LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMK SWASTA SURABAYA

Salsabiila Ayu Khoirunnisaa'[1*], Yohana Wuri Satwika[2], Desi Nurwidawati[3]
[1,3]Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email: salsabiila.kns@gmail.com

Abstrak

Tekanan akademik yang semakin kompleks pada era pascapandemi meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout* pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), khususnya di sekolah swasta yang memiliki tuntutan akademik dan vokasional yang tinggi. *Academic burnout* ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan belajar, serta penurunan rasa kompetensi akademik yang berdampak negatif terhadap motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Salah satu faktor psikologis yang berperan sebagai pelindung terhadap kondisi tersebut adalah *self-compassion*, yaitu kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan sikap penuh penerimaan, empati, dan kesadaran saat menghadapi tekanan maupun kegagalan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *academic burnout* pada siswa SMK swasta di Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah siswa SMK swasta di Surabaya yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang telah diadaptasi. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi statistik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan psikologi pendidikan serta manfaat praktis bagi sekolah dalam merancang program bimbingan dan konseling berbasis kesejahteraan psikologis untuk menekan risiko *academic burnout* melalui penguatan *self-compassion* pada siswa.

Kata kunci: *Self-Compassion, Academic Burnout*, Kesejahteraan Psikologis.

Abstract

Increasing academic demands in the post-pandemic era have heightened the risk of academic burnout among vocational high school students, particularly in private schools that emphasize both academic achievement and vocational competence. Academic burnout is characterized by emotional exhaustion, cynical attitudes toward learning activities, and reduced academic efficacy, which negatively affect students' learning motivation and psychological well-being.

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025
Plagiarism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

One psychological factor that serves as a protective resource against this condition is self-compassion, defined as the ability to treat oneself with kindness, understanding, and mindful awareness when facing academic pressure or failure. This study aims to examine the relationship between self-compassion and academic burnout among private vocational high school students in Surabaya. A quantitative approach with a correlational research design was employed. Participants were private vocational high school students in Surabaya, selected using a convenience sampling technique. Data were collected using the Self-Compassion Scale (SCS) and the adapted Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS). Statistical correlation analysis was conducted to examine the relationship between the two variables. The findings of this study are expected to contribute theoretically to the field of educational psychology and provide practical implications for schools in developing counseling and well-being-based intervention programs to reduce academic burnout by strengthening students' self-compassion.

***Keywords**: Self-Compassion, Academic Burnout, Psychological Well-Being.*

Pendahuluan

Perkembangan dunia pendidikan pada era pascapandemi ditandai dengan meningkatnya kompleksitas tuntutan akademik, sosial, dan psikologis yang harus dihadapi oleh peserta didik. Pada tahun 2025, sistem pendidikan tidak hanya menekankan capaian akademik semata, tetapi juga menuntut penguasaan keterampilan abad ke-21 seperti berpikir kritis, kemampuan berkomunikasi, kolaborasi, serta kreativitas yang membutuhkan kesiapan mental dan kestabilan emosi yang baik (Bergin dkk., 2024). Kondisi tersebut menjadikan siswa berada dalam situasi tekanan berkelanjutan, terutama bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang harus menyeimbangkan tuntutan akademik dengan penguasaan keterampilan vokasional. Transisi pembelajaran dari sistem daring menuju pembelajaran tatap muka dan hybrid learning pascapandemi COVID-19 turut menambah beban adaptasi psikologis siswa, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesejahteraan mental.

Tekanan akademik yang berlebihan, ekspektasi tinggi dari lingkungan keluarga dan sekolah, serta paparan teknologi digital yang intens memperbesar risiko munculnya *academic burnout* pada siswa. Menurut Zhao dan Qin (2023), tuntutan akademik yang tidak diimbangi dengan dukungan emosional yang memadai dapat menurunkan motivasi belajar dan memicu kelelahan akademik pada remaja. Selain itu, budaya perbandingan sosial yang berkembang melalui media digital membuat siswa semakin mudah merasa tidak mampu dan gagal memenuhi standar yang tidak realistis (Salazar dkk., 2022). Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya stres akademik dan kelelahan emosional yang dialami oleh siswa.

