

**PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA KELAS XII SMK NEGERI 9 SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (SI)

Psikologi (S.Psi)



Diajukan oleh :

Novita Sari

2107016021

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas XII SMK Negeri 9 Semarang” merupakan karya hasil yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 14 Desember 2024



Novita Sari
NIM. 2107016021

PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA KELAS XII SMK NEGERI 9 SEMARANG

Nama : NOVITA SARI

NIM : 2107016021

Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP. 198002202016012901

Semarang, 11 Desember 2024
Yang bersangkutan

Novita Sari
NIM. 2107016021

PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN TEMAN
SEBAYA TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA KELAS
XII SMK NEGERI 9 SEMARANG

Nama : NOVITA SARI

NIM : 2107016021

Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Semarang, 5 Desember 2024
Yang bersangkutan

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag
NIP. 196060151991031004

Novita Sari
NIM. 2107016021

LEMBAR PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA KELAS XII SMK NEGERI 9 SEMARANG.

Nama : Novita Sari
NIM : 2107016021
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 28 Desember 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP. 197304271996031001

Penguji II

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP. 198002202016012901



Penguji III

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 1989605232018012002

Penguji IV

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP. 197711022006042004

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP. 198002202016012901

Pembimbing II

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag
NIP. 196060151991031004

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillah, tiada kata yang dapat peneliti sampaikan selain ucapan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat yang begitu luar biasa. Sholawat dan salam tidak lupa dicurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah kita nantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti. Atas rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak, penelitian ini tidak dapat berjalan dengan mudah dan baik. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan ridho-Nya serta kesehatan secara fisik dan psikis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Prof. Dr. Nizar, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M.Ag, selaku Wakil Rektor I, Bapak Dr. H Abdul Kholiq, M.Ag, selaku Wakil Rektor II, dan Bapak Dr. Achmad Arief Budiman, M.Ag, selaku Wakil Rektor III, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Nadiatus Salama, P.hD selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M.Si selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Prof. Dr. H. Ikhrom, M.Ag selaku Wakil Dekan III, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
6. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Ibu Lucky Ade Sessiani S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Psikologi dan segenap Dosen Pengajar Program Studi Psikologi.
7. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si. selaku dosen pembimbing 1 dan Bapak Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag selaku dosen wali dan dosen pembimbing 2 saya yang telah membimbing, memberikan arahan, dan motivasi selama perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini berlangsung

8. Para responden, pihak sekolah yang terkait beserta jajarannya, dan beserta guru BK yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini
9. Seluruh pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Sekali lagi, penulis menyampaikan permohonan maaf dan ucapan terima kasih yang sangat mendalam atas semua pihak yang telah berjasa dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Semarang, 14 Desember 2024



Novita Sari
NIM. 2107016021

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirrabbi'l'alamin, skripsi ini penulis persembahkan sebagai bukti semangat, usaha, kerja keras, serta kasih sayang kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidup penulis. Oleh karena itu skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Skripsi ini dipersembahkan pertama kepada seseorang yang menjadi semangat hidup penulis, menjadi tumpuan hidup penulis, menjadikan alasan untuk penulis terus hidup sampai saat ini, menjadikan penulis belajar untuk menjadi perempuan yang tangguh dan mandiri dalam menghadapi lika liku kehidupan. Dengan penuh rasa cinta dan bangga penulis persembahkan skripsi ini kepada ibu tercinta yaitu Ibu Nuryati, dimana semangatnya dalam menyekolahkan penulis sampai di tempat perguruan tinggi yang dipijak saat ini membuat penulis termotivasi untuk terus semangat dalam kuliah dan mengerjakan skripsi hingga tuntas dalam meraih gelar ini. Tidak hanya itu melihat perjuangan Ibu menjadikan penulis sebagai sumber inspirasi untuk aktif berkarya dalam bidang akademik maupun non akademik. Semoga Ibu diberikan umur panjang hingga menemani kehidupan penulis diberbagai kehidupan. Terima kasih atas segala pengorbanan, cinta dan kasih sayang yang telah diberikan pada penulis hingga detik ini.
2. Bapak Agung Mahendrayana terimakasih telah mendidik dan membesarkan penulis hingga saat ini. Berbagai kenangan dan memori hangat yang telah kau berikan di masa kecil masih melekat hingga saat ini. Sehingga penulis terpacu dan termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini dengan membara mengingat bentuk tubuhmu sudah tidak sekekar dulu dan raut wajahmu yang semakin menua membuat penulis sadar bahwa saya harus mengejar gelar sarjana ini dengan sungguh-sungguh.
3. Kepada De Yani yang sudah berpulang ke Rahmatullah pada bulan Agustus 2024, penulis persembahkan skripsi ini kepadanya. Bude yang seperti layaknya menjadi ibu kedua bagi penulis, tidak pernah terbayangkan bagaimana masa kecil penulis tanpa adanya seorang De Yani yang selalu menemani hari-hari penulis yang ditinggal kedua orang tua bekerja. Sosokmu begitu berpengaruh dalam hidup penulis, kehangatanmu, kasih sayangmu, ketulusanmu sangat melekat di memori penulis hingga kini. Terimakasih atas jasa dan kasih sayangnya yang begitu besar telah merawat penulis saat kecil. Mohon maaf penulis belum bisa membalas kebaikan De Yani dan belum bisa melihat serta hadir di wisuda penulis. Semoga pintu surga dibukakan untuk De Yani dan Pak Pri, jangan lupa lihat wisuda penulis diatas surga sana nggih.

4. Kepada Mbak Nila Nurmalasari selaku saudara kandung dari penulis beserta keluarganya yaitu Mas Habib dan Keponakan tercinta Syakira terimakasih telah menjadi sumber inspirasi untuk selalu semangat menyelesaikan skripsi ini dengan tuntas.
5. Seluruh keluarga besar Nyai Karmi, keluarga besar Mbak pit, keluarga besar Mbak Al, keluarga besar Mbak Robiah, keluarga besar Mbak Jumanah, Keluarga besar Mbak Utami, keluarga besar Mas Habib yang memberikan inspirasi kepada penulis untuk menyelesaikan gelar sarjana ini dengan semangat karena penulis salah satu di keluarga yang menyelesaikan sekolah hingga perguruan tinggi negeri.
6. Kepada sahabat dan orang-orang terkasih yang telah berkontribusi sekali di hidup penulis yaitu Safira Zahrani A, Muhammad Afin Mursida, Riska Rismaya Putri. Terimakasih atas effort, waktu, tenaga, bahkan bantuannya dalam mengerjakan skripsi ini hingga selesai. Penulis tidak bisa membayangkan bagaimana perjalanan 1 tahun terakhir yang berat ini tanpa support fisik maupun emosional dari kalian. Terimakasih sekali telah memberikan ruang untuk penulis untuk berkeluh kesah dan kalian tiada hentinya selalu memotivasi penulis untuk terus berkembang, yang paling penting terimakasih telah memberikan ruang penerimaan untuk penulis menjadi diri sendiri seapa adanya.
7. Kepada teman-teman di perkuliahan yaitu Devi, Fitri, Sawsan, Ella, dan Yuli, terimakasih atas bantuannya yang telah diberikan di masa perkuliahan dan sudah kebersamai penulis di bangku perkuliahan ini dengan banyak memori yang telah dibuat bersama.
8. Terimakasih kepada teman-teman alumni SMK N 9 Semarang yang sudah menemani cerita perjalanan kuliah penulis dari awal hingga menjelang akhir yaitu Sela, Malfa, Ingrid, Napis, Nanda.
9. Terimakasih kepada kakak tingkat yang selalu direpotkan dan selalu siap siaga untuk ditanya-tanya berbagai informasi yaitu Sari Putri dan Refangga Rayyan Altrisan.
10. Segenap teman-teman KKN Posko 105 Desa Kumpulrejo, Kec, Kaliwungu, Kab. Kendal, terimakasih telah memberikan memori hangat di masa KKN yang membuat penulis semangat untuk menjalani kehidupan menjadi mahasiswa akhir.
11. Segenap pihak sekolah SMK Negeri 2 Semarang dan SMK Negeri 9 Semarang serta para siswa kelas XII yang menjadi responden penelitian sudah mau menyempatkan waktunya untuk mengisi kuisioner sehingga penulis bisa mendapatkan data penelitian. Semoga kebaikan kalian semua dibalas dengan sebaik-baiknya balasan.

12. Seluruh orang baik yang berkenan membantu dan mendorong penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebut satu persatu namanya pada skripsi ini.
13. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive, I wanna thank me for tryna do more right than wrong, I wanna thank me for just being me at all times.*

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

MOTTO

“Orang yang tak mahir membaca kedua matamu, ia tak akan mampu mendengar kata hatimu.”

-Novita Sari-

“Hari dimana kamu sadar dan menerima ketika dirimu terluka, disitulah proses penyembuhan dimulai”

-Novita Sari-

“Turn your wounds into wisdom”

-Oprah Winfrey-

“Hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan. Untuk memulai hal yang baru, mencoba sesuatu yang lain memang kita harus berani mempertaruhkan apa yang kita punya.”

-Najwa Shihab-

“Berikan tengat waktu, bersedihlah secukupnya. Rayakan perasaanmu sebagai manusia.”

(Hindia, Baskara Putra – Mata Air)

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------|
| SKRIPSI..... | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN..... | ii |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING 1..... | iii |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING II..... | iv |
| LEMBAR PENGESAHAN..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | viii |
| MOTTO..... | xi |
| ABSTRAK..... | xviii |
| ABSTRACT..... | xix |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 8 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 8 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 9 |
| 1. Manfaat Teoritis..... | 9 |
| 2. Manfaat Praktis..... | 9 |
| E. Keaslian Penelitian..... | 10 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 17 |
| A. <i>Academic Burnout</i> | 17 |
| 1. Definisi <i>Academic Burnout</i> | 17 |
| 2. Aspek-aspek <i>Academic Burnout</i> | 19 |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Academic Burnout</i> | 21 |
| 4. <i>Academic Burnout</i> dalam Perspektif Islam..... | 26 |
| B. <i>Self compassion</i> | 28 |
| 1. Definisi <i>Self compassion</i> | 28 |
| 2. Aspek-aspek <i>Self compassion</i> | 30 |
| 3. <i>Self compassion</i> dalam Perspektif Islam..... | 33 |
| C. Dukungan Teman Sebaya..... | 35 |
| 1. Definisi Dukungan Teman Sebaya..... | 35 |
| 2. Aspek-aspek Dukungan Teman Sebaya..... | 38 |
| 3. Dukungan Teman Sebaya dalam Perspektif Islam..... | 41 |

| | |
|--|----|
| D. Peran <i>Self compassion</i> , Dukungan Teman Sebaya, dan <i>Academic Burnout</i> | 42 |
| E. Hipotesis Penelitian | 51 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 52 |
| A. Jenis dan Pendekatan Penelitian | 52 |
| B. Variabel dan Definisi Operasional | 52 |
| 1. Variabel Penelitian | 52 |
| 2. Definisi Operasional | 53 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian | 54 |
| 1. Tempat Penelitian | 54 |
| 2. Waktu Penelitian | 54 |
| D. Sumber dan Jenis Data | 54 |
| E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling | 54 |
| 1. Populasi Penelitian | 54 |
| 2. Sampel Penelitian | 55 |
| 3. Teknik Sampling | 56 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 57 |
| G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur | 61 |
| 1. Validitas | 61 |
| 2. Reliabilitas | 61 |
| H. Teknik Analisis Data | 62 |
| 1. Uji Asumsi Klasik | 62 |
| a. Uji Normalitas | 62 |
| b. Uji Linieritas | 62 |
| c. Uji Multikolinieritas | 63 |
| 2. Uji Hipotesis | 63 |
| I. Hasil Uji Coba Skala Penelitian | 64 |
| 1. Hasil Uji Validitas | 64 |
| 2. Hasil Uji Reliabilitas | 70 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 73 |
| A. Hasil Penelitian | 73 |
| 1. Deskripsi Subjek | 73 |
| 2. Kategorisasi Variabel Penelitian | 75 |
| B. Hasil Uji Asumsi Klasik | 77 |
| 1. Uji Normalitas | 77 |

| | |
|----------------------------------|------------|
| 2. Uji Linieritas..... | 78 |
| 3. Uji Multikolinieritas | 79 |
| C. Hasil Uji Hipotesis..... | 80 |
| D. Pembahasan | 82 |
| BAB V_PENUTUP..... | 104 |
| A. Kesimpulan | 104 |
| B. Saran | 104 |
| DAFTAR PUSTAKA | 106 |
| Lampiran | 126 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... | 178 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir | 51 |
| Gambar 4. 1 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jurusan | 73 |
| Gambar 4. 2 Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia | 74 |
| Gambar 4. 3 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 74 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3. 1 Jumlah Siswa Kelas XII SMK N 9 Semarang | 55 |
| Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Kelas XII SMK N 9 Semarang | 57 |
| Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian Skor | 58 |
| Tabel 3. 4 Blue Print Skala Academic Burnout (Sebelum Uji Coba) | 58 |
| Tabel 3. 5 Blue Print Skala Self compassion (Sebelum Uji Coba) | 59 |
| Tabel 3. 6 Blue Print Skala Dukungan Teman Sebaya (Sebelum Uji Coba) | 60 |
| Tabel 3. 7 Blue Print Skala Academic Burnout (Setelah Uji Coba) | 64 |
| Tabel 3. 8 Hasil Uji Daya Beda Skala Academic Burnout | 65 |
| Tabel 3. 9 Blue Print Skala Self Compassion (Setelah Uji Coba) | 66 |
| Tabel 3. 10 Hasil Uji Daya Beda Skala Self Compassion | 67 |
| Tabel 3. 11 Blue Print Skala Dukungan Teman Sebaya (Setelah Uji Coba) | 68 |
| Tabel 3. 12 Hasil Uji Daya Beda Skala Dukungan Teman Sebaya | 69 |
| Tabel 3. 13 Reliabilitas Skala Academic Burnout Sebelum Seleksi Aitem..... | 71 |
| Tabel 3. 14 Reliabilitas Skala Academic Burnout Setelah Seleksi Aitem | 71 |
| Tabel 3. 15 Reliabilitas Skala Self Compassion Sebelum Seleksi Aitem | 71 |
| Tabel 3. 16 Reliabilitas Skala Self Compassion Setelah Seleksi Aitem | 72 |
| Tabel 3. 17 Reliabilitas Skala Dukungan Teman Sebaya Sebelum Seleksi Aitem..... | 72 |
| Tabel 3. 18 Reliabilitas Skala Dukungan Teman Sebaya Setelah Seleksi Aitem | 72 |
| Tabel 4. 1 Kategorisasi Skor Variabel <i>Academic Burnout</i> | 75 |
| Tabel 4. 2 Distribusi Variabel <i>Academic Burnout</i> | 75 |
| Tabel 4. 3 Kategorisasi Skor Variabel Self Compassion | 76 |
| Tabel 4. 4 Distribusi Variabel Self Compassion | 76 |
| Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Teman Sebaya | 76 |
| Tabel 4. 6 Distribusi Variabel Dukungan Teman Sebaya | 77 |
| Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas | 78 |
| Tabel 4. 8 Hasil Uji Linieritas | 78 |
| Tabel 4. 9 Hasil Uji Multikolinearitas..... | 79 |
| Tabel 4. 10 Tabel Coefficients | 80 |
| Tabel 4. 11 Tabel Anova | 81 |
| Tabel 4. 12 Tabel Summary | 81 |
| Tabel 4. 13 Persamaan Garis Regresi..... | 81 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1 Transkrip Wawancara Pra-Riset | 126 |
| Lampiran 2 Kisi-Kisi Aitem Skala..... | 129 |
| Lampiran 2. 1 Kisi-Kisi Aitem Skala Academic Burnout Sebelum Uji Coba | 129 |
| Lampiran 2. 2 Kisi-Kisi Aitem Skala Academic Burnout Setelah Uji Coba | 131 |
| Lampiran 2. 3 Kisi-Kisi Aitem Skala Self compassion Sebelum Uji Coba | 133 |
| Lampiran 2. 4 Kisi-Kisi Aitem Skala <i>Self compassion</i> Setelah Uji Coba..... | 135 |
| Lampiran 2. 5 Kisi-Kisi Aitem Skala Dukungan Teman Sebaya Setelah Uji Coba | 137 |
| Lampiran 2. 6 Kisi-Kisi Aitem Skala Dukungan Teman Sebaya Setelah Uji Coba | 141 |
| Lampiran 3 Skala Penelitian | 145 |
| Lampiran 3. 1 Skala <i>Academic Burnout</i> Sebelum Uji Coba..... | 145 |
| Lampiran 3. 2 Skala Self Compassion Sebelum Uji Coba..... | 147 |
| Lampiran 3. 3 Skala Dukungan Teman Sebaya Sebelum Uji Coba | 149 |
| Lampiran 3. 4 Skala Academic Burnout | 151 |
| Lampiran 3. 5 Skala Self Compassion | 153 |
| Lampiran 3. 6 Skala Dukungan Teman Sebaya..... | 155 |
| Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Penelitian | 157 |
| Lampiran 5 Uji Deskriptif | 165 |
| Lampiran 6 Hasil Uji Asumsi..... | 167 |
| Lampiran 7 Uji Hipotesis | 168 |
| Lampiran 8 Tabulasi data..... | 169 |
| Lampiran 9 Dokumentasi | 171 |
| Lampiran 10 Surat Izin Penelitian..... | 172 |

PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA KELAS XII SMK NEGERI 9 SEMARANG

Novita Sari

ABSTRAK

Academic burnout pada siswa terutama di tingkat SMK kelas XII, menjadi masalah serius akibat tekanan dan beban akademik yang kompleks. Kurikulum baru menuntut mereka menjalani magang, ujian sekolah, proyek dengan instansi luar, serta ujian praktik kejuruan, yang secara kumulatif meningkatkan risiko kelelahan berkepanjangan. *Academic burnout* yang tidak ditangani dapat menghambat kemampuan siswa mencapai hasil belajar optimal. Maka dari itu penelitian ini berfokus untuk mengkaji secara empiris pengaruh *self-compassion* dan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kausalitas. Dalam penelitian ini melibatkan jumlah sampel sebanyak 200 siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Teknik sampling yang digunakan yaitu *proportional random sampling* serta menggunakan rumus slovin dengan taraf error 5% untuk menentukan sampel penelitian ini. Pengumpulan data menggunakan skala *academic burnout*, *self-compassion*, dan dukungan teman sebaya. Metode analisis data penelitian ini mempergunakan uji regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan *self-compassion* dan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* dengan nilai signifikansi sebanyak 0,000 serta memiliki sumbangan pengaruh sebanyak 41,4% dan sisanya sebesar 58,6% dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Secara parsial *self-compassion* memiliki pengaruh negatif terhadap *academic burnout* dengan signifikansi 0,000, artinya semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah tingkat *academic burnout*. Dukungan teman sebaya juga memiliki pengaruh negatif terhadap *academic burnout* dengan nilai signifikansi 0,033, yang menunjukkan makna semakin tinggi dukungan teman sebaya, semakin rendah tingkat *academic burnout*. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan bagi sekolah dalam mengembangkan program penguatan kemampuan siswa untuk menerima dan mengelola diri sendiri secara positif, serta menciptakan lingkungan sosial yang mendukung interaksi teman sebaya yang sehat, guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik siswa.

Kata kunci : *Academic burnout*, *self-compassion*, dan dukungan teman sebaya

THE EFFECT OF SELF COMPASSION AND PEER SUPPORT ON ACADEMIC BURNOUT IN GRADE XII STUDENTS OF SMK NEGERI 9 SEMARANG

Novita Sari

ABSTRACT

Academic burnout in students, especially in grade XII of SMK, has become a serious problem due to complex academic pressure and burden. The new curriculum requires them to undergo internships, school exams, projects with external agencies, and vocational practice exams, which cumulatively increase the risk of prolonged fatigue. Untreated academic burnout can hinder students' ability to achieve optimal learning outcomes. Therefore, this study focuses on empirically examining the effect of self-compassion and peer support on academic burnout in grade XII students of SMK Negeri 9 Semarang. This study uses a quantitative method with a causality approach. This study involved a sample of 200 grade XII students of SMK Negeri 9 Semarang. The sampling technique used was proportional random sampling and used the Slovin formula with a 5% error rate to determine the sample of this study. Data collection used the academic burnout scale, self-compassion, and peer support. The data analysis method of this study used multiple linear regression tests. The results of the study indicate that there is a simultaneous influence of self-compassion and peer support on academic burnout with a significance value of 0.000 and has a contribution of 41.4% and the remaining 58.6% is influenced by other factors or variables not included in this study. Partially, self-compassion has a negative influence on academic burnout with a significance of 0.000, meaning that the higher the self-compassion, the lower the level of academic burnout. Peer support also has a negative influence on academic burnout with a significance value of 0.033, which indicates that the higher the peer support, the lower the level of academic burnout. The results of this study can be a reference for schools in developing programs to strengthen students' abilities to accept and manage themselves positively, as well as creating a social environment that supports healthy peer interactions, in order to improve students' psychological well-being and academic success.