Academic burnout didefinisikan sebagai kondisi kelelahan emosional yang disertai dengan sikap sinis terhadap aktivitas belajar serta penurunan rasa kompetensi akademik (Maslach dkk., 2001 dalam Mamahit & Reandsi, 2022). Berdasarkan model Maslach Burnout Inventory, academic burnout mencakup tiga dimensi utama, yaitu *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan

reduced academic efficacy (Mamahit & Reandsi, 2022). Siswa yang mengalami kondisi ini cenderung merasa jenuh, kehilangan minat belajar, menunda tugas, serta menunjukkan penurunan keterlibatan akademik. Jika tidak ditangani secara tepat, academic burnout dapat berkembang secara progresif dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa, termasuk meningkatnya risiko kecemasan dan depresi (Luga dkk., 2023).

Fenomena academic burnout semakin nyata pada konteks pendidikan vokasi. Penelitian Cengiz dkk. (2024) menunjukkan bahwa lebih dari 40% siswa tingkat menengah mengalami burnout pada kategori sedang hingga tinggi, dengan faktor dominan berupa beban tugas berlebih, sistem evaluasi yang kompetitif, serta minimnya waktu pemulihan. Karakteristik pendidikan SMK yang menekankan praktik kejuruan, proyek, dan kesiapan kerja menjadikan siswa SMK lebih rentan terhadap tekanan akademik dibandingkan siswa sekolah umum (Kandemir, 2023). Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan dukungan emosional memperkuat risiko kelelahan akademik di kalangan siswa vokasi.

Di Indonesia, kondisi tersebut juga tercermin dari hasil pra-survei yang dilakukan di salah satu SMK swasta di Surabaya, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami academic burnout pada kategori sedang, khususnya pada aspek *emotional exhaustion* dan *reduced academic efficacy*. Selain itu, survei nasional mengungkapkan bahwa mayoritas siswa sekolah menengah mengalami stres akademik pada kategori tinggi (Kustiani dkk., 2024). Tingginya angka pengangguran terbuka lulusan SMK turut mengindikasikan adanya permasalahan motivasi belajar dan kesiapan psikologis yang dapat dikaitkan dengan academic burnout (BPS, 2024).

Dalam menghadapi kondisi tersebut, *self-compassion* dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis siswa. *Self-compassion* merujuk pada kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan sikap penerimaan, empati, dan kesadaran penuh saat menghadapi kegagalan atau tekanan akademik (Neff dalam Sugianto dkk., 2020). Individu dengan tingkat self-compassion yang tinggi cenderung tidak terjebak dalam kritik diri berlebihan dan mampu mengelola stres secara lebih adaptif (Nazari dkk., 2025). Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara self-compassion dan academic burnout, di mana rendahnya self-compassion berkorelasi dengan meningkatnya kelelahan akademik (Farisandy dkk., 2023). Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada siswa SMK swasta, khususnya di Kota Surabaya, masih relatif terbatas sehingga perlu dilakukan kajian empiris lebih lanjut.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan negatif yang konsisten antara self-compassion dan academic burnout. Penelitian Lee dan Lee (2020) menemukan bahwa academic burnout berperan sebagai mediator antara tekanan akademik dan depresi pada siswa sekolah menengah. Studi Farisandy dkk. (2023) di Indonesia menunjukkan bahwa self-compassion berkontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat academic burnout pada mahasiswa. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Albayrak (2023), Nazari dkk. (2025), serta Ramos-Vidal dan Ruíz (2024) yang menegaskan bahwa self-compassion tidak hanya menekan kelelahan akademik, tetapi juga meningkatkan keterlibatan belajar dan kesejahteraan psikologis. Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik menelaah hubungan self-

compassion dan academic burnout pada siswa SMK masih terbatas, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut dalam konteks pendidikan kejuruan.

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi bahwa siswa SMK menghadapi beban ganda berupa tuntutan akademik dan keterampilan vokasional yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Data empiris menunjukkan tingginya prevalensi academic burnout dan stres akademik pada siswa sekolah menengah yang berdampak pada penurunan motivasi belajar, keterlibatan akademik, serta kesiapan kerja. Meskipun self-compassion terbukti berperan sebagai faktor protektif terhadap tekanan akademik, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada mahasiswa dan siswa SMA. Oleh karena itu, masih terdapat keterbatasan kajian empiris yang meneliti hubungan self-compassion dengan academic burnout pada siswa SMK.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara self-compassion dengan academic burnout pada siswa SMK swasta di Kota Surabaya, sehingga dapat memberikan gambaran empiris mengenai peran self-compassion dalam menghadapi tekanan akademik pada pendidikan vokasi.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan menguji hubungan antarvariabel berdasarkan data numerik yang dianalisis secara statistik (Salmela-Aro & Upadyaya, 2020). Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran objektif mengenai kekuatan dan arah hubungan antara self-compassion sebagai variabel bebas dan academic burnout sebagai variabel terikat.

Penelitian dilaksanakan secara daring (online) pada sejumlah SMK swasta di Kota Surabaya, dengan mempertimbangkan efisiensi dan kemudahan pengumpulan data melalui kuesioner elektronik (Sugiyono, 2021). Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan pembagian koordinator wilayah (korwil), di mana satu sekolah dari setiap wilayah dijadikan perwakilan agar data yang diperoleh mencerminkan variasi karakteristik siswa secara lebih merata (Priadana & Sunarsi, 2021).

Subjek penelitian adalah siswa SMK swasta di Surabaya dari berbagai jenjang kelas. Penentuan jumlah sampel mengacu pada pedoman Roscoe (1975, dalam Purwanta, 2024) yang menyatakan bahwa ukuran sampel penelitian kuantitatif ideal berada pada rentang 30–500 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode convenience sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan siswa untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Variabel yang diteliti terdiri atas self-compassion sebagai variabel bebas dan academic burnout sebagai variabel terikat. Self-compassion didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan sikap penuh pengertian, empati, dan penerimaan ketika menghadapi kesulitan akademik (Neff, 2003 dalam Sugianto dkk., 2020). Sementara itu, academic burnout dimaknai sebagai kondisi kelelahan emosional yang disertai sikap sinis terhadap kegiatan belajar serta penurunan rasa kompetensi akademik akibat tekanan yang berlangsung secara berkelanjutan (Maslach dkk., 2002 dalam Mamahit & Reandsi, 2022).

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

Pengukuran self-compassion dilakukan menggunakan Self-Compassion Scale (SCS) yang dikembangkan oleh Neff dan mencakup enam aspek utama, yaitu self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, dan over-identification (Neff, 2003 dalam Sugianto dkk., 2020). Sementara itu, academic burnout diukur menggunakan Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) yang telah diadaptasi oleh Mamahit dan Reandsi (2022), dengan tiga dimensi utama meliputi emotional exhaustion, cynicism, dan reduced academic efficacy.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner berbasis skala Likert menggunakan Google Form. Metode ini dipilih karena efektif dalam mengukur sikap dan kondisi psikologis responden secara terstruktur serta memudahkan pengelolaan data (Nur, 2024). Sebelum digunakan, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi item-total dengan bantuan software JASP, di mana item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 0,05 (Sugianto, 2020).

Uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan kriteria reliabel apabila nilai alpha ≥ 0,70 (Farisandy dkk., 2023). Pengujian ini bertujuan memastikan konsistensi internal instrumen sehingga hasil pengukuran dapat dipercaya dan stabil apabila digunakan pada kondisi yang sama.