Keywords: *Academic burnout, self-compassion, and peer support*

تأثير التعاطف الذاتي ودعم الأصدقاء على الإرهاق الأكاديمي لدى طلاب الصف الثاني عشر في المدرسة الثانوية المهنية الحكومية رقم 9 في سمارانغ

Novita Sari

خلاصة

يعد الإرهاق الأكاديمي لدى الطلاب، وخاصة في مستوى المدارس المهنية للصف الثاني عشر، مشكلة خطيرة بسبب الضغط والأحمال الأكاديمية المعقدة. ويتطلب المنهج الجديد منهم الخضوع للتدريب الداخلي، والامتحانات المدرسية، والمشاريع مع وكالات خارجية، والامتحانات العملية المهنية، مما يزيد بشكل تراكمي من خطر التعب لفترات طويلة. إن الإرهاق الأكاديمي الذي لا يتم علاجه يمكن أن يعيق قدرة الطلاب على تحقيق نتائج التعلم المثلى. لذلك، يركز هذا البحث على الفحص التجريبي لـ SMK Negeri 9 لتأثير التعاطف الذاتي ودعم الأقران على الإرهاق الأكاديمي لدى طلاب الصف الثاني عشر في مدرسة Semarang. يستخدم هذا البحث الأساليب الكمية مع النهج السببي. شمل هذا البحث عينة مكونة من 200 طالب من طلاب SMK Negeri 9 Semarang. كانت تقنية أخذ العينات المستخدمة هي أخذ العينات العشوائية. تم استخدام مقاييس الإرهاق الأكاديمي والتناسبية واستخدمت صيغة سلوفين مع معدل خطأ قدره 5٪ لتحديد العينة لهذه الدراسة. تم استخدام مقاييس الإرهاق الأكاديمي والتعاطف الذاتي ودعم الأقران في جمع البيانات. تستخدم طريقة تحليل بيانات البحث هذه اختبارات الانحدار الخطي المتعددة. أظهرت نتائج البحث أن هناك تأثير متزامن للتعاطف مع الذات ودعم الأقران على الاحتراق الأكاديمي بقيمة دلالة 0.000 وله مساهمة تأثير قدرها 41.4% والباقي 58.6% يتأثر بعوامل أو متغيرات أخرى لم يتم تضمينها. في هذا البحث. وجزئياً فإن للتعاطف مع الذات تأثيراً سلبياً على الاحتراق الأكاديمي بدرجة دلالة 0.000، أي أنه كلما زاد التعاطف مع الذات انخفض مستوى الاحتراق الأكاديمي. كما أن لدعم الأقران تأثير سلبى على الاحتراق الأكاديمي بقيمة دلالة 0.033، مما يدل على أنه كلما زاد دعم الأقران، انخفض مستوى الاحتراق الأكاديمي. ويمكن استخدام نتائج هذا البحث كمرجع للمدارس في تطوير برامج لتعزيز قدرات الطلاب على تقبل وإدارة أنفسهم بشكل إيجابي، فضلاً عن خلق بيئة اجتماعية تدعم التفاعل الصحي بين الأقران، من أجل تحسين الصحة النفسية للطلاب. الوجود والنجاح الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: الإرهاق الأكاديمي، التعاطف الذاتي، ودعم الأصدقاء

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semakin meluasnya pembahasan mengenai *burnout* yang tidak hanya terbatas pada lingkup pekerjaan orang dewasa yang berada pada keadaan kerja yang penuh tekanan, tetapi pula merambah ke dalam lingkup akademik yang dikenal dengan istilah *academic burnout*. Menurut penelitian yang dilangsungkan oleh Maslach dkk (2001 : 401), *burnout* dalam konteks pekerjaan dapat didefinisikan sebagai gabungan dari tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, sikap sinis atau dipersonalisasi, serta penurunan pencapaian prestasi. Terjadinya proses pembelajaran siswa di sekolah tidak hanya meliputi aspek fisik namun juga psikologis yang saling berkesinambungan, diantaranya seperti mengikuti pembelajaran, menunjukkan perhatian atau atensi mengenai penjelasan guru, serta menyelesaikan tugas dan tuntutan akademik di sekolah (Transiana dkk., 2021 : 436). Menurut Lin & Huang (2014 : 80), meskipun siswa bukan pekerja, secara psikologis aktivitas dan tuntutan pembelajaran di sekolah dianggap sebagai bentuk pekerjaan terstruktur sehingga siswa juga rentan mengalami *burnout* yang signifikan.

Sekolah sebagai tempat bagi siswa mendapatkan pengetahuan yang bermanfaat bagi kehidupan masa depannya. SMK merupakan program formal di Indonesia yang fokus pada kejuruan untuk persiapan dunia kerja (Pamungkas dkk., 2023 : 59). Salah satunya yaitu SMK Negeri 9 Semarang, dengan penerapan sistem *full day school* sesuai regulasi pendidikan nasional. Dalam implementasi sistem pembelajaran *full day school* di Indonesia beberapa masih banyak dijumpai kemunculan permasalahan, salah satunya yaitu *academic burnout*. Fenomena tersebut diteliti oleh Wahyuli & Ifdil (2020 : 191), dan temuannya menjelaskan bahwa bahwa siswa di sekolah *full day school* lebih rentan mengalami *academic burnout*, dengan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan sekolah *non full day school*.

Selain itu terdapat pula fenomena mengenai kurikulum dalam pendidikan di Indonesia turut berkontribusi pada munculnya masalah *academic burnout* di kalangan siswa. Kurikulum di Indonesia telah mengalami pergantian sejumlah 11 kali sejak periode pasca kemerdekaan sampai dengan paling baru di tahun 2021-2022. Perubahan yang terus menerus ini berdampak negatif bagi siswa, dimulai dengan adanya penurunan prestasi sebagai salah satu dampaknya. Siswa kesulitan mengikuti sistem pembelajaran baru, sementara tenaga pendidik juga menghadapi tantangan dalam menerapkan

komponen-komponen kurikulum terbaru secara efektif. Perihal ini membuat siswa terdampak pada pemahaman terhadap materi menjadi kurang optimal, yang pada akhirnya semakin menurunkan prestasi belajar mereka (Aprianti & Maulia, 2023 : 185).

Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan berusaha mengarahkan siswa SMK untuk memperoleh sertifikat kompetensi. Ada tiga elemen penting dalam proses uji kompetensi: SKKNI (Standar Kompetensi Kerja Nasional Indonesia), kualitas dan integritas asesor, serta komunikasi dengan industri. SKKNI, yang dikembangkan berdasarkan kebutuhan industri, menjadi dasar dalam pembuatan instrumen uji kompetensi di LSP (Astutik, 2023 : 174). Hasil temuan Wulandari dan Setyawati (2020 : 57) yang mengeksplorasi pengalaman *burnout* pada siswa SMK, menunjukkan bahwa tekanan untuk memenuhi standar kompetensi industri yang diterapkan dalam ujian praktek kejuruan menjadi faktor signifikan yang memicu timbulnya *burnout*. Hal ini disebabkan karena banyaknya tuntutan agar memiliki keterampilan yang berkompeten sesuai dengan perkembangan dunia usaha dan industri.

Academic burnout pada siswa adalah masalah yang umum di dunia pendidikan. Penelitian Supriyanto dkk. (2022 : 36), menunjukkan bahwa mayoritas siswa di Indonesia (42,28%) mengalami *academic burnout* yang tinggi, sedangkan 33,33% dengan *burnout* rendah, dan 14,63% tidak mengalami *burnout*. Sementara itu, penelitian Suwarjo dan Diana (2016 : 24), menemukan bahwa 52% siswa di Yogyakarta mengalami kejenuhan belajar yang cukup tinggi, sementara 48% tidak mengalaminya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic burnout* masih menjadi fenomena umum di lingkungan pendidikan, dengan lebih dari setengah siswa mengalami tingkat kejenuhan yang signifikan.

Di sisi lain, penelitian yang dilangsungkan oleh Salmela-Aro dkk (2009 : 1317), mengindikasikan bahwa *academic burnout* yaitu sebuah keadaan individu mengalami kelelahan emosional yang terkait dengan lingkungan sekolah dapat diartikan selaku ketegangan perasaan, cemas, dan kelelahan kronis yang muncul akibat dari beban tugas sekolah yang berlebihan. Sikap sinis, dalam konteks ini, tercermin melalui perilaku menarik diri atas seluruh hal yang berhubungan pada urusan sekolah, kehilangan minat terhadap pelajaran akademik, serta menurunnya nilai capaian akademik. Selain itu, perasaan ketidakmampuan siswa bisa terlihat melalui kurangnya rasa percaya diri, kemajuan, dan prestasi dalam pencapaian akademik (Maslach dan Leiter, 1997 : 38).

Tekanan dan beban di sekolah dapat menyebabkan stres berkepanjangan yang berujung pada *academic burnout*. *Burnout* ini menjadi hambatan signifikan bagi siswa

dalam mencapai hasil belajar optimal, terlepas dari tingkat pencapaian akademik mereka. *Burnout* sering kali mempersulit siswa untuk fokus dalam belajar, yang bahkan bisa menyebabkan perilaku menyimpang seperti bolos sekolah atau berpura-pura sakit. Dampak negatifnya meliputi hilangnya minat belajar, merasa terbebani oleh tugas, sikap pasif di kelas, dan penurunan prestasi akademik (Muna, 2021 : 60).

Berdasarkan pra-riset yang dilakukan tanggal 18 Maret 2024 kepada 35 siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami *academic burnout*. Menurut Schaufeli dkk (2002), *academic burnout* terjadi ketika seseorang mengalami tiga aspek ini diantaranya yaitu terdapat kelelahan fisik dan emosional (*exhaustion*), sinisme atau sikap acuh terhadap lingkungan akademik (*cynicism*), serta menurunnya rasa percaya diri dalam studi (*reduced professional efficacy*). Hasil pra-riset menunjukkan bahwa pada aspek *exhaustion* (kelelahan) terdapat 62,9% setara 22 siswa mengalami kelelahan fisik meskipun sudah tidur yang cukup, 80% setara 28 siswa merasa mengantuk saat proses pembelajaran di kelas, dan 91,4% setara dengan 32 siswa sering mengalami sakit kepala secara tiba-tiba hanya dengan memikirkan tugas. Secara kelelahan emosional terdapat 88,6% atau 31 siswa merasa mudah kesal dan sensitif ketika banyak tugas yang menumpuk. Aspek *sinisme* juga terdapat indikasi permasalahan dengan 74,3% atau setara 26 siswa malas mengerjakan tugas sekolah meskipun tugas tersebut menumpuk, 54,3% atau setara 19 siswa memilih untuk menghindari bertemu teman saat menjelang ujian karena merasa tertekan dengan tuntutan akademik.

Dalam aspek *Reduce of Professional Efficacy* (menurunnya kepercayaan diri) terdapat 57,1% atau 20 siswa merasa ragu akan kemampuan dirinya untuk mendapatkan nilai baik, 82,9% setara dengan 29 siswa merasa tidak mampu menyelesaikan tugas menjelang ujian, dan 91,4% setara dengan 32 siswa merasa tidak sanggup belajar setiap hari karena kelelahan yang berkepanjangan. Namun pada ranah sinisme ini siswa tidak merasakan sampai hilang minat pada materi kejuruan di sekolah ditunjukkan dengan nilai presentase 65,7% setara dengan 23 siswa tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Dalam g-from ini juga diberikan pertanyaan penyebab apa saja yang membuat para siswa ini jenuh dalam kegiatan akademiknya. Hasil yang ditemukan penyebab siswa merasakan gejala *academic burnout* disebabkan oleh beberapa alasan diantaranya yaitu tipe mengajar guru yang kurang variatif, banyaknya tugas yang diberikan dengan tenggat waktu singkat, bahkan ada guru yang memberikan soal 100 dan harus menyelesaikan dalam waktu 1 setengah jam, banyak sekali siswa yang kesulitan memahami materi serta

menjawab soal yang telah diberikan dan guru tidak membantu menjelaskan dengan pemahaman yang mudah, juga ditambah lingkungan belajar yang tidak mendukung seperti media pembelajaran yang tidak memadai.

Selain hasil pra-riset kepada siswa kelas 12 SMK Negeri 9 Semarang ditambah pula wawancara yang dilakukan bersama guru BK. Hasil wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa beberapa siswa memiliki kecenderungan perilaku dari *academic burnout* seperti tidak serius dalam mempersiapkan ujian kompetensi kejuruan, ditambah ada keluhan dari guru dari perilaku siswa yang tidak memperhatikan materi pembelajaran dikelas, lebih banyak bermain hp di kelas. Selain itu perilaku dari indikasi *academic burnout* ditunjukkan siswa terkadang membolos untuk ke kantin daripada mengikuti mata pelajaran di kelas, atau terkadang membolos mata pelajaran dengan pergi ke perpustakaan untuk tidur. Dari hasil wawancara dari guru BK beliau menjelaskan indikasi perilaku ini bisa terjadi karena kejenuhan belajar yang dirasakan oleh siswa kelas karena banyaknya tuntutan tugas akademik yang diemban. Banyaknya tuntutan akademik yang dirasakan kelas 12 ini diantaranya yaitu siswa harus menyiapkan ujian kompetensi kejuruan yang mengakibatkan setiap minggu harus latihan praktik, ditambah ia juga harus belajar untuk mempersiapkan ujian sekolah tentang materi umum seperti anak SMA. Jadi adanya beban tugas ganda ini siswa harus membagi fokus untuk banyak hal ditambah terutama tuntutan yang besar mengenai ujian kompetensi kejuruan karena ini menentukan lulus tidaknya siswa dan asesor pengujian datang dari luar sekolah bukan dari gurunya, dimana ini juga menambah tekanan tersendiri bagi siswa.

Dari hasil pra-riset dan wawancara dari guru BK menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas 12 SMK Negeri 9 Semarang mengalami indikasi masalah dalam pengaturan belajarnya sehingga ini berdampak bagi siswa untuk lebih rentan mengalami *academic burnout*. Dalam hal ini ditunjukkan dari rata-rata subjek melaporkan mengalami kelelahan fisik seperti merasa kecapekan walaupun sudah istirahat yang cukup, mengantuk di kelas, dan sering merasakan sakit kepala tanpa alasan yang jelas. Kemudian siswa juga merasakan kelelahan secara emosional ditandai dengan siswa mudah sensitif dan *mood swing* ketika sedang banyak pemberian tugas oleh guru. Selain itu *burnout* yang dialami siswa dalam ranah akademik ditandai dengan bersikap acuh terhadap tugas (*sinisme*) misalnya malas dan sering menunda untuk mengerjakan tugas, serta mengindar dari lingkungan sosial. Tidak hanya itu indikasi *burnout* pada siswa ini ditunjukkan adanya rasa kurang percaya diri dalam kemampuan akademik siswa (*reduced professional efficacy*). Menurunnya kepercayaan diri ini ditandai dengan siswa

merasa ragu akan kemampuan dirinya, merasa tidak mampu menyelesaikan tugas menjelang ujian, dan siswa merasa tidak sanggup belajar setiap hari. Selain itu ditambah tuntutan tugas akademik yang cukup banyak diberikan kepada siswa kelas 12 namun tidak ada pendampingan yang khusus, yang dimana ini menjadi salah satu indikator siswa rentan mengalami *academic burnout*. Dimana ini ditunjukkan perilaku siswa yang jenuh belajar seperti bolos ke kantin dan ke perpustakaan biar tidak mengikuti materi pembelajaran, lebih banyak main hp di kelas, dan tidak memperhatikan guru di kelas.

Tingkat *academic burnout* yang tinggi menyebabkan siswa kurang produktif dalam pembelajaran karena ia mengalami kelelahan fisik, kognitif, mental, dan emosional. Kelelahan kognitif membuat siswa rentan mengalami *overthinking*, kehilangan konsentrasi, dan kesulitan dalam pengambilan keputusan (Vitasari, 2016 : 61). Kelelahan ini juga memicu kurangnya semangat, kebosanan, dan kemalasan dalam mengikuti pelajaran (Ambarwati, 2016 : 14). Faktor seperti metode pembelajaran monoton, kebisingan, tugas berlebihan, tekanan tinggi, dan batas waktu ketat dapat memperburuk *academic burnout* (Agustina dkk., 2019 : 98). Sebaliknya, siswa dengan tingkat *academic burnout* rendah cenderung mencapai prestasi akademik lebih baik, memiliki kualitas hidup yang meningkat, serta mampu mengembangkan strategi *coping stress* yang baik dan bahkan dapat mengembangkan rasa welas asih kepada diri sendiri atau *self-compassion* ketika menghadapi kesulitan masalah akademik (Amanda & Satiningsih, 2022 : 129).

Menurut Maslach dkk (2001), salah satu faktor utama penyebab *burnout* adalah cara individu menghadapi tantangan dan tekanan. Orang yang memiliki sikap pantang menyerah serta tujuan hidup yang jelas cenderung lebih mampu mengatasi tuntutan tugas. Harapan dan pencapaian yang tinggi memberikan makna serta motivasi, yang membantu individu bertahan meski dalam tekanan, sehingga menjadi pelindung alami dari *burnout*. Dalam konteks ini ada kaitannya dengan *self-compassion* yang berperan penting sebagai bentuk mengkasih diri sendiri sehingga membuat individu mampu mengatu dirinya dan membuatnya bisa menghadapi tantangan dan tekanan dengan baik. Bukan dengan cara menghakimi diri sendiri, justru *self-compassion* mendorong individu untuk melihat rasa sakit sebagai bagian alami dari kehidupan, sekaligus memotivasi mereka untuk mengambil langkah positif untuk memperbaiki situasi. Sikap ini dapat meningkatkan kesejahteraan diri dan membantu mengurangi risiko *burnout* (Neff dan Germer, 2018).

Keterhubungan ini bermakna ketika seseorang memiliki sikap daya juang yang tinggi untuk mengapai tujuan tertentu ini akan mempengaruhi bagaimana sikap seseorang dalam merespon stresor stress (Laila & Affandi, 2024 : 154). *Self compassion* berfungsi sebagai penghalang terhadap *academic burnout* ketika seseorang mampu memiliki rasa pencapaian dan tujuan pada suatu hal. Saat individu dihadapkan dengan tekanan dan tuntutan sebagai pelajar, individu yang memiliki welas asih pada diri sendiri (*self compassion*) yang tinggi mampu menyikapi penderitaan dan kegagalan dari masalah yang dialaminya dengan pemahaman bahwa hal tersebut memang menyakitkan namun ia harus berjuang untuk mencapai tujuannya (Wati, 2022 : 4). Individu dengan *self compassion* yang tinggi mereka mampu menyayangi dirinya sendiri meskipun menghadapi masalah, karena mereka menganggap tantangan sebagai hal yang wajar dari kehidupan (Neff, 2003 : 89). Selain itu, mereka melihat setiap situasi sebagai kesempatan untuk berkembang, yang membuat mereka lebih tahan terhadap *burnout* (Lee dan Lee, 2020 : 2).

Menurut Coaston (2017 : 285), *self-compassion* juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya *burnout*. *Self-compassion* adalah sikap mengasihi dan memahami diri sendiri saat menghadapi kesedihan, kegagalan, atau kesalahan. Ini mencakup perlakuan yang sama baiknya kepada diri sendiri seperti yang kita tunjukkan kepada orang lain yang sedang mengalami masa sulit, kegagalan, atau merasa tidak mampu menghadapi tantangan hidup (Neff dan Germer, 2018 : 46). Penelitian (Kemper dkk, 2019 : 15) menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan erat dengan *academic burnout* dan dapat merupakan langkah untuk mengintervensi subjek yang mengalami *burnout*. Temuan oleh (Dev dkk, 2018 : 86) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* diperkirakan dapat mencegah terjadinya *burnout*, dimana ini diartikan jika seseorang memiliki *self compassion* yang tinggi pada subjek, maka ini juga akan menurunkan tingkat *burnout* pada individu. Penelitian oleh Lee dan Lee (2020 : 3), mengidentifikasi *self-compassion* sebagai variabel yang dapat mengurangi tingkat *academic burnout*, dimana dalam penelitiannya memberikan landasan guna pengembangan intervensi dengan penerapan *self-compassion* pada siswa yang mengalami *academic burnout*. Namun berbeda dengan penelitian Krishnan dan Vallikad (2018 : 84), justru hasil temuannya tidak ada korelasi yang signifikan antara *self-compassion* dan *burnout* pada 56 pendidik di India, yang dipengaruhi oleh variabel mediasi yaitu *mindfulness* dalam penelitian mereka.

Bukan hanya itu saja, namun peran dukungan sosial juga penting dalam membantu pelajar menghadapi berbagai tantangan dalam kegiatan akademik. Pandangan dari Adicondro dan Purnamasari (2011), menyatakan bahwa dukungan sosial adalah bentuk ekspresi kasih sayang, perhatian, dan apresiasi kepada orang lain. Selain itu, menurut Solomon (2002), dukungan dari teman sebaya dapat menghasilkan hubungan positif yang ditandai dengan persahabatan, empati, berbagi, dan saling membantu. Hubungan ini sangat berarti karena dapat membantu individu mengatasi emosi negatif, seperti rasa kesepian, penolakan, diskriminasi, dan frustrasi.

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Salah satu studi menunjukkan bahwa pertemanan, terutama di kalangan teman sebaya, memiliki karakteristik unik yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Karena sifatnya yang sukarela, teman sebaya sering kali berbagi pengalaman serupa, sehingga mampu saling membantu dalam beradaptasi. Mahasiswa misalnya, dapat saling berbagi strategi untuk menghadapi berbagai masalah kehidupan (Fisher & Lerner, 2005). Maka dari itu dukungan sosial mampu berkontribusi untuk memberikan rasa tenang dan nyaman karena menciptakan hubungan yang hangat dengan keluarga, teman, atau sahabat (McDonnell, 2014). Perasaan dicintai melalui dukungan sosial ini dapat mengurangi masalah psikologis seseorang. Karena individu yang memiliki stabilitas sosial dan emosional yang baik, ia akan lebih mampu menghadapi tantangan serta mengembangkan keterampilan hidupnya (Cintya dan Supriyadi, 2020).

Teman sebaya atau *peer*, adalah kelompok orang dengan usia atau tingkat kedewasaan yang serupa. Selama masa remaja, teman sebaya menjadi sumber dukungan emosional yang signifikan. Di fase ini, remaja cenderung menghabiskan banyak waktu bersama teman-temannya, dan dukungan sosial terbentuk melalui hubungan yang mereka bangun. Interaksi dengan teman sebaya memberikan berbagai bentuk dukungan sosial yang berkontribusi pada perkembangan remaja. Kemajuan mereka sering kali sangat dipengaruhi oleh peran teman sebaya (Papalia, 2008).

Dukungan sosial juga menjadi faktor untuk membantu individu mengurangi tingkat kecenderungan *burnout* yang berlebihan. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, individu lebih mampu mengatasi tekanan dan beban yang berlebihan (Schaufeli dkk, 2002 : 476). Menurut Solomon (2002 : 392), dukungan sosial dari teman sebaya meliputi interaksi seperti persahabatan, empati, berbagi, dan bantuan, yang membantu individu mengatasi perasaan kesepian, penolakan, diskriminasi, dan frustrasi. Dukungan ini penting untuk menjaga kesehatan mental, karena pertemanan memiliki peran unik

dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Interaksi dengan teman sebaya memungkinkan individu berbagi pengalaman dan mencari solusi bersama (Rayyan Ramadhan, 2022 : 91). Hasil penelitian Kim dkk (2017 : 2), membuktikan bahwa dukungan sosial juga terbukti mengurangi stres, *burnout*, dan trauma. Selain itu dukungan sosial juga turut serta berperan meningkatkan kepuasan hidup, motivasi, dan penyesuaian diri (Gungor, 2019 : 584). Penelitian Jacobs dan Dodd (2003 : 298), menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat menurunkan risiko *academic burnout* pada siswa, terutama selama masa remaja.

Berkaitan dengan latar belakang yang sudah peneliti jabarkan tersebut, maka peneliti berupaya guna mengkaji topik tersebut untuk dibahas lebih lanjut. Peneliti akan menuangkan fenomena tersebut dalam skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self compassion* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas XII SMK Negeri 9 Semarang.” *Academic Burnout* menjadi masalah penting yang harus dikaji untuk meningkatkan sistem pembelajaran yang lebih optimal bagi siswa SMK sehingga ia siap untuk menghadapi dunia kerja. Karena *burnout* tidak hanya berdampak pada kinerja akademis siswa namun ini pula berakibat pada kehidupan individu dalam jangka panjang yang berkaitan dengan kondisi psikologisnya. Penelitian ini dianggap penting karena *academic burnout* yang tidak ditangani dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang serius bagi siswa. Beberapa penelitian sebelumnya menandakan adanya pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial dari teman sebaya terhadap *academic burnout* secara terpisah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kedua variabel tersebut secara bersamaan.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan pada latar belakang yang sudah dijabarkan, peneliti merumuskan masalah penelitian berupa :

1. Apakah *Self compassion* berpengaruh terhadap *Academic burnout* pada Siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang?
2. Apakah Dukungan Sosial Teman Sebaya berpengaruh terhadap *Academic burnout* pada Siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang?
3. Apakah *Self compassion* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya berpengaruh terhadap *Academic burnout* pada Siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Dengan adanya latar belakang dan rumusan masalah yang telah peneliti uraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini berupa :

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh *Self compassion* berpengaruh terhadap *Academic burnout* pada Siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya berpengaruh terhadap *Academic burnout* pada Siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh *Self compassion* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya berpengaruh terhadap *Academic burnout* pada Siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil dari adanya penelitian ini harapannya menjadi tambahan pengetahuan serta wawasan lalu membagikan kontribusi terhadap pada keterbuaruan topik terutama dalam bidang psikologi pendidikan.
- b. Hasil dari penelitian ini diperlukan menjadi rujukan guna peneliti berikutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Manfaat penelitian ini bagi siswa serta siswa diharapkan mampu dijadikan bahan untuk evaluasi serta meningkatkan diri terkait permasalahan yang sedang dibahas mengenai *Academic burnout*, *Self compassion*, dan Dukungan Sosial Teman Sebaya.

b. Bagi Sekolah

Manfaat penelitian ini bagi sekolah diharapkan memperhatikan para siswa terkait permasalahan yang berhubungan dengan *Academic burnout*, *Self compassion*, dan Dukungan Sosial Teman Sebaya. Sehingga ini bisa dijadikan bahan evaluasi untuk pembelajaran yang lebih efektif sehingga siswa terhindar dari kondisi *Academic burnout*.

c. Bagi Orang Tua

Manfaat penelitian ini bagi orang tua harapannya dapat memperhatikan anaknya terkait permasalahan yang berhubungan dengan lingkup sekolah seperti adanya *Academic burnout*. Selain itu juga mampu mengajarkan anak untuk meningkatkan *Self compassion*, dan Dukungan Teman Sebaya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat penelitian ini guna peneliti berikutnya diharapkan dapat menjadi bahan literatur untuk pengembangan kajian lebih mendalam terkait *Academic burnout*, *Self compassion*, dan Dukungan Sosial Teman Sebaya.

E. Keaslian Penelitian

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai *academic burnout* untuk menghindari kesamaan penelitian terhadap temuan atas pihak yang mengkaji topik yang serupa dalam bentuk skripsi, jurnal, atau karya ilmiah sejenis. Maka dari itu, peneliti akan memberikan keterangan berupa informasi mengenai pertanyaan yang diajukan oleh peneliti selaku bahan penelitian bersamaan pada penelitian sebelumnya yang bersifat relevan.

Penelitian yang dilakukan oleh Laila & Affandi (2024 : 152), yang berjudul “*Relationship between Self compassion with Academic Burnout in SMA X students in Sidoarjo*” dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Kemudian menggunakan sampel penelitian yaitu 146 siswa di salah satu SMA di kota Sidoarjo. Sampel penelitian ini diperoleh melewati teknik *probability sampling*, dengan pendekatan *random sampling*. Analisis data dilangsungkan dengan pemanfaatan uji korelasi Pearson product moment guna pengujian hipotesis mengenai hubungan antara variabel dependen (*academic burnout*) dan variabel independen (*self-compassion*). Hasil penelitian mengindikasikan adanya korelasi negatif antara *self-compassion* dan *academic burnout* dengan tingkat signifikansi $0,00 < 0,05$. Kekuatan dalam hubungan variabel ini ditunjukkan oleh nilai $-0,370$ yang termasuk kategori kecil. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* pada siswa, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang mereka alami, dan sebaliknya.

Persamaan dan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan pada peletakan pemilihan variabel bebas serta terikat, yakni *self-compassion* dan *academic burnout*. Kedua penelitian ini sama-sama memanfaatkan metode kuantitatif, namun perbedaannya adalah penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif korelasi, sedangkan penelitian yang akan dilakukan memanfaatkan metode kuantitatif kausalitas. Persamaan selanjutnya yaitu pada variabel *academic burnout* sama-sama menggunakan teori dari (Schaufeli dkk, 2002 : 476). Untuk variabel *self compassion* menggunakan teori dari Neff (2003 : 89), yang sama dilakukan dengan penelitian ini namun bedanya aspek yang dimanfaatkan pada penelitian ini hanya 3 yaitu *Self Kindness*, *Common Humanity*, *Mindfulness*. Sedangkan pada penelitian terdahulu yang dilakukan Laila & Affandi (2024 : 154) ditambahkan dengan aspek *Self- judgment*, *Isolation*, serta *Over-identification*. Kemudian perbedaan selanjutnya yaitu pada penelitian yang akan

dilaksanakan berupa pada keadaan penelitian, sampel penelitian, teknik pengambilan data, teknik analisis data, lokasi penelitian, serta jumlah variabel bebas yang digunakan.

Selanjutnya penelitian yang dilaksanakan Farisandy (2023), yang berjudul “*The Effect of Self-compassion on Academic Burnout in Undergraduate Students*” memanfaatkan metode penelitian kuantitatif kausalitas. Penelitian ini melibatkan 474 mahasiswa yang belum lulus di Indonesia sebagai sampel. Penggunaan teknik pengambilan sampel yakni convenience sampling, dengan jumlah sampel ditetapkan memanfaatkan rumus Isaac dan Michael pada tingkat kesalahan 5%. Analisis data dilaksanakan memanfaatkan regresi linier sederhana guna menguji hipotesis mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *academic burnout*. Hasil penelitian membuktikan adanya pengaruh negatif *self-compassion* terhadap *academic burnout* dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Pengaruh negatif ini memiliki makna bahwa jika nilai variabel *self-compassion* tinggi maka nilai *academic burnout* akan turun. Besaran pengaruh variabel *self-compassion* dapat mempengaruhi *academic burnout* yaitu sejumlah 7,6% serta sisanya dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian sebelumnya dan yang akan dilakukan memiliki kesamaan dalam penggunaan variabel, yaitu *self-compassion* selaku variabel X dan *academic burnout* sebagai variabel Y, serta menggunakan metode kuantitatif untuk menguji pengaruh antar variabel. Perbedaannya terletak pada sampel, metode analisis data, dan jumlah variabel bebas. Penelitian sebelumnya menggunakan Skala Welas Diri (SWD) yang diadaptasi dari *Self-compassion Scale* (SCS) oleh Neff (2003) untuk mengukur *self-compassion*, yang mencakup tiga faktor: *self-kindness vs. self-judgment*, *common humanity vs. isolation*, dan *mindfulness vs. over-identification*. Penelitian terdahulu menggunakan sampel mahasiswa di Indonesia, sementara penelitian ini menggunakan siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Selain itu, analisis data sebelumnya memanfaatkan regresi sederhana, sedangkan penelitian ini akan memakai regresi linier berganda dengan dua variabel bebas, dibandingkan dengan satu variabel bebas di penelitian sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Wati (2022) dengan judul “Pengaruh Resiliensi Akademik dan *Self-compassion* terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa Tingkat Akhir” menerapkan metode penelitian kuantitatif kausalitas. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 250 mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dengan teknik *quota sampling*. Penggunaan analisis datanya berupa regresi linier berganda guna menguji hipotesis mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *academic burnout*. Hasil penelitian menandakan jika *self-compassion* berpengaruh negatif terhadap *academic burnout*,

dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Ini berarti bahwa semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah tingkat *academic burnout*. Besarnya pengaruh *self-compassion* dan resiliensi akademik terhadap *academic burnout* adalah 13,7%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Penelitian terdahulu serta penelitian yang akan dilangsungkan mempunyai kesamaan pada pemanfaatan variabel, yaitu *self-compassion* selaku variabel X serta *academic burnout* selaku variabel Y, serta sama-sama menggunakan metode kuantitatif dan analisis regresi linier berganda. Letak pembedanya pada sampel serta variabel bebas yang digunakan. Penelitian sebelumnya menggunakan variabel *self-compassion* dan resiliensi akademik, sedangkan penelitian yang akan dilangsungkan menggunakan *self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya. Selain itu, pengukuran *academic burnout* pada penelitian terdahulu menggunakan *School Burnout Inventory* (SBI) berdasarkan teori Aro dkk. (2009), sedangkan *self-compassion* mengacu pada teori Neff (2003). Penelitian sebelumnya melibatkan mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, sementara penelitian yang akan dilakukan melibatkan siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang, dengan lokasi yang berbeda, yaitu Surabaya dan Semarang. Teori yang digunakan dalam kedua penelitian ini juga berbeda.

Penelitian yang dilangsungkan Hasyiyati dan Widyasari (2023), dengan judul “Hubungan antara *Self-compassion* dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar Inklusif” pada literatur penelitian ini memanfaatkan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional dengan model desain *cross-sectional*. Penelitian ini melibatkan 170 guru kelas dan pendamping di SD inklusif sebagai sampel, penggunaan teknik *purposive* dan *accidental sampling*. Analisis data dilangsungkan dengan uji korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan *burnout*. Hasil penelitian menandakan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi signifikan dengan berbagai aspek *burnout*. Sesuai dengan hipotesis, terdapat korelasi negatif signifikan antara *self-compassion* bersamaan kelelahan emosional dan depersonalisasi, sementara *self-compassion* berhubungan positif signifikan dengan pencapaian personal dari *burnout*. Kesimpulannya, semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah *burnout* yang dialami, dan sebaliknya.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya dalam penggunaan variabel, yakni *self-compassion* selaku variabel X serta *burnout* selaku variabel Y, serta metode kuantitatif. Namun, perbedaannya terletak pada pendekatan: penelitian sebelumnya memanfaatkan pendekatan korelasional, sedangkan penelitian ini akan menggunakan pendekatan kausalitas. Selain itu, perbedaan lain mencakup sampel,

metode analisis data, dan jumlah variabel bebas. Penelitian sebelumnya melibatkan guru kelas dan pendamping SD inklusif, sementara penelitian ini akan melibatkan siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Analisis data juga berbeda, dengan penelitian terdahulu menggunakan korelasi Pearson dengan model desain *cross-sectional* dan penelitian ini menggunakan regresi linier berganda. Alat ukur burnout pada penelitian sebelumnya adalah *Maslach Burnout Inventory-Educators Survey* (MBI-ES), sementara penelitian ini memanfaatkan teori Schaufeli dkk. (2002) untuk *academic burnout* dan *Self-compassion Scale* (SCS) guna *self-compassion*. Teori yang menjadi acuan dalam kedua penelitian ini juga berbeda.

Penelitian yang dilangsungkan Rayyan Ramadhan (2022), dengan judul “Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *academic burnout* pada siswa Madrasah Aliyah Islamic Boarding School Ar-risalah” pada literatur penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini melibatkan 99 siswa kelas XI MA Islamic Boarding School Ar-Risalah sebagai sampel, dengan teknik *purposive sampling*. Penggunaan analisis datanya korelasi product moment guna pengujian hubungan antara dukungan sosial teman sebaya serta *academic burnout*. Hasil menandakan jika korelasi Pearson menghasilkan nilai $r = -0,252$ ($p < 0,05$), maknanya terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan teman sebaya serta *academic burnout*. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan dari teman sebaya, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami siswa.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan studi sebelumnya dalam hal variabel yang digunakan, berupa dukungan sosial teman sebaya selaku variabel X serta *academic burnout* sebagai variabel Y, serta sama-sama menerapkan metode kuantitatif. Namun, studi sebelumnya mengadopsi pendekatan metode dengan korelasional, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kausal. Perbedaan antara keduanya terletak pada sampel yang diteliti, metode analisis data, dan jumlah variabel independen. Penelitian sebelumnya melibatkan siswa dari MA Islamic Boarding School Ar-Risalah, sementara penelitian ini berfokus pada siswa kelas XII di SMK Negeri 9 Semarang. Dalam analisis data, penelitian sebelumnya menerapkan *Pearson correlation*, sedangkan penelitian ini memanfaatkan regresi linier berganda. Alat ukur guna *academic burnout* dalam penelitian sebelumnya adalah adaptasi MBI-SS yang dikembangkan oleh Maharani (2019), sementara dukungan teman sebaya diukur menggunakan SASS oleh Hidayah (2018), berdasarkan teori dari Thompson dan Mazer. Di sisi lain, penelitian ini mengacu pada teori Sarafino & Smith (2011: 81) untuk mengukur dukungan sosial teman sebaya.

Sementara studi sebelumnya hanya memiliki satu variabel independen, penelitian ini melibatkan dua variabel independen.

Penelitian yang dilangsungkan Diyah Trimulatsih dan Anna Appulembang (2022), dengan judul “Dukungan Sosial Terhadap *Academic burnout* Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi” pada literatur penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif kausalitas. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 200 mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi. Pemanfaatana teknik pengambilan sampel berupa sampling insidental. Untuk analisis data, diterapkan analisis regresi sederhana guna menguji hipotesis berhubungan pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout*. Hasil penelitian menandakan jika terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout*, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hubungan yang ditemukan bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi. Besaran kontribusi pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* mencapai 12,5%.

Penelitian ini mempunyai kesamaan bersamaan penelitian sebelumnya pada perihal hal variabel, berupa dukungan sosial selaku variabel X serta *academic burnout* selaku variabel Y, serta sama-sama menggunakan metode kuantitatif kausalitas. Kedua penelitian juga menggunakan teori Schaufeli (2002), untuk *academic burnout* dan teori Sarafino dan Smith (2011), untuk dukungan sosial, meskipun penelitian yang akan dilakukan menambah satu aspek dukungan sosial, yaitu dukungan jaringan sosial. Perbedaannya terletak pada sampel, metode analisis, dan jumlah variabel bebas. Penelitian terdahulu melibatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sementara penelitian ini akan melibatkan siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Studi sebelumnya menerapkan regresi linier sederhana, sementara penelitian ini memanfaatkan regresi linier berganda. Penelitian sebelumnya hanya melibatkan satu variabel independen, sedangkan penelitian ini memiliki dua variabel. Selain itu, penelitian sebelumnya dilangsungkan di masa pandemi Covid-19, sedangkan penelitian ini dilaksanakan setelah pandemi, yang bisa memengaruhi perolehan hasil.

Penelitian yang dilangsungkan Lisyanti dan Fajrianthi (2023), dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi” pada literatur penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif kausalitas. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 65 mahasiswa yang tengah

menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Metode pengambilan sampel yang dimanfaatkan berupa *convenience sampling*. Untuk analisis data, diterapkan analisis regresi sederhana guna menguji hipotesis berkaitan pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout*. Hasil penelitian menandakan terdapat pengaruh negatif dari dukungan sosial terhadap *academic burnout*, yang berarti bahwa peningkatan dukungan sosial bisa menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa akhir. Besaran pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* mencapai 12,2%.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, berupa dukungan sosial selaku variabel X serta *academic burnout* selaku variabel Y, serta sama-sama menggunakan metode kuantitatif kausalitas. Keduanya juga menggunakan teori Schaufeli (2002) untuk variabel *academic burnout*. Perbedaannya terletak pada teori dukungan sosial yang digunakan, di mana penelitian terdahulu menggunakan teori Zimet dkk (1988), sedangkan penelitian ini menggunakan teori Sarafino & Smith (2011). Selain itu, sampel penelitian terdahulu adalah mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi di Universitas Airlangga, sedangkan penelitian ini menggunakan siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Studi sebelumnya menggunakan regresi linier sederhana, sedangkan penelitian ini menerapkan regresi linier berganda. Selain itu, jumlah variabel independen juga berbeda, dalam penelitian sebelumnya hanya memiliki satu variabel, sementara penelitian ini melibatkan dua variabel.