Analisis data diawali dengan uji asumsi, meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov, dengan ketentuan bahwa data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Shi dkk., 2024). Selanjutnya, uji linearitas dilakukan melalui analisis *Deviation from Linearity* untuk memastikan hubungan antarvariabel bersifat linear (Qin dkk., 2025).

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment apabila data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Namun, apabila asumsi tersebut tidak terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan korelasi Spearman's rho sebagai alternatif nonparametrik (Bocianowski dkk., 2024). Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara self-compassion dan academic burnout.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di beberapa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) swasta di Kota Surabaya yang dipilih berdasarkan pembagian koordinator wilayah, meliputi wilayah Timur, Selatan, Barat, dan Utara. Subjek penelitian berjumlah 348 siswa aktif dari jenjang kelas X, XI, dan XII dengan latar belakang program keahlian yang beragam, seperti Farmasi, Teknik, Bisnis, Akuntansi, Perhotelan, dan Tata Boga. Keberagaman karakteristik subjek tersebut mencerminkan variasi tuntutan akademik dan praktik kejuruan yang dihadapi siswa SMK dalam proses pembelajaran.

Tahapan penelitian diawali dengan persiapan administratif dan akademik, termasuk pengurusan perizinan melalui Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya serta koordinasi dengan pihak sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling. Pengumpulan data dilakukan secara luring menggunakan Google Form pada periode 18–28 November 2025, dengan pendampingan

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

guru BK di masing-masing sekolah. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik JASP versi 0.95.40 for Windows.

Tabel 1. Statistik Deskripsi

Deskriptive Statistic

1.	*Variabel*	*2.*	*N*	*3.*	*Min.*	*4.*	*Max.*	*5.*	*Mean*	*6.* *7.*	*Std. Deviasi*
8.	*Self-Compassion*	**9.**	**348**	10.	48.00	11. 0	122.0	12.	85.83	13.	12.28
14.	*Academic Burnout*	**15.**	**348**	16.	0.00	17.	80.00	18.	42.19	19.	11.47
20.	*Valid N (listwise)*	**21.**	**348**	22.		23.		24.		25.	

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat self-compassion siswa SMK berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata sebesar 85,83 dan standar deviasi 12,28, pada rentang skor minimum 48 dan maksimum 122 (Lyon & Galbraith, 2023). Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum siswa telah memiliki kemampuan welas diri yang cukup dalam menghadapi tekanan akademik, meskipun masih terdapat variasi tingkat self-compassion antarindividu. Sementara itu, tingkat academic burnout juga berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 42,19 dan standar deviasi 11,47, pada rentang skor 0–80 (Schaufeli dkk., 2020), yang menunjukkan bahwa siswa SMK mengalami kelelahan akademik dalam taraf yang nyata namun belum mencapai kategori tinggi.

Tabel 2. Kriteria Distribusi Normalitas Data

26. ***Nilai p sig.***	***27.*** ***Interpretasi***
28. ***p > 0.05***	29. Distribusi data normal
30. ***p < 0.05***	31. Distribusi data tidak normal

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

32. ***Variabel***	***33.*** ***Nilai p sig.***	***34.*** ***Interpretasi***
35. Self-Compassion	36. 0.203 37. (p > 0.05) 38.	39. Distribusi data normal
40. Academic Burnout	41. 0.820 42. (p 0.05)	43. Distribusi data normal

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.
Online ISSN: 3026-7889

Tabel 4. Tabel Kriteria Linearitas Data

44. ***Nilai p sig.***	***45.*** ***Interpretasi***
46. ***P<0.05***	47. Data Linear
48. ***P>0.05***	49. Data Tidak Linear

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas Data

50. ***Variabel***	***51.*** ***Nilai p sig.*** ***52.***	***53.*** ***Intepretasi***
*54. Self-Compassion*academic burnout*	55. 0.97 56. (p > 0.05)	57. Data Tidak Linear

Uji asumsi menunjukkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal berdasarkan uji Kolmogorov–Smirnov (p > 0,05). Namun, hasil uji linearitas mengindikasikan bahwa hubungan antara self-compassion dan academic burnout tidak bersifat linear (p = 0,97; p > 0,05).