Penelitian yang dilangsungkan Halim dkk (2022), dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap *Academic burnout* Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang Menghadapi Kuliah Online di Masa Pandemi Covid-19” pada literatur penelitian ini memanfaatkan pendekatan penelitian kuantitatif kausalitas. Penggunaan sampelnya yaitu 100 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah *non-probability sampling*, khususnya menggunakan *purposive sampling*. Sedangkan untuk analisis data, dimanfaatkan analisis regresi sederhana guna pengujian hipotesis mengenai pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap tingkat *academic burnout*. Temuan penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dari dukungan sosial orang tua terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Variabel dukungan sosial orang tua berkontribusi sebesar 12% terhadap tingkat *academic burnout* mahasiswa, sementara 88% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kesamaan penelitian ini bersamaan penelitian sebelumnya pada variabel Y (*academic burnout*) dan metode kuantitatif kausalitas. Namun, variabel X berbeda, di

mana penelitian terdahulu fokus pada dukungan sosial orang tua, sedangkan penelitian ini akan fokus pada dukungan teman sebaya. Perbedaan lainnya mencakup sampel, metode analisis, dan jumlah variabel bebas. Penelitian terdahulu menggunakan sampel mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, sementara penelitian ini melibatkan siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Metode analisis data pada penelitian sebelumnya menerapkan regresi linier sederhana, sementara studi ini menerapkan metode regresi linier berganda. Penelitian sebelumnya hanya melibatkan satu variabel independen, sedangkan penelitian ini melibatkan dua variabel. Selain itu, teori yang diterapkan dalam kedua penelitian juga berbeda.

Berdasarkan uraian literatur yang telah disampaikan, dapat disimpulkan jika terdapat perbedaan signifikan antara penelitian sebelumnya dan yang akan dilangsungkan peneliti. Perbedaan ini mencakup populasi yang diteliti, subjek penelitian, lokasi penelitian, teori yang diterapkan, instrumen pengukuran, serta variabel yang digunakan. Melalui perbedaan ini, tentunya memberikan karakteristik unik pada penelitian ini dibandingkan pada penelitian yang sudah ada sebelumnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Academic Burnout*

1. Definisi *Academic Burnout*

Burnout awalnya dikenal sebagai masalah yang sering terjadi dalam industri, organisasi, serta pekerjaan sosial. Akan tetapi, sekarang, istilah *burnout* tidak hanya dimanfaatkan pada konteks pekerjaan, tetapi juga dibahas dalam dunia pendidikan. Secara umum, *burnout* dapat diartikan sebagai kondisi kelelahan yang melibatkan kelelahan emosional, sikap sinis atau merasa terasing, serta menurunnya kemampuan dalam mencapai tujuan menurut (Maslach dan Jackson, 1981 : 99). Dalam proses belajar selain sering lupa, siswa kadang-kadang juga melakukan perilaku negatif yang disebut *burn-out* (kejenuhan), yang dalam psikologi dikenal sebagai *learning plateau* atau *plateau*. Jika seorang siswa mengalami *burn-out* saat belajar, ini bisa membuatnya merasa usaha dan waktu yang dihabiskan selama ini sia-sia. *Burnout* berarti merasa begitu penuh atau terbebani hingga tidak mampu menampung apa pun lagi, dan juga bisa diartikan sebagai rasa bosan atau jenuh. *Academic burnout* menggambarkan rasa lelah karena tekanan belajar, sikap negatif dan menjauh dari lingkungan sekolah, serta perasaan tidak mampu atau tidak percaya diri sebagai pelajar (Muhibbin, 2018 : 180).

Academic burnout dalam dunia pendidikan, didefinisikan sebagai kondisi dengan tandanya berupa kelelahan emosional, sikap sinis, dan menurunnya prestasi belajar (Schaufeli dkk, 2002:28). Definisi ini juga serupa dengan Noh dkk (2013 : 82), yang menjelaskan bahwa *academic burnout* adalah kondisi kelelahan emosional, sikap negatif, dan kesulitan menangani masalah akademik. Hal ini terjadi karena pelajar sering mengalami kegagalan, sehingga mereka merasa tidak mampu mengatasi stres dalam belajar. Menurut Lee dkk (2013 : 1015), *academic burnout* adalah sindrom psikologis yang muncul dari stres akademik yang berkepanjangan yang tidak ditangani yang diakibatkan dari tekanan atau pencapaian akademik. Adapula menurut Farahani dkk (2016 : 2), menambahkan bahwa *academic burnout* menggambarkan rasa lelah terhadap beberapa tugas sekolah serta semua hal yang berhubungan dengan belajar. Hal ini memicu sikap negatif atau tidak peduli terhadap tugas-tugas tersebut, menyebabkan kurangnya partisipasi pada kegiatan sekolah, dan menimbulkan perasaan ketidakmampuan pada memahami materi pelajaran

Menurut Yang (2004 : 285), *academic burnout* terjadi ketika siswa mengalami tekanan emosional yang kuat, kehilangan rasa jati diri, dan merasa kurang berhasil karena stres, beban belajar, atau faktor psikologis lainnya yang memengaruhi cara belajarnya. Sedangkan menurut Pines dan Aronson (1983 : 263), mendefinisikan *burnout* adalah keadaan di mana seseorang merasa kelelahan secara fisik, emosional, serta mental, yang biasanya dikarenakan atas bekerja terlalu lama atau tekanan yang berkelanjutan. Freudenberger dan Richelson (1980 : 22), menyebutkan bahwa *burnout* sebagai kondisi di mana seseorang merasa lelah dan frustrasi karena harapannya tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi.

Academic burnout menurut Fun dkk (2021 : 19), juga dicirikan adanya pemikiran negatif terhadap bobot akademik, tidak menjalankan kewajiban terhadap tugas, kurangnya sarana dan prasarana belajar, sulitnya tugas yang diberikan guru, singkatnya durasi saat ujian, kebijakan aturan administrasi yang menyulitkan siswa, adanya rasa persaingan dengan teman sehingga berujung khawatir dan stress jika mengalami kegagalan sampai terus menerus menjadi *burnout*. Pandangan lain menurut Zhang dkk (2007 : 1530), menyampaikan bahwa kelelahan akademik merujuk pada rasa lelah yang disebabkan oleh tekanan, sikap sinis, dan perasaan tidak kompeten yang dirasakan oleh mahasiswa. Menurut Ambarwati (2016 : 12), kejenuhan belajar merujuk pada suatu kondisi di mana seseorang merasa penuh atau tidak mampu lagi menampung hal-hal baru, seringkali disertai dengan perasaan jenuh atau bosan. Kejenuhan belajar terjadi ketika seseorang menghabiskan waktu untuk belajar namun tidak menghasilkan kemajuan atau manfaat dari proses tersebut.

Berdasarkan berbagai definisi dan penjelasan mengenai *academic burnout* dari beberapa para ahli di atas, bisa dibuat penarikan secara keseluruhan jika *academic burnout* yakni keadaan dimana seseorang mengalami kelelahan fisik dan psikologis secara terus menerus dalam lingkup akademik sehingga ini membuat seseorang stress, frustrasi, bosan, tidak berdaya, tidak termotivasi, dan lain sebagainya. Apabila keadaan ini diabaikan secara menerus pada jangka panjang berakibat membuat siswa mengalami *academic burnout* yang dimana ini meliputi perasaan lelah karena tekanan studi, serta perasaan tidak kompeten. Hal ini dapat memicu perilaku atau sikap sinis yang ditandai dari menghindari dari kegiatan sekolah, menghindari tugas-tugas sekolah, menarik diri dari lingkungan sosial, tidak memahami materi, penurunan prestasi akademik, bahkan melakukan perilaku menyimpang seperti bolos sekolah.

2. Aspek-aspek *Academic Burnout*

Menurut Maslach dkk (2001: 403-404), menyatakan jika aspek *burnout* tersusun atas tiga aspek, berupa:

a. Kelelahan

Merupakan kondisi dimana seseorang merasa lelah karena terlalu banyak pekerjaan atau aktivitas yang dikerjakan sehingga membuat dirinya merasakan lelah secara emosi dan muncul gejala kelelahan secara fisik pula. Akan tetapi lelah ini bukan hanya sekedar capek badan yang hanya dengan tidur atau istirahat badan akan fit kembali. Namun kelelahan yang dimaksud ini adalah lelah yang sampai di titik walaupun sudah banyak istirahat dan tidur yang cukup bahkan lebih badan tidak kembali bugar seperti biasanya. Kondisi kelelahan ini membuat seseorang tidak mampu bekerja secara optimal maupun produktif bahkan juga tidak bisa bekerja secara tim bersama orang lain dikarenakan hilangnya energi untuk melakukannya. Bahkan akibat dari kelelahan ini dapat membuat seseorang merasa ingin menyerah kepada dirinya sendiri karena banyaknya tuntutan tugas yang dialaminya (Khairani dan Ifdil, 2015 : 210).

b. *Dipersonalisasi*

Merupakan respon negatif akibat *burnout* yang dialami seperti sikap dingin dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar. Ketidakpedulian ini ditandai dengan mengabaikan tugas serta penarikan diri atas lingkungan sosialnya. Selain itu bisa pula berperilaku acuh tak acuh, mudah tersinggung, berperilaku seenaknya sendiri terhadap orang lain sehingga tanpa tidak disadari perilakunya dapat menyakiti orang lain. Di sisi lain menjaga jarak ini juga menjadi defence mechanism respon kelelahan serta kekecewaan yang dialami individu. Akan tetapi jika ini dibiarkan secara terus menerus dan tidak sesuai porsinya juga dapat menyebabkan seseorang tidak bekerja secara optimal (Khairani dan Ifdil, 2015 : 210).

c. Menurunnya prestasi diri (*Low Personal accomplishment*)

Ketika individu dalam situasi banyak tekanan ini membuatnya cenderung mengevaluasi dirinya atau menilai dirinya secara negatif. Sehingga ini dapat memicu seseorang merasa kurang bahagia, tidak memiliki motivasi, tidak

puas atas pencapaiannya, bahkan bisa membuat seseorang mengalami penurunan kompetensi atau prestasi (Khairani dan Ifdil, 2015 : 210).

Adapun menurut Schaufeli dkk (2002 : 465), terdapat tiga aspek dari *academic burnout* berupa:

a. *Exhaustion* (kelelahan)

Kelelahan adalah keadaan di mana seseorang merasa sangat lelah secara emosional karena energinya terkuras saat menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Hal ini membuat seseorang merasa tidak punya cukup energi untuk beraktivitas sehari-hari, bahkan cenderung enggan berinteraksi dengan orang lain. Pada siswa, kelelahan ini bisa muncul akibat tekanan belajar, sikap cuek terhadap pelajaran, dan perasaan tidak mampu sebagai siswa. Kelelahan ini bisa berdampak pada fisik (semacam sakit kepala, sesak napas, mual, susah tidur), mental (merasa gagal, tidak berharga, tidak bahagia, putus asa), dan emosi (seperti rasa bosan, frustrasi, sedih, serta tertekan). Ketika individu terjadi rasa lelah, dirinya terdapat perasaan kehabisan energi dan mengalami kekosongan yang sulit diatasi (Khansa dan Djamhoer, 2020 : 836).

b. *Cynicism* (*Sinisme*)

Ditandai dengan sikap tidak peduli atau menjauh dari proses belajar yang sedang dijalani. Artinya, ini mencerminkan hilangnya minat seorang siswa terhadap tugas dan tanggung jawabnya sebagai pelajar. Sinisme muncul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan yang wajib terpenuhi dan kepunyaan kompetensinya. Saat mengalami ini, siswa cenderung bersikap sinis terhadap orang lain dan pelajarannya, menarik diri, acuh tak acuh, serta tidak lagi memandang sekolah sebagai sesuatu yang penting. Akibatnya, keterlibatan mereka dalam kegiatan belajar menurun. Sikap ini sering muncul sebagai cara untuk melindungi diri dari kekecewaan, karena dengan bersikap semacam itu, mereka terdapat perasaan lebih aman dan terhindar atas ketidakpastian pada sekolah (Khansa dan Djamhoer, 2020 : 836).

c. *Reduce of Professional Efficacy* (Menurunnya kepercayaan diri)

Aspek ini merujuk pada penurunan perasaan kompetensi dan kemampuan individu dalam menjalankan tugas profesional atau akademik. Kondisi ini menyebabkan individu merasa seolah tidak memiliki energi karena

ketidakberdayaan yang dirasakan dan seolah-olah tanggung jawab yang diberikan membebani. Individu sering mengalami perasaan tidak mampu ketika merasa tidak efektif. Ketidakberdayaan ini muncul ketika seseorang cenderung menilai dirinya secara negatif, merasa kurang mampu dalam belajar, dan merasa tidak ada kemajuan dalam diri mereka. Mereka merasa ketidakmampuan menuntaskan tugas, ketidakberdayaan, dan anggapan bahwa pemberian tugasnya sulit, sehingga terdapat ketidakmampuan menerima tugas baru. Jika seorang siswa mengalami aspek ini dengan tingkat *burnout* yang tinggi, hal tersebut bisa berdampak buruk pada kesehatan mental mereka, termasuk meningkatnya risiko depresi dalam jangka panjang (Khansa dan Djamhoer, 2020 : 836).

Adapun aspek yang diterakpan pada penelitian ini yaitu memanfaatkan teori atau aspek yang dimodifikasi oleh Schaufeli dkk (2002 : 465), yang dimana aspek *academic burnout* yang digunakan antara lain exhaustion (kelelahan), cynicism (sinisme), dan reduce of professional efficacy (menurunnya kepercayaan diri).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Academic Burnout*

Dalam pandangan Maslach dkk (2001: 409), terdapat 2 faktor yang menjadi pengaruh *burnout* ialah faktor individual dan faktor situasional berupa:

1. Faktor individual

Merupakan faktor yang berkaitan dengan karakteristik atau sifat pribadi seseorang yang mengalami *academic burnout*, yaitu meliputi:

1) Karakteristik demografi

Meliputi faktor-faktor seperti usia, status, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan posisi seseorang, yang sering kali dikaitkan dengan terjadinya *burnout*. (Khan dan Djamhoer, 2020 : 836).

2) Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian berkaitan dengan sifat-sifat atau kondisi psikologis seseorang, seperti bagaimana mereka mengendalikan diri, memiliki konsep diri yang rendah, cara menghadapi masalah, tingginya keperluan atas diri, tipe kepribadian, dan keyakinan terhadap kapasitas diri sendiri (Khansa dan Djamhoer, 2020 : 836).

3) *Self compassion*

Self compassion berkaitan dengan bagaimana seseorang memperlakukan dirinya sendiri. Seseorang memiliki perbedaan harapan pada pekerjaan atau kegiatan lainnya. Semakin tinggi harapan yang dimiliki, semakin besar keinginan mereka untuk mencapai tujuan tersebut (Romadhoni, 2022). Dimana rasa ingin mencapai sebuah tujuan ini dapat menjadi faktor pelindung terhadap *burnout*. Ketika seseorang memiliki daya juang tinggi untuk mencapai tujuan, ini mempengaruhi cara mereka merespons stres. Rasa pencapaian serta tujuan yakni bagian atas *self compassion*, yang berfungsi sebagai penghalang *academic burnout* (Laila dan Affandi, 2024 : 154). Individu dengan *self compassion* yang tinggi mampu menghadapi tekanan dan kegagalan dengan pemahaman bahwa kesulitan adalah bagian dari perjuangan mencapai tujuan. Masalah yang dihadapi tidak mengurangi rasa sayang pada diri sendiri, malah mendorong mereka untuk berbuat baik pada diri sendiri. Mereka memahami bahwa setiap orang menghadapi masalah dan melihat situasi sulit sebagai kesempatan untuk tumbuh, sehingga tidak mudah terkena *burnout*. *Self compassion* melibatkan keinginan untuk mencapai kesejahteraan diri sendiri, mendorong perilaku proaktif untuk memperbaiki situasi daripada bersikap pasif (Wati, 2022 : 4).

2. Faktor situasional

Faktor situasional sering selaku penyebab *burnout* karena kondisi lingkungan kerja yang kurang mendukung atau karena situasi di sekitar yang tidak mendukung. Menurut Maslach dkk (2001: 409), menjelaskan jenis-jenis faktor situasional antara lain yaitu:

1) *Workland*

Adalah faktor yang berkaitan dengan banyaknya tugas atau beban kerja yang harus diselesaikan. *Burnout* bisa terjadi ketika seseorang merasa terbebani oleh pekerjaan yang terlalu banyak.

2) *Control*

Control adalah faktor yang dapat menyebabkan *burnout* ketika seseorang merasa tidak cocok atau tidak sejalan dengan atasan atau pengawas mereka.

3) *Reward*

Reward adalah faktor yang dapat menyebabkan *burnout* ketika seseorang merasa bahwa penghargaan atau apresiasi yang diterima tidak sebanding dengan usaha atau kerja keras yang telah mereka lakukan.

4) *Community*

Burnout dapat berlangsung saat seseorang kehilangan rasa terhubung positif dengan orang lain atau kurangnya dukungan sosial dari orang lain.

5) *Fairness*

Burnout dapat berlangsung ketika seseorang merasa ketidakadilan di tempat kerja.

6) *Values*

Burnout bisa muncul saat terdapat konflik nilai, seperti ketidakcocokan antara harapan mahasiswa dan berbagai nilai yang dianut oleh organisasi atau lingkungan perkuliahan.

Academic burnout dapat terjadi karena beberapa faktor yang memengaruhinya (Schaufeli & Buunk, 2002 : 407):

1. Faktor Situasional

a. Tuntutan tugas yang berat

Ini terjadi ketika seseorang dihadapkan pada banyak tuntutan dalam tugas, baik secara fisik maupun mental, seperti penyelesaian tugas yang rumit (Gemely, 2020 : 18).

b. Permasalahan dalam peran

Konflik peran seringkali menjadi penyebab *burnout* karena tuntutan pekerjaan yang bertabrakan dengan peran yang harus dijalankan secara bersamaan, atau karena peran yang ambigu (Gemely, 2020 : 18).

2. Faktor Eksternal

a. Dukungan sosial

Mendapatkan dukungan sosial saat mengalami *burnout* dapat mengurangi tingkat kejenuhan. Dukungan ini bisa datang dari keluarga, teman, atau rekan kerja, dan membantu individu menanggulangi tuntutan pekerjaan yang berlebihan. Dukungan teman sebaya yakni bentuk dukungan sosial yang diperoleh atas teman dekat, yang mencerminkan rasa dicintai, diperhatikan, dilindungi, serta dihargai. Dukungan ini membantu individu terhubung dengan lingkungannya. Dukungan tersebut bersifat timbal balik, di mana individu memberi dan menerima dukungan dari lingkungan yang dapat membantu

mengurangi perasaan kesepian, penolakan, diskriminasi, dan frustrasi. Dukungan ini memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental, karena pertemanan menawarkan kontribusi yang unik terhadap kesejahteraan psikologis. Melalui hubungan pertemanan, seseorang dapat menemukan cara bersama untuk menyelesaikan masalah dan berbagi pengalaman (Rayyan Ramadhan, 2022: 91). Teori-teori juga menjabarkan jika dukungan sosial dapat menurunkan stres, *burnout*, dan trauma (Kim dkk., 2017: 2).

b. Tuntutan dari klien

Ketika individu dihadapkan pada tuntutan atau masalah dari klien atau partner kerja, hal ini juga dapat meningkatkan risiko *burnout* (Gemely, 2020 : 18).

3. Faktor Internal

a. Aktivitas regulasi diri

Kemampuan individu dalam mengatur diri dan mengambil keputusan memainkan peran penting dalam mencegah *burnout*. Rendahnya aktivitas regulasi diri dapat meningkatkan risiko *burnout* (Gemely, 2020 : 18).