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Data

58.	***59.***		***60.*** ***Self-Compassion***		***61.*** ***Academic Burnout***	
62. ***Self-Compassion***	63.	Spearman's rho	**64.**	-	65.	-0,114
	66.	Sig. (2-tailed)	**67.**	-	68.	0.34
	69.	N	**70.**	-	71.	348
72. ***Academic Burnout***	**73.**	Spearman's rho	**74.**	-0,114	**75.**	-
	76.	Sig. (2-tailed)	**77.**	0.34	**78.**	-
	79.	N	**80.**	348	**81.**	-

Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Spearman's rho. Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien sebesar ρ = –0,114 dengan nilai signifikansi p = 0,034 (p < 0,05), yang menandakan adanya hubungan negatif yang signifikan secara statistik antara self-compassion dan academic burnout. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

B. Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan academic burnout pada siswa SMK swasta di Kota Surabaya. Temuan ini sejalan dengan konsep self-compassion yang dikemukakan oleh Neff (2003) dan Sugianto dkk. (2020), yang menekankan bahwa sikap welas diri membantu individu menghadapi kegagalan

dan tekanan dengan cara yang lebih adaptif. Siswa yang memiliki self-compassion lebih tinggi cenderung mampu memaknai kesulitan akademik sebagai bagian dari pengalaman manusiawi, sehingga tidak terjebak dalam kritik diri yang berlebihan.

Tingkat academic burnout siswa yang berada pada kategori sedang mencerminkan karakteristik pendidikan kejuruan yang sarat dengan tuntutan akademik sekaligus praktik vokasional. Kondisi ini mendukung pandangan Maslach dkk. (2002) dan Mamahit dan Reandsi (2022) bahwa academic burnout merupakan respons terhadap tekanan berkepanjangan yang ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pembelajaran, dan penurunan rasa kompetensi akademik. Self-compassion berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu menekan perkembangan kelelahan tersebut dengan mendorong regulasi emosi yang lebih sehat.

Meskipun hubungan antara self-compassion dan academic burnout signifikan, kekuatan korelasi yang diperoleh tergolong rendah berdasarkan klasifikasi Cohen (1992), di mana nilai sekitar 0,10 dikategorikan sebagai small effect (Gómez Penedo & Flückiger, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa self-compassion bukan merupakan prediktor tunggal academic burnout, melainkan salah satu faktor dari sekian banyak variabel yang memengaruhi munculnya kelelahan akademik. Faktor lain seperti beban akademik, tuntutan praktik kejuruan, stres akademik, dukungan sosial, serta kemampuan coping individu juga berkontribusi terhadap tingkat burnout yang dialami siswa.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil studi sebelumnya. Farisandy dkk. (2023) menemukan hubungan negatif antara self-compassion dan academic burnout dengan kekuatan hubungan rendah, sementara Rosti dan Affandi (2024) serta Albayrak (2023) melaporkan hubungan negatif dengan kekuatan sedang hingga rendah. Secara konseptual, self-compassion berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi adaptif yang membantu siswa mengurangi self-judgment, menjaga stabilitas emosi, dan menekan stres akademik (Ramos-Vidal & Ruíz, 2024).