Menurut (Gold & Roth, 2013 : 35), *academic burnout* disebabkan oleh beberapa faktor, yakni:

1) Faktor Eksternal

a. Kurangnya Dukungan Sosial

Kekurangan dukungan sosial dapat menambah risiko berlangsungnya *burnout*. Dukungan sosial mencakup berbagai aspek, seperti interaksi sosial, tantangan profesional, tantangan emosional, pendengar yang baik, serta dukungan sosial dan emosional (Khairani dan Ifdil, 2015 : 210).

b. Konflik Peran dan Ambiguitas Peran

Konflik peran terjadi ketika tuntutan yang diberikan tidak konsisten dan tidak sesuai. Sementara itu, ambiguitas peran muncul akibat kurangnya komunikasi yang jelas mengenai kewajiban dan tanggung jawab individu (Khairani dan Ifdil, 2015 : 210).

2) Faktor Internal

a. Faktor Demografis:

Dalam hal ini jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat *burnout* pada individu. Pria cenderung lebih rentan terhadap *burnout* karena kurangnya dukungan sosial serta pertolongan. Selain itu, individu yang masih lajang juga memiliki risiko lebih tinggi mengalami *burnout* akibat ketidakseimbangan

antara imbalan yang diterima dan perasaan kesepian yang mendalam (Khairani dan Ifdil, 2015 : 210).

b. Konsep Diri

Burnout dapat dialami oleh seseorang dengan konsep diri yang rendah, yang menjadikan mereka kesulitan menghadapi stres saat berada di bawah tekanan (Khairani dan Ifdil, 2015 : 210).

c. Isolasi

Isolasi terjadi ketika seseorang merasa terpinggirkan atau tidak mendapatkan dukungan yang cukup, yang dapat menyebabkan perasaan kesepian. Jika tidak ditangani, perasaan ini bisa berkembang menjadi *burnout* (Khairani dan Ifdil, 2015 : 210).

Beberapa faktor umum yang dapat menyebabkan kejenuhan dalam belajar antara lain (Hakim, 2004):

a. Metode Belajar yang Tidak Beragam

Banyak siswa yang terus menggunakan metode belajar yang sama sejak sekolah dasar hingga perguruan tinggi tanpa melakukan perubahan. Hal ini seringkali membuat proses belajar menjadi monoton dan membosankan.

b. Belajar di Tempat yang Sama Secara Terus-Menerus

Kebiasaan belajar hanya di satu tempat dengan tata letak yang tidak pernah berubah, seperti posisi meja dan kursi yang sama, dapat memicu rasa jenuh. Lingkungan yang monoton tidak memberikan stimulasi baru yang dapat meningkatkan semangat belajar.

c. Suasana Belajar yang Tidak Variatif

Meskipun suasana tenang sering dianggap ideal untuk belajar, jika kondisi ini tidak pernah berubah dalam waktu yang lama, siswa dapat merasa bosan. Oleh karena itu, suasana belajar yang bervariasi lebih efektif untuk menjaga fokus dan motivasi.

d. Kurangnya Aktivitas Rekreasi atau Hiburan

Sama seperti tubuh yang memerlukan istirahat setelah aktivitas fisik, otak juga membutuhkan penyegaran setelah berpikir intens. Kurangnya rekreasi atau hiburan dapat menyebabkan kelelahan mental, yang pada akhirnya menghambat kemampuan belajar.

e. Ketegangan Mental yang Berkelanjutan

Belajar dalam kondisi stres atau ketegangan mental yang berlangsung lama dapat mempercepat munculnya kejenuhan. Sama seperti aktivitas fisik, aktivitas mental membutuhkan waktu untuk istirahat dan pemulihan agar dapat kembali optimal.

4. *Academic Burnout* dalam Perspektif Islam

Academic burnout dapat dipandang sebagai keadaan kelelahan fisik, mental, serta spiritual yang dialami oleh pelajar atau mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berlebihan dan ketidakseimbangan dengan kapasitas serta kepemilikan sumber daya. Dalam perspektif Islam, hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut: Allah SWT kita sebagai manusia janganlah berputus asa, sebagaimana firman-Nya dalam QS. Yusuf : 87

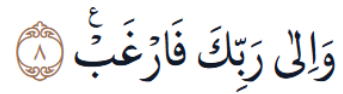
وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ

"Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah." (QS. Yusuf : 87) (Departemen Agama RI, 2010)

Konsep Putus Asa (وَلَا تَيْئَسُوا): dalam pandangan Tafsir Al-Qurthubi (2008) menjelaskan bahwa kita sebagai manusia tidak memiliki sikap untuk berputus asa. Karena pada dasarnya konsep putus asa dalam islam sangat bertentangan dengan sifat mukmin. Dalam ayat ini dijelaskan bahwa setiap kesulitan dan tantangan hidup yang diberikan Allah pasti juga diiringi dengan jalan keluarnya. Jadi setiap ada kesulitan pasti ada kemudahan.

Dengan memahami ayat ini, pelajar muslim diingatkan bahwa Allah selalu memberi jalan keluar bagi hambaNya. Mereka harus menyadari apapun segala tantangan yang diberikan oleh Allah hendaknya kita sebagai hamba jangan mudah untuk berputus asa dan berlarut dalam keterpurukan sehingga menyebabkan kita frustrasi. Tetapi kita sebagai kaum muslim dianjurkan untuk terus berbaik sangka kepada allah dan meyakini bahwa disetiap kesulitan pasti ada kemudahan yang diberikan Allah melalui berbagai jalan penyelesaian masalah (Ibn Kathir, 2000). Dengan demikian, *academic burnout* dalam perspektif Islam, berdasarkan Surat Yusuf ayat 87, harus diatasi dengan pendekatan secara menyeluruh yang memadukan aspek spiritual dan praktis. Larangan berputus asa menjadi prinsip utama dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

Selain itu di dalam Islam mengajarkan prinsip keseimbangan pada keseluruhan aspek kehidupan, termasuk dalam menuntut ilmu, sebagai halnya dijabarkan Al-Qur'an:



“Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.” (QS. Al Insyirah: 8) (Departemen Agama RI, 2010).

Tafsir At-Thabari (2008) menjelaskan bahwa ayat ini memerintahkan untuk mencurahkan segala keinginan dan harapan hanya kepada Allah setelah menyelesaikan suatu pekerjaan atau kewajiban. Dalam tafsir Quraish Shihab (2012) menafsirkan ayat ini sebagai perintah untuk mengarahkan harapan dan usaha hanya kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin. Ini berarti, setelah seseorang menyelesaikan suatu pekerjaan atau tugas, ia hendaknya segera memulai pekerjaan atau tugas yang lain sambil mengarahkan harapan hanya kepada Allah. Berharap kepada Allah dapat dikaitkan dengan motivasi intrinsik, yang telah terbukti dapat mengurangi risiko *burnout* (Ryan dan Deic, 2000 : 69).

Dalam konteks akademik, motivasi intrinsik dapat membantu siswa untuk tetap terlibat dalam proses belajar meskipun menghadapi tantangan. Ayat ini dapat diinterpretasikan sebagai ajakan untuk tidak terlalu terikat pada satu aspek kehidupan (dalam hal ini akademik), namun juga memperhatikan aspek spiritual. Keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan telah terbukti penting dalam mencegah *burnout* (Maslach & Leiter, 2016 : 12). Ayat ini mengajak untuk fokus pada tujuan yang lebih tinggi, yang dapat membantu pelajar melihat *beyond* tekanan akademik jangka pendek. Perspektif jangka panjang ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres yang berkontribusi pada *burnout* (Schaufeli dkk., 2002).

Berdasarkan ajaran-ajaran tersebut, *academic burnout* merupakan kondisi yang perlu diwaspadai dan dicegah oleh pelajar atau mahasiswa Muslim. Mereka dianjurkan untuk menjaga keseimbangan antara menuntut ilmu dan memenuhi kebutuhan lainnya, serta tidak memikul beban yang melebihi kemampuan mereka. Dengan demikian, mereka dapat menghindari kelelahan yang berlebihan dan tetap produktif dalam menuntut ilmu serta aktivitas lainnya (Al-Ghazali, 2003).

B. *Self compassion*

1. Definisi *Self compassion*

Self-compassion berakar atas istilah "*compassion*," yang merujuk pada rasa kepedulian terhadap penderitaan yang dialami orang lain. Ini mencakup sikap individu yang dapat menciptakan perasaan penderitaan individu lain serta tidak menjauh darinya. Dengan cara ini, rasa empati dan keinginan untuk membantu mengurangi beban orang lain dapat berkembang seiring waktu (Wispe, 1991: 67). Pada intinya *self compassion* merupakan bentuk memberikan perhatian, kebaikan, dan belas kasih kepada diri sendiri, sama semacam yang dilangsungkan kepada individu terkasih saat mereka menghadapi masa sulit (Allen & Leary, 2010 : 107).

Menurut Prastya dkk (2020 : 91), menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sebuah konsep psikologi yang menggambarkan kemampuan individu untuk memahami dan menyadari bahwa ketika individu dalam kondisi kesulitan ia mampu memaknai hal itu sebagai sesuatu yang positif. Menurut Neff (2003:87), *Self-compassion* yakni usaha untuk memberikan perhatian serta belas kasih kepada diri sendiri ketika menjalani tantangan hidup atau merasa kurang berharga. Ini mencakup tindakan kasih sayang terhadap diri sendiri, seperti berbuat baik dan memberikan kata-kata penghiburan saat mengalami kegagalan. Dengan mengembangkan *self-compassion*, seseorang dapat mengerti jika kegagalan adalah bagian atas perjalanan hidup yang dilalui seluruh individu, sehingga penting untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri. *Self-compassion* menganggap kegagalan sebagai pengalaman universal, yang mendorong individu untuk menunjukkan kasih sayang kepada diri mereka sendiri.

Menurut Germer (2009 : 427), ketika seseorang mengembangkan *self-compassion*, mereka akan memberi perlakuan yang baik kepada diri mereka sendiri seperti cara mereka memperlakukan teman yang sedang menghadapi kesulitan, kegagalan, atau masa sulit. *Self compassion* adalah perasaan yang menyentuh dan menyadari penderitaan, bukan sesuatu yang harus dihindari. Ini merupakan sumber yang sangat penting untuk kebahagiaan seseorang. Keterbukaan sikap pada penderitaan diri sendiri serta individu lain tanpa menghakimi atau membela diri adalah inti dari *compassion* (cinta kasih). *Self compassion* juga mencakup keinginan untuk mengakhiri penderitaan, memahami penyebabnya, dan melakukan tindakan penuh belas kasih. Dengan demikian, *compassion* berasal dari gabungan motivasi, emosi, pikiran, dan perilaku (Gilbert, 2005 : 148).

Self-compassion adalah proses berpikir yang melibatkan penerapan pikiran positif mengenai diri sendiri. Tanda atas sikap peduli serta memahami diri, bukan dengan sikap yang terlalu kritis atau menghakimi (Theresia F Lim & Sandi Kartasasmita, 2018 : 533). *Self compassion* semakin banyak diteliti sebagai cara untuk meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan pribadi, dan emosional, serta mengurangi perasaan negatif (Stuntzner, 2014 : 39). *Self compassion* mencakup kemampuan yang memungkinkan seseorang memberikan makna dalam hidup dengan lebih terbuka, dengan memahami batasan antara diri sendiri serta individu lain. Dengan cara ini, setiap orang merasa layak untuk dicintai, termasuk mencintai diri sendiri (K. D. Neff & Knox, 2017 : 3). *Self compassion* mengarah pada berkeinginan guna pulih ataspenderitaan yang dialami dengan memahami penyebabnya secara emosional dan kognitif, lalu bertindak dengan penuh belas kasih terhadap diri sendiri.

Menurut Gilbert & Procter (2006 : 358), menyatakan bahwa *self-compassion* yakni sikap menenangkan diri saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan atau tidak diinginkan. Cara ini dilakukan dengan memberikan diri mereka waktu istirahat dari aktivitas dan menyediakan jeda secara emosional. Sedangkan menurut Reyes (2012 : 85), *self-compassion* memiliki makna yaitu keterampilan individu untuk mengasihi dan mencintai diri sendiri saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. *Self-compassion* melibatkan perasaan yang terkait dengan pemahaman akan kebaikan, kesabaran, dan kasih sayang terhadap diri sendiri, lalu menghindari sikap keras yang berlebihan terhadap diri sendiri agar terhindar dari dampak negatif saat menghadapi masalah (Ma'arif, 2022 : 13).

Menurut Riany dan Ihsana (2021 : 49), menjelaskan bahwa *Self-compassion* terbukti efektif dalam mereduksi stres, karena individu dapat memberikan perhatian kepada diri sendiri dengan mengelola pikiran dan perasaan yang menyakitkan melalui kesadaran penuh. Mereka juga mampu memandang kekurangan sebagai pengalaman berharga yang membantu mereka menghadapi masa depan. *Self-compassion* bisa dijelaskan sebagai proses aktif yang mendorong individu untuk turut termotivasi dan berusaha keras melepaskan diri dari penderitaan yang sedang dihadapinya (Febriana dkk., 2021 : 62). Dengan hal ini *self-compassion* berperan sebagai cara agar individu mampu mengelola emosi secara adaptif, yang tercermin dalam tindakan baik terhadap diri sendiri, pengertian secara manusiawi, dan perhatian terhadap keadaan (Satwika dkk., 2021 : 306). *Self-compassion* juga mencerminkan kapasitas seseorang guna

mengatasi kesulitan dan berusaha bangkit atas situasi sulit (Rahayu dan Ediati, 2022 : 363).

Berdasarkan berbagai definisi dan penjelasan mengenai *self compassion* dari berbagai para ahli di atas, bisa dibuat penarikan simpulan yakni *self compassion* ialah perilaku individu yang mampu menerima kondisi dirinya bahkan dalam situasi yang tidak menyenangkan tanpa menghakimi diri sendiri. Penerimaan diri sendiri ini juga meliputi kemampuan individu untuk memahami dan menyadari bahwa ketika individu dalam kondisi kesulitan ia mampu memaknai hal itu sebagai sesuatu yang positif serta memberikan perhatian dan belas kasih kepada diri sendiri.

2. Aspek-aspek *Self compassion*

Self compassion mempunyai 3 aspek yang berkontribusi di dalamnya, berikut aspek-aspek *self compassion* menurut Neff (2003:89), antara lain:

a. *Self Kindness*

Merupakan sebuah kapasitas guna memahami serta menerima diri sendiri dengan apa adanya. Dimana *self kindness* ini sendiri merupakan kebaikan yang dilakukan terhadap diri sendiri saat berada pada kondisi penderitaan, kegagalan, maupun perasaan kurang terhadap diri dengan tidak melakukan judgemental pada diri sendiri ataupun berfikiran negatif atas kekurangan yang dimiliki. *Self-kindness* membantu individu untuk bisa meringankan dan tenang saat menghadapi pikiran yang rumit, sembari menciptakan kedamaian dalam diri dengan sikap hangat, lembut, serta simpati terhadap diri sendiri. Sikap *self-kindness* menciptakan seseorang merasa nyaman saat menghadapi masa-masa sulit, serta memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap diri sendiri tanpa melakukan *self-judgment* yang merugikan ketika menghadapi masalah. Peran dari *self kindness* mampu menciptakan kesadaran seseorang atas kekurangan, kegagalan, serta kesukaran hidup yakni hal yang pasti terlewati (Safaruddin, 2022:2).

b. *Common Humanity*

Common humanity ialah sebuah konsep pemahaman seseorang bahwa kesukaran hidup serta ketidaksuksesan yakni bagian yang tak terpisahkan dari pengalaman manusia secara keseluruhan artinya kesulitan dalam hidup adalah hal umum dan wajar yang pasti dihadapi oleh setiap manusia, bukan hanya sebagai pengalaman terpisah dan terasing maksudnya bukan pengalaman buruk yang dialami diri sendiri melainkan semua manusia pasti akan melewati fase

kegagalannya. Kehadiran sifat manusiawi mengingatkan individu bahwa dirinya sebagai manusia, tidak terlepas dari kegagalan atau kekurangan. Sifat manusiawi menunjukkan kemampuan individu guna pengakuan atas kegagalan dan kesengsaraan yakni bagian alami dari kehidupan, sehingga individu tersebut memahami bahwa setiap orang memiliki tantangannya sendiri yang serupa dengan dirinya. Hal ini membantu seseorang guna menghubungkan kelemahan yang dimilikinya dengan kondisi manusia secara umum, sehingga kekurangan tersebut dilihat sebagai sesuatu yang universal daripada hanya sebagai masalah yang sepertinya hanya dialami dirinya sendiri seperti terisolasi atau membuat perasaan terasing (Kotera dkk, 2022:3).

c. *Mindfulness*

Mindfulness yakni kapasitas guna membuat pengamatan, penerimaan, serta menjalani realita tanpa reaksi berlebihan atau penilaian terhadap apa yang berlangsung. Ini melibatkan melihat situasi sebagaimana adanya, tanpa menambah atau mengurangi, sehingga respons yang diberikan menjadi lebih efektif. Dengan kata lain, *mindfulness* merupakan kesadaran penuh terhadap pengalaman yang dialami dan memberikan respons yang seimbang, sehingga seseorang tidak mudah terpengaruh oleh emosi negatif. *Mindfulness* mengajarkan kita untuk melihat pengalaman dengan cara yang objektif dan membantu kita menjalani hidup dengan penuh kesadaran, tanpa menghakimi apa yang terjadi saat ini atau terganggu oleh perasaan bahwa kita sedang menderita atau gagal (Sgherza dkk, 2022:2324). Dalam penerapan *mindfulness* memiliki dampak besar terutama pada remaja, seperti mengurangi gejala masalah kesehatan mental, mengurangi perilaku negatif, dan peningkatan resiliensi (Lokita dkk, 2021 : 201).

Sedikit berbeda dengan Neff, aspek *self compassion* juga disebutkan oleh (Gilbert dan Choden, 2014 : 114), antara lain:

a. Motivasi

Motivasi yang dimaksud adalah dorongan yang kuat di dalam diri seseorang guna bebas dari penderitaan dan memahami penyebab-penyebab terjadinya penderitaan tersebut. Ketika kita ingin bebas dari penyebab penderitaan, hal ini menuntut kita untuk memiliki motivasi yang tinggi untuk mengidentifikasi akar penyebab permasalahannya dan kemudian mengantisipasi serta mencegah timbulnya penderitaan tersebut. Aspek motivasi ini menjadi fokus utama dalam

perawatan diri dan menjadi motif dasar yang mengkoordinasikan serta mengatur berbagai aspek lainnya. Saat kita semakin sadar, kita juga menyadari bahwa kita memiliki motivasi yang besar untuk mencapai tujuan tertentu (Afifah, 2023 : 20).

b. Kepekaan (*Sensitivity*)

Kepekaan adalah kemampuan untuk merespons dengan penuh perhatian dan terbuka. Mengembangkan kepekaan berarti bisa menyadari pengalaman yang terjadi dari waktu ke waktu, tanpa mengabaikan, menyangkal, atau mencari alasan untuk menghindari hal-hal yang membuat tidak nyaman. Kepekaan ini membantu seseorang untuk lebih terbuka terhadap perasaannya sendiri dan tahu bagaimana seharusnya merespons pengalaman, seperti saat merasa sedih atau menderita (Afifah, 2023 : 20).

c. Simpati (*Sympathy*)

Kemampuan untuk memiliki kesadaran yang tinggi terhadap penderitaan dan kebutuhan orang lain adalah aspek empati yang juga relevan dalam konteks *self-compassion*. Menyadari bahwa saat kita mengalami situasi yang tidak menyenangkan, penting untuk menerapkan rasa simpati ini pada diri sendiri (Afifah, 2023 : 20).

d. Toleransi kesusahan (*Distress Tolerance*)

Toleransi terhadap kesulitan muncul dari dorongan atau motivasi untuk terlibat secara aktif. *Distress tolerance* membantu seseorang untuk tetap bertahan ketika menghadapi situasi yang sulit atau tidak menyenangkan. Ini melibatkan pengalaman emosional atau kontrol emosi yang sejalan dengan rasa sakit yang dirasakan, dengan cara menerima dan menyadari penderitaan yang dialami, daripada mengabaikan atau menolaknya. Toleransi terhadap tekanan juga berarti mengembangkan kesabaran, semakin kita mengerti dan berbuat baik kepada diri sendiri, semakin kita mampu menghadapi hal-hal sulit yang terjadi (Afifah, 2023 : 20).

e. Empati

Empati yakni kapasitas seseorang guna merasakan kepedulian terhadap diri sendiri dan individu lain. Ini berarti kita tidak hanya mengerti jika individu sedang mengalami kesakitan, namun pula mengerti mengapa mereka merasakannya dengan memperhatikan penyebabnya. Bersamaan empati, kita

bisa lebih baik dalam memahami diri sendiri dan berusaha mencari tahu alasan di balik penderitaan yang kita alami (Afifah, 2023 : 20).

f. Tidak menghakimi (*Nonjudgment*)

Self compassion, atau belas kasih diri, adalah sikap yang tidak membuat penghakiman, yang berarti kita tidak menghukum diri sendiri. Ini bukan berarti kita tidak berbuat apa-apa, namun lebih kepada cara melihat penderitaan dari sudut pandang yang lebih luas. Dengan *self-compassion*, kita tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, seperti merasa tidak berharga atau memberikan penilaian negatif terhadap diri kita (Afifah, 2023 : 20).