Sebaliknya, rendahnya self-compassion berkaitan dengan meningkatnya risiko emotional exhaustion, cynicism, dan penurunan academic efficacy. Individu dengan self-compassion rendah cenderung mengalami kelelahan regulasi diri yang berkelanjutan, sehingga lebih rentan terhadap kelelahan emosional kronis (Qiang et al., 2024). Kurangnya kesadaran common humanity dan mindfulness juga mendorong munculnya sikap sinis serta over-identification terhadap pengalaman negatif, yang pada akhirnya menurunkan keterlibatan dan efektivitas akademik (Albayrak, 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa academic burnout merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor intrinsik dan ekstrinsik. Selain self-compassion, variabel seperti self-esteem, academic self-efficacy, dan dukungan sosial turut berperan sebagai faktor protektif terhadap burnout akademik (Salmela-Aro & Read, 2021). Dalam konteks siswa SMK, penguatan self-compassion tetap relevan sebagai upaya pencegahan burnout, namun perlu didukung oleh intervensi lain yang bersifat komprehensif agar kesejahteraan psikologis siswa dapat terjaga secara optimal.

Simpulan

Merujuk pada *output* pengolahan data yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *academic burnout* pada siswa SMK swasta di Surabaya. Nilai koefisien korelasi Spearman's rho menunjukkan angka sebesar −0,114 dan termasuk dalam kategori rendah. Arah korelasi yang negatif menunjukkan bahwa peningkatan jumlah *self-compassion* dalam diri siswa, berkaitan dengan rendahnya *academic burnout* pada siswa, dan sebaliknya, penurunan *self-compassion pada siswa* berhubungan dengan meningkatnya *academic burnout* pada siswa SMK swasta di Surabaya.

Daftar Referensi

Bocianowski, J., Wrońska-Pilarek, D., Krysztofiak-Kaniewska, A., Matusiak, K., & Wiatrowska, B. (2024). Comparison of Pearson's and Spearman's correlation coefficients for selected traits of Pinus sylvestris L. Biometrical Letters, 61(2), 115–135.

Farisandy, E. D., Yulianto, A., Kinanti, A. D., & Ayu, B. A. (2023). *The effect of self-compassion on academic burnout in undergraduate students. International Journal of Science Annals*, 6(1), 12–20.

Gómez Penedo, J. M., & Flückiger, C. (2025). How to interpret correlational process–outcome effect sizes in psychotherapy: A meta-analytic benchmark study. Psychotherapy Research.

Kustiani, K. P., Suhendri, S., & Iffah, L. (2024). *Analysis of academic stress levels of high school students. Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik, 8*(2), 126–132.

Mamahit, H., & Reandsi, H. W. (2022). Penerapan teknik Scavenger Hunt dalam bimbingan klasikal untuk mengatasi academic burnout pada siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4*(1), 36–43.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001*). Job burnout. Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.

Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity*, 2(2), 85–101.

Nur, L., Maghfiroh, N., & Ulwiyah, I. (2024). Efektivitas teknik *self regulated learning* dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar mahasantri angkatan 2020 PPA Ibnu Katsir Jember. Journal Scientific of Mandalika, 5(5), 202–207.

Qin, Z., Yang, G., Lin, Z., Ning, Y., Chen, X., Zhang, H., & Un In Wong, C. (2025). *The impact of academic burnout on academic achievement: A moderated chain mediation effect from the Stimulus-Organism-Response perspective. Frontiers in Psychology*, 16, 1559330.

Rosti, L., & Affandi, G. R. (2024). *Relationship between self-compassion with academic burnout in* SMA X *students in* Sidoarjo. Psikologia: Jurnal Psikologi, 11(1), 152–157.

Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2020*). School engagement and school burnout profiles during high school: The role of socio-emotional skills. European Journal of Developmental Psychology*, 17(6), 943–964.

Shi, X., Zhang, Q., Liu, Y., & Song, Y. (2024). *The impact of alexithymia, anxiety, social pressure, and academic burnout on depression in Chinese university students: an analysis based on* SEM. BMC Psychology, 12, Article 757.

Sugianto, D. (2020). Validitas dan reliabilitas Skala Welas Diri versi Indonesia. Jurnal Psikologi UIN Jakarta, 16(2), 201–212.