Dari beberapa uraian aspek mengenai *self compassion* tersebut, dibuat simpulan peneliti menggunakan aspek *self compassion* pandangan Neff (2003:89) dengan cakupan kebaikan diri sendiri (*self kindness*), sifat manusiawi (*common humanity*), serta kesadaran penuh pada kondisi sekarang (*mindfulness*).

3. *Self compassion* dalam Perspektif Islam

Islam adalah agama "*rahmatan lil alamin*" yang berarti rahmat guna seluruh alam. Islam mendorong kita guna senantiasa berbuat baik kepada orang lain, saling mengasihi, serta juga menyayangi diri sendiri. Dalam bahasa Arab, belas kasih atau kasih sayang disebut Rahmat atau Rahmah, yang mencerminkan kelembutan dan rasa cinta (Fahman, 2016 : 26). Dalam perspektif Islam, *self compassion* terhadap diri sendiri terkait dengan ajaran Islam mengenai kasih sayang, pengampunan, serta penghargaan terhadap diri sendiri serta individu lain. Islam mengajarkan umatnya untuk menyadari kelemahan setiap individu, termasuk diri mereka sendiri, serta memiliki kemampuan guna pemaafan akan diri sendiri saat melangsungkan kesalahan (Legi, 2023 : 21). *Self compassion* juga tercermin dalam surah Luqman ayat 31, sebagai halnya firman-Nya dalam Al-Qur'an:

أَلَمْ تَرَ أَنَّ الْفُلْكَ تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِنِعْمَةِ اللَّهِ لِيُرِيَكُمْ مِّنْ آيَاتِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ
لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ ﴿٣١﴾

Artinya : "Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi setiap orang yang sangat sabar dan banyak bersyukur." (Q.S Luqman : 31).

Dalam tafsir Quraish Shihab menafsirkan ayat ini sebagai ajakan untuk bersikap moderat dan seimbang dalam segala hal (Shihab, 2012). Ini bisa dikaitkan dengan aspek *mindfulness* dalam *self-compassion*, di mana seseorang tidak melebihi-lebihkan

atau meremehkan penderitaannya. Selain itu juga menekankan pentingnya untuk memiliki rasa syukur, yang ia definisikan sebagai "menggunakan anugerah Ilahi sesuai tujuan penganugerahannya" (Shihab, 2012). Ini bisa dikaitkan dengan aspek *self-kindness* dalam *self-compassion*, di mana seseorang menghargai dan merawat diri sendiri sebagai bentuk syukur atas anugerah yang diberikan.

Ayat ini menyebut "orang yang sangat sabar" (صَبَّارٍ), yang dapat dikaitkan dengan aspek *self-kindness* dalam *self-compassion*. Kesabaran terhadap diri sendiri adalah bentuk kebaikan diri yang penting dalam menghadapi kesulitan (Neff & Germer, 2018 : 46). Ayat ini juga menyebut "banyak bersyukur" (شَكُورٍ), yang dapat dihubungkan dengan praktek gratitude. Rasa syukur telah terbukti memiliki hubungan positif dengan *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis (Proctor dkk, 2014 : 4) .

Salah satu bagian dari belas kasih terhadap diri sendiri adalah sikap baik terhadap diri sendiri. Dengan seseorang bisa menjaga dirinya dan membimbing dirinya sendiri maka ini akan menumbuhkan cinta kasih dalam dirinya dan kepada orang lain. Hal tersebut tergambar dalam firman Allah pada Surah At – Tahrim ayat 6 berupa:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka”. (At – Tahrim ayat 6).

Dalam Tafsir Ibnu Katsir (2017: 189), menafsirkan "qū anfusakum" sebagai perintah untuk menjaga diri dengan ketaatan kepada Allah dan mencegah diri dari kemaksiatan. Beliau menekankan bahwa ini adalah tanggung jawab individual sebelum tanggung jawab terhadap keluarga. Dimana seseorang harus belajar untuk mendidik diri sendiri dan ajarilah kebaikan.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah memerintahkan untuk "قُوا أَنْفُسَكُمْ" (peliharalah dirimu) sebagai prioritas pertama. Ini mengajarkan bahwa mencintai dan merawat diri sendiri adalah kewajiban agama. Sebelum bisa menjaga orang lain, kita harus mampu menjaga diri sendiri. Ayat ini mengajarkan untuk manusia bisa menjaga diri bukan hanya tentang menghindari hal negatif, tetapi juga aktif mengembangkan potensi diri secara menyeluruh meliputi aspek spiritual, mental, emosional, dan sosial. Dengan memahami dan mengamalkan pesan ini, kita dapat membangun fondasi yang kuat untuk kesejahteraan diri dan kemampuan untuk memberi manfaat pada orang lain.

C. Dukungan Teman Sebaya

1. Definisi Dukungan Teman Sebaya

Menurut Sarafino dan Smith (2011: 81), dukungan sosial dapat diartikan selaku kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau pertolongan yang diperoleh seseorang atas individu atau kelompok lain. Sumber dukungan ini bisa berasal atas berbagai pihak, termasuk pasangan, keluarga, organisasi, masyarakat, dan teman-teman. Ketika seseorang menerima dukungan sosial, mereka terdapat perasaan dicintai, dihargai, serta terhubung dengan jaringan sosial. Bentuk dukungan ini dapat meliputi dukungan emosional, penghargaan, bantuan praktis, informasi, serta persahabatan. Sedangkan DePanfilis (1996 : 38), menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah konsep yang memiliki banyak aspek, tersusun atas dua bagian, yaitu fungsi dan struktur. Dukungan sosial berarti tindakan yang dilakukan orang lain untuk memberikan bantuan kepada kita.

Menurut Sears (2009 : 45), dukungan sosial merupakan sebuah interaksi interpersonal yang dimana seseorang ini memberikan perhatian berupa emosi, memberikan bantuan instrumental, menyediakan informasi, maupaun bantuan dalam bentuk lainnya. Dalam hal ini individu yang memberikan bantuan atau dukungan pada orang lain dapat memunculkan rasa kekuatan dalam menghadapi kondisi yang sulit dan dukungan ini mampu meningkatkan kesehatan fisik. Karena bersamaan dukungan sosial seseorang mendapatkan kenyamanan fisik maupun psikologis melalui cara dicintai, diperhatikan, dihargai oleh orang lain. Peran dukungan sosial pandangan Law (2007 : 239), adalah peran yang dilakukan oleh teman dan relatif memberikan dukungan berupa nasihat, pertolongan, serta diantaranya berubah bentuk bercerita mengenai perasaan pribadi.

Menurut Santrock (2012 : 331), menjelaskan jika teman sebaya merujuk pada anak-anak atau remaja yang berada pada rentang usia dan tingkat kematangan yang serupa. Dukungan dari teman sebaya mencakup berbagai hal, seperti membantu perkembangan sosial anak, menjadi teman, memberikan inspirasi serta dukungan fisik, mendukung kepercayaan diri, berfungsi sebagai sumber perbandingan sosial, dan memberikan kasih sayang. Remaja biasanya lebih banyak bersosialisasi dengan teman sebayanya Yunalia (2020 : 45), menjelaskan pula dalam konteks remaja, teman sebaya yakni seseorang dengan minat serta pengalaman serupa, yang saling berinteraksi dan berbagi tujuan serta aturan yang sama. Jadi, teman sebaya adalah kelompok remaja dengan tingkat kedewasaan sebanding yang berbagi kesamaan minat, pengalaman,

tujuan, serta aturan. Menurut Oktariani dkk (2020 : 29), mendeskripsikan teman sebaya sebagai seseorang yang seumuran dan memiliki tingkat kematangan yang serupa, serta memberikan dukungan sosial yang sangat berarti.

Hubungan yang positif dengan teman sebaya sangat penting untuk perkembangan sosial anak, Gladding (1995: 113-114) mengatakan jika interaksi dengan teman sebaya membuat kemungkinan berlangsungnya sistematis saling meniru, bekerja sama, dan berkolaborasi. Hal ini dapat memengaruhi perkembangan perilaku remaja. Menurut Laursen (2005 : 138), teman sebaya sangat memengaruhi kehidupan remaja. Ini terbukti karena remaja di zaman sekarang menghabiskan banyak waktu bersama teman-teman seusianya (Darling & Steinberg, 1993 : 154).

Dukungan dari teman sebaya bisa berdampak positif maupun negatif. Beberapa perilaku negatif yang muncul karena tekanan dari kelompok teman sebaya antara lain penggunaan kata-kata kasar, mencuri, dan tidak menghormati orang tua atau guru. Namun, tidak semua pengaruh teman sebaya bersifat buruk. Mereka juga punya peran penting dalam membantu mencegah penggunaan narkoba di kalangan remaja. Dukungan ini adalah bentuk saling membantu yang didasari oleh rasa tanggung jawab bersama dan kepedulian di antara teman-teman (Miller & Stiver, 1998). Dukungan teman sebaya adalah peran teman yang seusianya sama. Menurut Hurlock (2000:209), dukungan dari teman sebaya krusial sekali guna remaja sebab mereka berkeinginan kuat guna diterima pada kelompoknya. Apa yang dikatakan atau dilakukan oleh teman-temannya sering kali diikuti oleh remaja sebagai bentuk upaya untuk menyesuaikan diri dengan kelompok tersebut.

Menurut Chaplin (2008), dukungan sosial teman sebaya yakni bentuk memenuhi kebutuhan individu lain atau teman yang dimana ini membantu mereka untuk memberikan dorongan, motivasi, semangat, dan nasihat dalam situasi untuk mengambil keputusan. Dukungan sosial teman sebaya adalah upaya untuk menjalin interaksi dan umpan balik dengan teman yang berfungsi untuk menandakan jika dirinya dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, serta keterlibatan pada jaringan komunikasi. Pandangan Kurniawan dan Sudrajat (2020), dukungan teman sebaya ini berperan sebagai wadah untuk bersosialisasi bersama individu lain, mengatur perkembangan perilaku sosial, lalu mengasah keterampilan serta minat searah pada usia mereka. Selain itu, mereka pula dapat saling bertukar ide dan menghadapi masalah bersama.

Menurut Cobb (1976 : 301), dukungan sosial dari teman sebaya meliputi pembagian informasi, baik melalui kata-kata maupun tindakan, serta bantuan fisik atau materi yang datang dari hubungan dekat dengan teman-teman. Dukungan ini dapat menciptakan perasaan pada individu semacam diperhatikan, dihargai, serta dicintai, yang pada akhirnya berdampak positif bagi kesejahteraan mereka. Adapula menurut Baron dan Byrne (2005), dukungan sosial dari teman sebaya dapat dimaknai selaku upaya memberikan rasa nyaman, baik secara fisik maupun emosional, yang membantu seseorang dalam menghadapi masalah. Orang yang merasa didukung oleh teman-temannya cenderung lebih mampu mengatasi masalah dibandingkan mereka yang merasa ditolak atau tidak mendapatkan dukungan. Menurut Rook, sebagaimana dikutip dalam Smet (1994) dukungan sosial dari teman sebaya yakni bagian dari hubungan sosial yang menunjukkan kualitas hubungan kita dengan individu lain. Persahabatan dan ikatan bersamaan individu di sekitar kita memberikan kepuasan emosional yang penting dalam hidup. Ketika seseorang mendapat dukungan dari lingkungannya, hal itu sangat membantu meningkatkan kesejahteraan mereka dan membuat segala sesuatu terasa lebih ringan.

Menurut Johnson dan Johnson (2014 : 49), dukungan sosial atas teman sebaya yakni kehadiran orang-orang yang selalu siap membantu dan menerima kita saat menghadapi kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Dukungan ini bisa berupa informasi atau bantuan konkret yang menciptakan individu terdapat perasaan diperhatikan, dihargai, serta dicintai. Dukungan sosial ini, bersama dengan konsep diri yang positif, sangat penting untuk membantu siswa beradaptasi. Ketika seseorang memiliki pandangan positif tentang diri mereka dan mendapatkan dukungan dari teman-teman, proses penyesuaian diri menjadi lebih mudah. Dukungan ini juga memberikan rasa tenang dan dihargai, sehingga siswa merasa diterima, lebih percaya diri pada mencari identitas, berinteraksi bersama teman dan guru, serta menerima aturan sekolah dengan sikap yang positif (Rahayu, 2018 : 79).

Berdasarkan beberapa definisi para ahli diatas peneliti membuat simpulan jika dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang dibagikan teman yang seusia dengan dirinya dengan cara membantu memberikan dukungan, motivasi, semangat, nasihat, saling berbagi cerita, memberikan rasa aman serta kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis untuk membantu menghadapi permasalahan secara bersama. Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya ini berperan atau berfungsi untuk menunjukkan rasa dicintai, diperhatikan, dihormati, serta

dikontribusikan pada jaringan komunikasi supaya ini dapat menciptakan pengembangan keterampilan serta minat sejalan pada usia yang sebaya serta saling bertukar pikiran maupun kesulitan untuk dihadapi bersama.

2. Aspek-aspek Dukungan Teman Sebaya

Menurut Sarafino dan Smith (2011: 82) terdapat lima aspek dukungan sosial teman sebaya :

a. Dukungan emosi

Dukungan sosial ini meliputi ungkapan empati serta rasa peduli terhadap orang yang menerima dukungan. Ketika seseorang mendapatkan dukungan ini, mereka merasa dicintai. Dukungan ini juga mencakup perhatian serta kepedulian terhadap orang lain. Hal ini menciptakan orang yang menerimanya merasa aman, nyaman, dan tenang, serta merasakan kasih sayang saat mereka menghadapi stres. Dukungan tersebut memberikan semangat, kasih sayang, dan kehangatan. Salah satu dampak dukungan sosial dari teman sebaya adalah pengaruhnya terhadap keputusan siswa dalam memilih pendidikan selanjutnya (Simarmata dan Hamonangan, 2021 : 3).

b. Dukungan penghargaan

Dukungan ini muncul ketika seseorang memberi pujian atau kata-kata positif kepada orang yang sedang stres, memberikan semangat atau pandangan baik terhadap ide dan perasaan orang tersebut, atau membandingkan orang itu dengan yang lain secara positif. Dukungan semacam ini membantu orang yang menerimanya untuk membangun rasa percaya diri, harga diri, dan merasa berharga. Ini sangat penting dan bermanfaat saat seseorang menghadapi stres karena tuntutan tugas yang terlalu berat bagi mereka (Simarmata dan Hamonangan, 2021 : 3).

c. Dukungan Instrumental

Dukungan ini adalah jenis dukungan yang paling mudah guna diterapkan, berupa bantuan yang diberikan secara langsung serta ada bukti secara nyata atau fisiknya. Bahasa lainnya memberikan dukungan atau support secara materi berupa barang atau fisik seperti memberi atau meminjamkan uang, atau membantu dengan jasa dengan menyelesaikan tugas orang yang sedang mengalami stres, meluangkan waktu, memberikan kesempatan, dan lain sebagainya (Simarmata dan Hamonangan, 2021 : 3).

d. Dukungan Informasi

Dukungan informasi biasanya diberikan oleh orang-orang terdekat individu misalnya teman sebaya. Terkadang bercengkrama atau berinteraksi dengan teman sebaya lebih menciptakan orang merasa lebih nyaman dan aman. Dukungan ini bisa dilakukan dengan cara membuat beberapa saran pilih tindakan yang bisa diambil seseorang untuk menuntaskan persoalan yang menyebabkan stres. Dukungan ini bisa semacam nasihat, arahan, saran, atau penilaian mengenai cara melangsungkan sesuatu. Semacam, seseorang memperoleh rekomendasi dari temannya berkaitan buku bacaan yang membahas cara mengatasi stres. Memberikan arahan untuk mengambil keputusan, masukan atau feedback cara menangani masalah merupakan bagian dari dukungan ini (Simarmata dan Hamonangan, 2021 : 3).

e. Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan jenis ini dibagikan bersamaan cara mengundang individu untuk bergabung dalam kelompok dengan kesamaan minat dan kegiatan sosial. Ini membantu individu merasa bahwa mereka memiliki tempat di dalam kelompok tersebut. Dukungan jaringan sosial, yang sering dikenal sebagai dukungan persahabatan, melibatkan interaksi positif dengan orang lain. Melalui dukungan ini, seseorang menghabiskan waktu bersama pada berbagai aktivitas sosial atau rekreasi (Simarmata dan Hamonangan, 2021 : 3).

Aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya mengacu pada aspek dukungan sosial menurut Weiss (Cutrona dan Russell, 1987 : 38), yaitu:

a. *Guidance* (Bimbingan)

Dukungan ini berupa bimbingan yang mencakup pemberian nasihat, saran, atau informasi atas sumber terpercaya, yang dibutuhkan guna menuntaskan persoalan yang dihadapi. Selain itu, dukungan ini pula semacam umpan balik mengenai tindakan yang sudah dilangsungkan oleh seseorang. Sumber dukungan ini biasanya berasal dari orang yang lebih tua atau dihormati (Jasman dan Prasetya, 2023 : 1090).

b. *Reliable Alliance* (Hubungan yang Dapat Diandalkan)

Hubungan yang dapat dipercaya adalah bentuk dukungan sosial di mana individu dapat mengandalkan bantuan konkret dari orang lain dalam situasi sulit. Seseorang yang menerima dukungan ini akan ada perasaan lebih tenang, sebab

mereka tahu ada orang yang siap membantu saat menghadapi masalah (Jasman dan Prasetya, 2023 : 1090).

c. *Attachment* (Kelekatan)

Kelekatan adalah bentuk dukungan sosial di mana individu menerima kedekatan emosional dengan orang lain, memberikan rasa aman bagi yang menerimanya. Kelekatan ini sering berasal atas pasangan hidup, anggota keluarga, atau teman dekat yang mempunyai hubungan intim, dan menghasilkan sikap tenang serta bahagia pada penerimanya (Jasman dan Prasetya, 2023 : 1090).

d. *Social Integration* (Integrasi Sosial)

Integrasi sosial adalah dukungan sosial dalam bentuk melakukan kegiatan yang menyenangkan dan diminati bersama individu lain, yang memberikan perhatian dan menimbulkan perasaan memiliki satu sama lain dalam sebuah kelompok (Jasman dan Prasetya, 2023 : 1090).

e. *Reassurance of Worth* (Pengakuan atau Penghargaan)

Pengakuan atau penghargaan adalah bentuk dukungan sosial yang mengakui dan menghargai kemampuan individu. Dukungan ini memberikan perasaan bahwa dirinya diterima dan dihargai oleh orang-orang di sekitarnya, misalnya dengan memberi pujian atas suatu hal yang dilakukan dengan baik (Jasman & Prasetya, 2023 : 1090).

f. *Opportunity for Nurturance* (Kesempatan untuk Mengasuh)

Kesempatan untuk mengasuh adalah bentuk dukungan sosial di mana seseorang ada perasaan jika dirinya diperlukan atas individu lain. Dalam hubungan interpersonal, perasaan ini menjadi aspek penting dalam berhubungan sosial (Jasman dan Prasetya, 2023 : 1090).

Atas berbagai uraian aspek mengenai dukungan sosial teman sebaya di atas, bisa disimpulkan peneliti menggunakan aspek dukungan sosial teman sebaya menurut Sarafino dan Smith (2011: 82) yang meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, serta dukungan jaringan sosial.

3. Dukungan Teman Sebaya dalam Perspektif Islam

Dalam ajaran islam manusia diperintahkan di dikenalkan untuk bersikap peduli dengan sesama, bisa membuat individu lain merasa senang serta saling mengasihi antar sesama seperti yang tertuang dalam Al-Quran surat Al- Maidah ayat 2, sebagaimana firman-Nya dalam Al-Qur'an:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ
إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: "Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya." (Q.S Al-Maidah : 2)

Tafsir Al-Misbah oleh Quraish Shihab (2012) menekankan bahwa ayat ini mengandung prinsip pada terjalin kerjasama dengan siapa pun, asalkan maksudnya berupa untuk kebajikan serta ketakwaan. Ini mencakup semua bentuk dukungan sosial yang konstruktif. Ayat ini mendorong kita untuk saling membantu dalam kebaikan, yang sejalan dengan konsep dukungan sosial positif dalam psikologi. Dukungan teman sebaya yang positif telah terbukti memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik (Wentzel dkk., 2010 : 200). "Tolong-menolong dalam kebajikan" juga dapat diartikan sebagai dukungan instrumental, di mana teman sebaya saling membantu dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan. Anjuran untuk melakukan perbuatan yang melanggar dan dosa mencerminkan pentingnya pengaruh sosial positif dalam hubungan teman sebaya. Ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial yang menekankan peran model peran positif dalam perkembangan perilaku (Bandura, 1977).

Persoalan dukungan sosial terdapat pada QS. Al-Balad ayat 17

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

Artinya: "Kemudian orang yang menempuh jalan pendakian itu hendaklah ia beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang." (QS. Al-Balad: 17)

Menurut Tafsir Al-Azhar, ayat ini menjabarkan jika individu yang beriman bukanlah mereka yang berbuat hanya demi pujian atau riya'. Jika seseorang hanya

mencari pujian, ia akan berhenti ketika tidak ada yang memuji atau ketika mendapat sedikit kritik, karena merasa dirinya paling benar. Ayat ini juga mengajarkan pentingnya saling memberi nasihat dengan kesabaran dalam menghadapi ujian hidup seperti kemiskinan, kelaparan, atau kesulitan lainnya. Selain itu, terdapat pesan untuk saling berbelas kasih, di mana yang kuat melindungi yang lemah serta yang kaya menolong yang miskin, dengan semangat saling membantu dan tolong menolong (HAMKA, 2015: 8010).

Ayat ini menekankan krusialnya membagikan dukungan dan nasihat, serta mengajak individu guna bersikap sabar dan penuh kasih sayang. Ini sejalan dengan konsep dukungan emosional, di mana dukungan berupa empati, kepedulian, perhatian, dan dorongan positif membantu seseorang merasa lebih percaya diri serta dicintai (Sarafino, 2011: 82).

D. Peran *Self compassion*, Dukungan Teman Sebaya, dan *Academic Burnout*

Kejenuhan yang dirasakan oleh siswa adalah bentuk sindrom psikologis yang muncul sebab kelelahan fisik serta emosional yang sangat kompleks, hal ini berakar dari sebuah tuntutan dalam sistem pendidikan. Hal ini menyebabkan siswa bersikap sinis terhadap dirinya sendiri dan orang lain, serta menurunkan keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran. Akibatnya, mereka merasa tidak kompeten sebagai siswa, yang berdampak pada penurunan prestasi akademik. Dalam psikologi, kejenuhan belajar dikenal sebagai *burn-out*. Pandangan Maslach dan Jackson (1981 : 99), *burn-out* yakni sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang sering terjadi oleh individu yang menjalani beberapa pekerjaan. Aspek kunci dari sindrom *burn-out* akademik yakni bertambahnya rasa kelelahan emosional.

Jika kondisi mental siswa terus-menerus mengalami kelelahan, mereka kemungkinan besar tidak akan dapat berfungsi secara optimal dan cenderung akan menarik diri atas lingkungan sekitar (Wasielowski, 2016 : 139). Kelelahan mental atau *burnout* menurut Schaufeli, dkk (2002:33) adalah sindrom yang mencakup antara lain *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme), dan *reduce of professional efficacy* (menurunnya kepercayaan diri). Dalam kegiatan akademik, para pelajar dituntut menghadapi banyak dinamika permasalahan mengenai bidang akademiknya, dimana hal tersebut seringkali dapat memicu munculnya *burnout* baik itu kategori ringan hingga berat dan ini juga dapat berpengaruh negatif pada hasil akademik mereka. *Academic burnout* bisa dialami oleh siswa dengan prestasi akademik rendah maupun tinggi. Masalah ini

sering menyebabkan siswa kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, dan bahkan bisa mendorong munculnya perilaku menyimpang seperti bolos, pura-pura sakit, dan tindakan lainnya.

Dalam teori Maslach dkk (2001: 403-404) menjelaskan bahwa faktor seseorang mengalami *burnout* yaitu salah satunya dari sikap individu saat dihadapkan oleh tantangan dan banyaknya tekanan. Seseorang yang memiliki sebuah sikap yang tidak pantang menyerah dan memiliki harapan yang tinggi, ia akan berbeda dalam menangani sebuah tuntutan tugas. Semakin individu memiliki tujuan dan harapan yang tinggi dalam hidup ini akan tercermin pada sikapnya dalam menangani pekerjaan untuk tidak pantang menyerah serta mengupayakan kerja keras yang tinggi untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Rasa pencapaian dan memiliki tujuan yang jelas dalam hidup dapat menjadi pelindung alami terhadap *burnout*. Hal ini karena tujuan dan pencapaian memberikan makna dan motivasi, membantu seseorang untuk tetap bertahan meski menghadapi tekanan. Dalam konteks ini, rasa pencapaian dan tujuan erat kaitannya dengan *self-compassion* (Neff & Germer, 2018 : 46). Dengan mengenali dan menerima rasa sakit ini, seseorang dapat lebih mudah bangkit dari keterpurukan. *Self-compassion* adalah sikap menerima dan memahami diri sendiri dengan penuh belas kasih, terutama saat menghadapi kegagalan atau kesalahan. Daripada menghakimi atau mengkritik diri secara berlebihan, *self-compassion* mendorong seseorang untuk memahami bahwa rasa sakit dan penderitaan adalah bagian normal dari kehidupan. *Self-compassion* juga memotivasi individu untuk mengambil langkah-langkah proaktif dalam memperbaiki situasi, alih-alih hanya menyerah atau pasif (Neff, 2015). Sikap ini berfokus pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan diri, yang pada akhirnya dapat membantu mencegah atau mengurangi risiko *burnout*.

Konsep *Self compassion* terdiri dari tiga aspek yang mencakup kebaikan diri sendiri (*self kindness*), sifat manusiawi (*common humanity*), serta kesadaran penuh atas keadaan sekarang (*mindfulness*) (Neff 2003:89). Pada *self compassion* terdapat aspek *self kindness* yaitu kebaikan terhadap diri sendiri dimana kondisi ini mengacu pada perlakuan baik dan empatik terhadap diri sendiri, terutama saat mengalami kegagalan atau stres. Sikap yang menunjukkan kebaikan kepada diri sendiri berkaitan dengan dalam meningkatkan efikasi profesional karena dengan memperlakukan diri sendiri dengan baik dan memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia, individu dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka serta kinerja profesional (Maslach dkk, 2001: 403-404). Oleh karena itu, pengembangan sikap *self-compassion* di lingkungan

pendidikan sangat dianjurkan sebagai strategi untuk mencegah *burnout* dan mendukung efikasi profesional. Selain itu dengan seseorang mengembangkan sikap baik terhadap diri sendiri lebih mampu mengelola stres dan kelelahan emosional dengan lebih efektif sehingga ini mengurangi risiko terjadinya *burnout*. Dalam konteks kesehatan misalnya, penelitian Nazari dkk (2024), menemukan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan efikasi profesional di kalangan tenaga kesehatan. Dengan mengurangi *burnout* melalui sikap *self-kindness*, individu dapat mempertahankan motivasi dan produktivitas kerja mereka. *Self-kindness* membantu individu untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri ketika menghadapi tantangan profesional. Ini berfungsi sebagai mekanisme perlindungan terhadap stres kerja yang dapat menyebabkan *burnout* (Crego dkk., 2022).

Aspek kedua dari *self compassion* yaitu *common humanity* yang mengajak individu untuk menyadari bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah pengalaman yang dialami oleh semua orang. Dengan memahami bahwa kesulitan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal, individu dapat mengurangi perasaan terisolasi dan stigma yang sering muncul ketika menghadapi tantangan (Neff, 2003). Seseorang yang tidak dapat memandang masalah adalah hal yang manusiawi justru ia akan mengembangkan sikap isolasi seperti acuh tak acuh atau sinisme menjauh dari lingkungan maupun kegiatan yang biasanya dilakukan, dimana hal tersebut dapat menyebabkan stres dan *burnout* (Dreisoerner dkk., 2021 : 3). Dengan *Self compassion* individu mampu mempersepsikan emosi negatif yaitu *burnout* lebih ke arah yang lebih positif serta mengambil pendekatan yang lebih rasional, yang memungkinkan mereka untuk mengatasi masalah secara efektif (Neff, 2003). Aspek *common humanity* dari *self-compassion* berperan penting dalam mengatasi *exhaustion* yang terkait dengan *academic burnout*. Dengan memahami bahwa kesulitan adalah pengalaman bersama, pelajar dapat merasa lebih terhubung, menerima diri mereka sendiri, dan menggunakan strategi coping stress yang lebih efektif. Ini semua berkontribusi pada pengurangan kelelahan emosional dan peningkatan kesejahteraan psikologis di lingkungan akademis.

Aspek dari *self compassion* selanjutnya yaitu *mindfulness* yaitu kemampuan untuk hadir dan menyadari pengalaman saat ini tanpa menghakimi. Dalam konteks *self-compassion*, *mindfulness* mencakup kesadaran terhadap emosi dan pikiran yang muncul, termasuk yang negatif, tanpa terjebak dalam reaksi berlebihan atau penghindaran (Neff, 2003). Ini membantu individu untuk menghadapi kesulitan dengan lebih tenang dan objektif. Menurut Dreisoerner dkk (2021 : 2), menemukan bahwa penghakiman diri menyebabkan penundaan, pemikiran berlebihan, dan tingkat perbaikan diri yang lebih

rendah secara umum. Maka dari itu dengan meningkatkan kesadaran akan kondisi mental dan fisik mereka, pelajar dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengelola stres, seperti beristirahat atau mencari dukungan. *Mindfulness* memungkinkan pelajar untuk menghadapi tantangan akademik dengan perspektif yang lebih positif. Dengan tidak menghakimi diri sendiri atas kegagalan atau kesulitan yang dihadapinya, ini akan membantu individu dapat mengurangi rasa frustrasi dan cynicism atau sikap apatis terhadap proses belajar (Hashem & Zeinoun, 2020). *Mindfulness* berkontribusi pada peningkatan resiliensi emosional, yang penting untuk mengatasi tekanan akademik. Dengan menyadari dan menerima perasaan tanpa *judgement*, mahasiswa dapat lebih mudah bangkit dari kegagalan dan menghadapi tantangan baru. Ini membantu mereka mempertahankan motivasi belajar dan mengurangi risiko kelelahan serta sinisme (Salsabila & Palupi, 2024).

Penelitian oleh Kemper dkk (2019 : 15), menandakan jika *self-compassion* memiliki korelasi erat dengan *academic burnout*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menjadi intervensi bagi individu yang mengalami *burnout*. Penelitian Dev dkk (2018 : 86), juga menyatakan bahwa *self-compassion* diprediksi dapat selaku penghalang berlangsungnya *burnout*, yang bermakna semakin tinggi *self-compassion* pada individu, semakin rendah tingkat *burnout* yang mereka alami. *Self-compassion* dapat menurunkan level *academic burnout* (Lee & Lee, 2020 : 2). Individu yang bersikap baik dan lemah lembut terhadap diri sendiri (*self-kindness*) saat menghadapi masa sulit condong mempunyai tingkat *burnout* yang lebih rendah dan lebih mampu mempertahankan kapasitas untuk merawat dan memperhatikan orang lain (Dev dkk, 2018 : 86). Sikap baik, *mindful*, dan melakukan *judgment* terhadap diri sendiri dapat meningkatkan kepuasan kerja, yang menjadi indikator rendahnya tingkat *burnout* (Barnard & Curry, 2011 : 2). *Self-compassion* berhubungan dengan kemampuan menghadapi berbagai situasi emosional yang menimbulkan stres, sehingga stres tidak berkembang menjadi *burnout* dengan adanya peran *self compassion* yang telah diterapkan (Barnard & Curry, 2011 : 3).

Self compassion dapat mengurangi potensi *burnout* karena melibatkan kemampuan untuk menangani dan menilai emosi dan situasi negatif secara lebih positif dan efektif (Lee & Lee, 2020 : 2). Oleh karena itu, disebutkan bahwa *Self compassion* dapat mencegah *academic burnout* akibat tuntutan akademik yang tinggi (Lee & Lee, 2020 : 2). *Self compassion* telah digambarkan sebagai sikap terbuka, peduli, dan memahami pada tingkat kognitif dan emosional terhadap kekurangan, penderitaan, dan

kegagalan diri sendiri, seperti seseorang memperlakukan orang lain selama masa sulit (Elices dkk, 2017 : 37). Belas kasihan terhadap diri sendiri dapat diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk dalam lingkungan pendidikan. Studi kualitatif Lockard dkk (2014 : 250), menandakan jika mahasiswa sarjana dengan *Self compassion* yang tinggi mengalami lebih sedikit emosi negatif, menghadapi masalah mereka dengan cara yang lebih rasional dan menerima, dan pada saat yang sama guna pengambilan pertanggungjawaban atas masalah mereka. Menurut Yuefeng Zhang (2016 : 463), mahasiswa sarjana juga dapat merespon kegagalan akademik dengan mencari bantuan dan dukungan dari orang lain. Mereka melihat kegagalan selaku peluang guna membuat perbaikan diri serta menghindari kesalahan yang sama (Smeets dkk., 2014 : 794). Penelitian yang dilakukan Pypenko dkk (2020 : 13) menemukan bahwa interaksi antara guru dan siswa berdampak positif pada kesehatan fisik serta mental para dalam lingkup akademik.

Dengan memiliki *self-compassion*, seseorang dapat mengelola emosinya dengan lebih baik dan melihat masalah dari sudut pandang yang positif, sehingga dapat mengurangi risiko kehabisan energi baik secara fisik maupun mental (*ego depletion*). Hasil penelitian Rahman dkk (2019 : 187) menandakan jika *Self-compassion* memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap *ego depletion*, dengan nilai $-0,634$ dan $p < 0,01$. Dimana ini memiliki arti jika individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung dapat mengurangi efek negatif dari *ego depletion* atau bisa disebut keadaan seseorang yang tidak memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu karena terlalu lelah secara mental.

Dalam teori Schaufeli & Buunk (2002 : 407), lingkungan belajar merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi terjadinya *academic burnout* pada siswa. Lingkungan belajar ini mencakup dukungan dari orang-orang di sekitar, yang membantu individu merasa terhubung melalui interaksi sosial. Dukungan tersebut memberikan rasa nyaman dan aman, serta menjadi cara untuk mengatasi berbagai emosi negatif seperti kesepian, penolakan, diskriminasi, dan frustrasi. *Burnout* sering terjadi ketika seseorang merasa kehabisan energi dan cenderung mengisolasi dirinya. Dalam situasi ini, dukungan sosial memainkan peran penting dengan menjaga keterhubungan individu dalam jaringan sosialnya, sehingga ia tidak merasa sendirian. Selain itu, dukungan sosial membantu individu menemukan solusi untuk masalah yang dihadapinya, yang pada gilirannya dapat mengurangi rasa lelah dan tekanan akibat *burnout*. Dengan adanya dukungan sosial, individu merasa lebih mampu menghadapi tantangan yang ada, sehingga risiko *academic*

burnout dapat terminimalisir. Dukungan ini tidak hanya memberikan bantuan emosional tetapi juga memperkuat kepercayaan diri seseorang dalam mengatasi kesulitan akademik.

Salah satu hal menarik dari dukungan sosial adalah perannya dalam menjaga kesehatan mental individu. Penelitian lain menunjukkan bahwa hubungan pertemanan memiliki karakteristik unik yang dapat memberikan dampak positif bagi kesejahteraan psikologis seseorang. Keunikan ini terletak pada sifat pertemanan yang bersifat sukarela. Teman sebaya, yang biasanya memiliki pengalaman hidup serupa, cenderung mampu saling mendukung dalam proses adaptasi. Para pelajar misalnya, dapat berbagi pengalaman dan strategi untuk mengatasi masalah bersama (Fisher & Lerner, 2005). Dukungan sosial memberikan rasa tenang kepada seseorang karena menciptakan kenyamanan dalam hubungannya dengan orang-orang di sekitarnya (McDonnell, 2014). Dukungan sosial melibatkan perhatian dan hubungan yang tulus dengan individu lain, termasuk keluarga, teman, dan sahabat. Ketika seseorang merasa dicintai, hal ini dapat membantu mengurangi berbagai masalah psikologis. Individu yang memiliki kestabilan sosial dan emosional lebih mampu menghadapi tantangan serta mengembangkan keterampilan mereka (Halim, 2019). Menurut LAM (2019), dukungan sosial mencakup komunikasi, baik secara verbal maupun nonverbal, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi pengalamannya. Hal ini juga membantu mengurangi ketidakpastian yang dirasakan terhadap situasi, diri sendiri, hubungan, atau orang lain.

Dukungan sosial dianggap berhubungan dengan *burnout* terutama dari teman sebaya (peer support) (Patel, 2014). Saat menghadapi situasi yang sangat menekan, pelajar butuh memperoleh dukungan atas individu di sekitar mereka. Buunk (dalam Lailani, 2012: 70) menjelaskan bahwa dukungan sosial sangat penting untuk membantu mengatasi stres yang dihadapi di sekolah dan bisa mengurangi *burnout*. Ketika pelajar mendapatkan dukungan dari teman-teman mereka, tingkat stres yang mereka alami bisa berkurang. Dukungan dari teman sebaya adalah salah satu bentuk dukungan sosial yang dibagikan teman-teman dekat, yang menunjukkan rasa kasih, perhatian, perlindungan, dan penghargaan, sehingga membantu pelajar merasa lebih terhubung dengan lingkungan mereka (Wills dan Shinar, 2000). Dukungan dari teman sebaya bisa terjadi secara timbal balik, yang mana individu memberi dukungan kepada orang lain, serta orang lain juga memberikan dukungan kembali. Menurut Wills dan Shinar (2000), dukungan dari teman sebaya terdiri dari lima bagian: dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan praktis, umpan balik, dan kebersamaan. Dengan dukungan dari teman sebaya, seseorang

bisa merasa lebih optimis dalam menghadapi masalah yang ada. Dukungan yang kuat dari teman sebaya membuat seseorang lebih bahagia dalam belajar dan dapat meningkatkan potensi diri mereka (Permatasari dkk., 2021: 3). Sebaliknya, bila dukungan dari teman sebaya rendah, hal ini bisa mengarah pada rasa percaya diri yang rendah dan kegagalan dalam meraih prestasi (Kusumiati & Huwae, 2021: 40).

Dukungan sosial dari teman sebaya yakni pertolongan yang dibagikan dalam wujud kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau pertolongan atas individu lain atau kelompok. Menurut Nur Ainiah (2021 : 52), di lingkungan pondok pesantren, peran teman sebaya dianggap lebih signifikan dibandingkan dengan peran asatidz di mata para santri. Asatidz dan pengasuh biasanya berfungsi selaku wali dan pengawas ketika santri melanggar aturan. Sebaliknya, dukungan atas teman sebaya memiliki dampak yang lebih aktif terhadap aktivitas sehari-hari santri. Dengan adanya dukungan sosial dari teman-teman, diharapkan dapat mencegah terjadinya *academic burnout*. Santri yang menerima dukungan sosial yang kuat atas teman sebaya akan terdapat perasaan dihargai serta lebih mampu beradaptasi di lingkungan pesantren, sehingga mereka tidak merasa terbebani oleh tuntutan belajar.

Dalam pandangan teori Sarafino & Smith (2011: 82), terdapat lima aspek utama dalam dukungan sosial, salah satunya adalah dukungan emosional, yang mencakup rasa empati, perhatian, dan kepedulian terhadap individu lain. Dukungan emosional dari teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu pelajar merasa lebih terhubung secara sosial dan didukung dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Ketika pelajar menerima dukungan dari teman-temannya, mereka cenderung lebih mampu mengelola stres dan menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Hal ini dapat mengurangi perasaan lelah atau *exhaustion* yang sering muncul akibat tuntutan akademik (Schaufeli & Buunk, 2002 : 409). Dengan adanya rasa empati dan kasih sayang dari teman-teman, pelajar merasa beban yang mereka alami dapat dibagi dan dipahami oleh orang lain. Kondisi ini membantu mengurangi tingkat tekanan yang dirasakan dan memberikan ruang bagi mereka untuk kembali fokus pada tujuan akademiknya tanpa merasa terbebani secara berlebihan serta membantu mengurangi sikap sinis terhadap studi mereka. Dukungan semacam ini menjadi penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan meningkatkan daya tahan mental. Ketika pelajar merasa didukung ini juga berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan efikasi akademik, mereka lebih mungkin untuk percaya pada kemampuan mereka untuk berhasil dalam tugas-tugas

akademik, sehingga mengurangi perasaan tidak kompeten (*reduced efficacy*) (Schaufeli & Buunk, 2002 : 408).

Aspek kedua dari dukungan penghargaan yang melibatkan pemberian komentar positif serta pengakuan, pujian, dan dorongan dari orang lain, dalam hal ini teman sebaya. Dukungan ini menciptakan lingkungan yang positif dan memperkuat rasa percaya diri individu (Sarafino & Smith, 2011: 82). Ketika pelajar mendapatkan dukungan penghargaan, mereka cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap studi mereka. Dukungan ini membantu mengurangi sikap sinis atau apatis terhadap tugas akademik. Dengan merasa dihargai, pelajar lebih mungkin untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar dan menghindari sikap negatif terhadap pendidikan. Dukungan penghargaan dari teman sebaya berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri pelajar dalam kemampuan akademik mereka. Ketika mahasiswa merasa bahwa usaha mereka diakui oleh orang lain, mereka cenderung merasa lebih kompeten dan mampu menghadapi tantangan akademik. Ini dapat mengurangi perasaan tidak kompeten (*reduced efficacy*) yang sering berkaitan dengan *academic burnout*.

Aspek ketiga yaitu dukungan instrumental yang meliputi bantuan langsung maupun tidak langsung (Sarafino & Smith, 2011: 82). Dukungan instrumental dari teman sebaya dapat membantu pelajar mengatasi beban akademik yang berat. Ketika pelajar mendapatkan bantuan dalam menyelesaikan tugas atau memahami materi yang sulit, mereka cenderung merasa lebih sedikit mengalami tekanan dan kelelahan emosional. Hal tersebut dapat mengurangi risiko kelelahan (*exhaustion*) yang sering dialami akibat tuntutan akademik yang tinggi. Dengan mendapatkan bantuan konkret dari teman sebaya, pelajar merasa lebih mampu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, yang dapat mengurangi perasaan tidak kompeten (*reduced efficacy*).

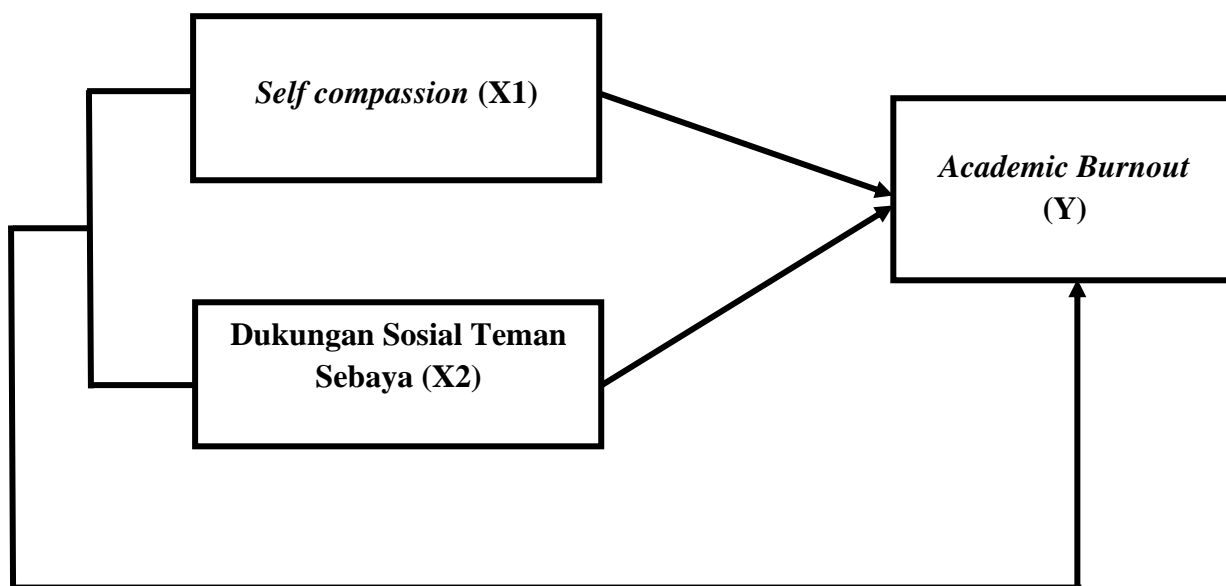
Dukungan informasi yang ini meliputi membagikan saran atau masukan dan informasi yang relevan untuk membantu individu mengatasi masalah atau tantangan yang dihadapi (Sarafino & Smith, 2011: 82). Ketika pelajar mendapatkan dukungan informasi yang bermanfaat seperti diberikan masukan untuk memecahkan masalah, mereka lebih mungkin untuk merasa optimis dan terlibat dalam proses belajar. Dukungan ini membantu mengurangi sikap sinis atau apatis terhadap studi mereka, karena mereka merasa memiliki cara-cara yang diperlukan untuk mengatasi sebuah masalah. Dengan mendapatkan saran dan informasi yang relevan dari teman sebaya, pelajar merasa lebih terbuka pemikirannya bahwa dirinya mampu dalam menghadapi tantangan akademik, yang pada gilirannya mengurangi perasaan tidak kompeten (*reduced efficacy*)

Aspek terakhir yaitu dukungan jaringan sosial yang melibatkan menjadi bagian dari sebuah kelompok (Sarafino & Smith, 2011: 82). Ini membantu individu merasa bahwa mereka memiliki tempat di dalam kelompok tersebut. Dukungan jaringan sosial, yang sering dikenal sebagai dukungan persahabatan, melibatkan interaksi positif dengan orang lain. Dukungan dari teman sebaya membantu pelajar merasa lebih terhubung dan didukung dalam proses belajar. Ketika mahasiswa merasakan hubungan persahabatan yang positif dari teman-teman mereka, ini akan menjadikan individu memiliki sikap yang lebih positif terhadap studi mereka.

Penelitian oleh Bai dkk (2020 : 5), penelitian menemukan bahwa dukungan dari teman sebaya berkaitan erat dengan *academic burnout* di kalangan pelajar di China. Menurut Kim dkk (2017 : 4), dukungan yang diterima dari teman-teman bisa menimbulkan konflik, yang justru meningkatkan tingkat *burnout* di lembaga pendidikan. Namun oleh penelitian Muflihah dan Savira (2021 : 206), menunjukkan bahwa dukungan dari teman tidak berpengaruh pada *academic burnout* mahasiswa selama pandemi. Beberapa teori juga mengatakan bahwa dukungan sosial bisa membantu mengurangi stres, *burnout*, dan bahkan trauma yang dialami seseorang (Kim dkk., 2017 : 5). Penelitian yang dilangsungkan Mudzkiyyah dkk (2022 : 32), menjabarkan jika keterikatan pada teman sebaya merupakan prediktor penting untuk membantu siswa sejahtera ketika ketika berada di sekolah asrama. Prediktor keterikatan pada teman sebaya mempunyai pengaruh yang signifikan secara parsial terhadap kesejahteraan siswa di sekolah , seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji-t = 7,531 dengan signifikansi $p < 0,01$.

Dukungan sosial memberikan banyak manfaat, seperti meningkatkan kepuasan hidup, motivasi, prestasi akademik, kemampuan beradaptasi, penyesuaian diri, serta membangun konsep diri yang positif. Semua ini berkontribusi pada kesehatan mental yang baik (Gungor, 2019 : 592). Berdasarkan dinamika yang telah dijelaskan, peneliti menggambarkan jika *self compassion* serta dukungan sosial teman sebaya mempunyai keterkaitan dengan *academic burnout* sesuai dengan telaah literatur yang telah dijabarkan diatas. Skema keterkaitan antarvariabel penelitian tersebut bisa dilihat pada gambar bagan dibawah ini

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada persoalan serta penjabaran teori yang dijabarkan sebelumnya, peneliti membuat hipotesis dalam penelitian ini berupa:

- H1** : Terdapat pengaruh *Self compassion* terhadap *Academic Burnout* pada Siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang
- H2** : Terdapat pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Academic Burnout* pada Siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang
- H3** : Terdapat pengaruh *Self compassion* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Academic Burnout* pada Siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menerapkan jenis metode penelitian kuantitatif. Pandangan Sugiyono (2019:17), penelitian kuantitatif didasarkan pada filsafat ilmu dan menjadi arah untuk menjawab rumusan masalah yang sudah dibuat perumusan. Jawaban mengenai masalah tersebut didasarkan pada teori-teori yang menjadi hipotesis penelitian, yaitu jawaban sementara atas permasalahan. Azwar (2019:270) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif berfokus pada analisis data numerik yang diolah bersama metode statistik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kausalitas, yang bertujuan guna pengukuran seberapa berperannya variabel independen guna bisa mempengaruhi variabel dependen (Sekaran, 2006:52). Menurut Umar (2015:47), pendekatan kausal berorientasi untuk mengetahui pengaruh antara dua atau lebih variabel. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan kausalitas digunakan untuk menganalisis pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout* pada siswa.

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan atribut, sifat, atau nilai dari individu, objek, atau aktivitas yang ditentukan oleh peneliti guna dibuat analisis serta simpulan (Sudaryono, 2017:152). Variabel dependen atau biasa disebut variabel terikat, dapat dipengaruhi dan merupakan hasil dari variabel independen (Sugiyono, 2019:69). Sementara itu, variabel independen, atau variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan perubahan atau mempengaruhi variabel terikat (Sugiyono, 2019:69).

Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen atau biasa disebut sebagai variabel terikat atau variabel yang dipengaruhi. Variabel dependen (Y) dalam penelitian ini ialah *academic burnout*

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen atau bisa juga disebut dengan variabel bebas atau variabel yang memengaruhi. Penelitian ini memuat dua variabel yaitu *Self compassion* (X1) dan Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2).

2. Definisi Operasional

a. *Academic Burnout*

Academic burnout yaitu sebuah keadaan di mana seseorang mengalami kejenuhan belajar dengan pertanda berupa kelelahan fisik dan mental yang berkelanjutan dalam lingkungan pendidikan, dimana ini dapat menyebabkan stres, frustrasi, kebosanan, perasaan tidak berdaya, serta hilangnya motivasi. Penelitian ini memanfaatkan Skala yaitu mengenai *Academic burnout* yang berlandaskan pada teori dan aspek yang dikemukakan oleh Schaufeli, dkk (2002), dimana aspek ini meliputi *exhaustion*, *cynisme*, *reduce of professional efficacy*. Pada penelitian ini nilai koefisien yang didapatkan dari *academic burnout* saat dilakukan skoring jika menghasilkan skor yang tinggi maka akan semakin tinggi pula *academic burnout* yang dialami oleh siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami siswa maka akan rendah pula *academic burnout* pada siswa.

b. *Self compassion*

Self compassion yakni sikap di mana seseorang dapat menghadirkan rasa kasih, perhatian, serta kebaikan kepada diri sehingga ia dapat menerima dirinya bahkan dalam situasi yang sulit, tanpa melakukan penilaian negatif terhadap diri. Penerimaan ini juga mencakup kemampuan individu memaknai hal itu sebagai sesuatu yang positif. Dalam penelitian ini memanfaatkan Skala yaitu mengenai *self-compassion* yang diukur menggunakan teori dan aspek yang bersumber dari Neff (2003), yang dimana aspeknya terdiri dari *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Pada penelitian ini nilai koefisien yang didapatkan dari *self-compassion* saat dilangsungkan skoring jika menghasilkan skor yang tinggi maka akan semakin tinggi juga *self-compassion* pada siswa. Begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat *self-compassion* pada siswa maka akan rendah juga *self-compassion* yang dimilikinya.

c. Dukungan Teman Sebaya

Dukungan dari teman sebaya yakni bentuk dukungan yang dibagikan oleh teman-teman seumuran berbentuk bantuan, motivasi, semangat, nasihat, berbagi cerita, lalu mewujudkan rasa aman dan nyaman, baik secara fisik maupun psikologis. Dukungan ini membantu individu menghadapi masalah bersama-sama. Dalam penelitian ini memanfaatkan Skala berupa dukungan sosial teman sebaya yang diukur memanfaatkan teori dan aspek yang bersumber dari Sarafino dan Smith (2011: 82), yang meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan

instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Pada penelitian ini nilai koefisien yang didapatkan dari dukungan sosial teman sebaya saat dilakukan skoring jika menghasilkan skor yang tinggi maka akan semakin tinggi pula dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan oleh siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan siswa maka akan rendah pula dukungan sosial teman sebaya yang diperoleh siswa.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat Penelitian

Sasaran tempata penelitian yang akan dituju ialah SMK Negeri 9 Semarang dimana ini salah salah SMK Negeri yang berada ditengah Kota Semarang. Tepatnya berada di Jl. Peterongansari No.2, Peterongan, Kec. Semarang Sel., Kota Semarang, Jawa Tengah 50242.

b. Waktu Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini akan diawali mulai bulan November 2024

D. Sumber dan Jenis Data

Sumber data dalam penelitian ini berasal atas subjek dan informasi yang dikumpulkan (Arikunto, 2002:107). Penelitian ini memanfaatkan data primer dan sekunder. Data primer mengacu pada informasi yang didapatkan langsung atas sumber utama oleh peneliti (Umar, 2015:42). Sumber data utama dalam penelitian ini yakni siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang, dengan data yang diperoleh melalui skor jawaban dari alat ukur berupa skala. Menurut Arikunto (2002:96), data yakni hasil pengamatan peneliti, baik semacam fakta, angka, maupun kenyataan. Dalam penelitian ini, data diambil dari skor pengisian skala *academic burnout*, *self compassion*, serta dukungan teman sebaya.

Untuk sumber Sekunder penelitian ini berasal dari wawancara dengan pihak terkait di SMK, termasuk guru bk, kesiswaan, dan bidang tata usaha. Kemudian juga terdapat data pendukung mengenai jumlah data dari siswa siswi SMK N 9 Semarang kelas XII, dimana data ini didapatkan dari bidang tata usaha di sekolah maupun bidang kesiswaan.

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi Penelitian

Populasi yakni sekelompok objek yang berkualitas serta karakteristik khusus yang telah ditentukan oleh peneliti guna dipelajari serta disimpulkan (Sugiyono, 2015:80). Populasi juga dapat dimaknai sebagai kumpulan satuan analisis dengan kualitas dan karakteristik spesifik yang dipilih oleh peneliti guna dipahami dan disimpulkan (Santoso dan Madistriyatno, 2021:105). Dalam penelitian ini, populasi yang ditetapkan

yakni siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Sebagai rinciannya berikut jumlah Siswa/Siswi kelas XII SMK Negeri 9 Semarang:

Tabel 3. 1 Jumlah Siswa Kelas XII SMK N 9 Semarang

| Jurusan | Jumlah |
|--|---------------|
| Akuntansi dan Keuangan Lembaga | 107 |
| Manajemen Perkantoran dan Pelayanan Bisnis | 108 |
| Bisnis Daring dan Pemasaran | 106 |
| Pengembangan Perangkat Lunak dan Game | 36 |
| Total | 357 |

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang memiliki ciri khas yang sama (Sugiyono, 2019 : 126). Dalam penelitian ini, peneliti tidak mencakup seluruh populasi, melainkan hanya mengambil sebagian dari populasi tersebut yang disebut sebagai sampel. Peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menentukan sampel penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan:

n = sampel

N = populasi

e = error margin (5%)

Melewati cara perhitungan tersebut, peneliti berhasil menetapkan pengambilan sampel penelitian sebagai halnya,berupa:

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1 + N (e)^2} \\
 n &= \frac{357}{1 + 357 (0,05)^2} \\
 &= \frac{357}{1,8925} \\
 &= 188,63
 \end{aligned}$$

Atas hasil tersebut, diperoleh nilai 188,63 sampel dari total keseluruhan sampel

yang ada. Jumlah tersebut kemudian dibulatkan menjadi 189 sampel guna memperoleh kesesuaian.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah cara untuk menentukan sampel atas populasi yang akan diterapkan dalam penelitian (Sugiyono, 2019:83). Untuk menentukan ukuran sampel yang tepat atas populasi, diperlukan metode penetapan sampel yang sesuai. Teknik sampling pada dasarnya tersusun menjadi dua jenis: *probability sampling* seta *nonprobability sampling*. Penelitian ini menerapkan teknik *probability sampling*, di mana setiap populasi diberikan peluang yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2019:131). Teknik *probability sampling* yang dipilih adalah *proportional random sampling*. Menurut Sugiyono (2019:99), *proportional random sampling* adalah metode pemilihan sampel berlandaskan untuk mendapatkan sampel yang representatif, proporsi subjek dari setiap strata atau wilayah diambil secara seimbang atau sebanding dengan jumlah subjek di masing-masing strata. Menurut Sugiyono (2019:130), teknik *proportional random sampling* melibatkan perhitungan sampel berdasarkan perbandingan jumlah. Teknik ini diterapkan jika populasi memiliki anggota atau elemen yang beragam dan berstrata secara proporsional.

Dalam penelitian ini, teknik *proportionate random sampling* digunakan dengan menyesuaikan jumlah subjek dari setiap kelas, yang dipilih secara acak dari populasi penelitian. Untuk melakukan pengambilan sampel ini, aplikasi *wheels of name* digunakan guna memilih sampel secara acak berdasarkan nama. Penentuan jumlah sampel di setiap kelas disesuaikan dengan rumus *proportionate random sampling* yang telah ditetapkan, sebagai berikut:

$$N = \frac{n}{S} \times n$$

Keterangan :

N : jumlah populasi tiap jurusan

n : jumlah sampel keseluruhan

S : jumlah total populasi keseluruhan

Hasil yang diperoleh pada tiap jurusan menggunakan *proportionate random sampling* sebagai berikut:

$$\text{Akuntansi dan Keuangan Lembaga : } \frac{107}{357} \times 189 = 57$$

$$\text{Manajemen Perkantoran dan Pelayanan Bisnis : } \frac{108}{357} \times 189 = 57$$

$$\text{Bisnis Daring dan Pemasaran : } \frac{106}{357} \times 189 = 56$$

$$\text{Pengembangan Perangkat Lunak dan Game : } \frac{36}{357} \times 189 = 19$$

Dapat ditarik Kesimpulan bahwa pengambilan sampel pada setiap cluster jurusan dapat dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Kelas XII SMK N 9 Semarang

| No. | Jurusan | Jumlah Sampel |
|-----|--|---------------|
| 1. | Akuntansi dan Keuangan Lembaga | 57 |
| 2. | Manajemen Perkantoran dan Pelayanan Bisnis | 57 |
| 3. | Bisnis Daring dan Pemasaran | 56 |
| 4. | Pengembangan Perangkat Lunak dan Game | 19 |

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini ditentukan memanfaatkan skala yang disebarkan menggunakan Google Form. Menurut Azwar (2012), teknik ini menggunakan skala psikologis untuk mengukur variabel melalui pernyataan tertulis. Penelitian ini memanfaatkan tiga jenis skala: skala academic burnout, *self compassion*, dan dukungan sosial teman sebaya. Data yang terkumpul dianalisis dengan memberi nilai pada skala yang diisi oleh responden, dengan menggunakan skala genap dengan empat pilihan jawaban. Skala genap ini tidak menyediakan pilihan jawaban netral, sehingga responden harus memilih sikap yang lebih tegas. Dengan empat pilihan jawaban, sampel penelitian diharuskan memilih salah satu tanpa ada opsi netral. Tanpa adanya pilihan netral, responden akan memberikan jawaban setuju atau tidak setuju, sehingga menghindari sikap netral atau tanpa pendapat serta menghindari jawaban responden yang ambigu (Sugiyono, 2019:150). Mengenai pembagian skala digolongkan menjadi dua macam pernyataan, berupa favorable (pernyataan positif) dan unfavourable (pernyataan negatif). Pengukuran skala penelitian ini dengan empat pilihan jawaban yang mempunyai rentang 1-4, berikut rinciannya:

Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian Skor

| <i>Favorable</i> | Skor | <i>Unfavorable</i> | Skor |
|---------------------------|------|---------------------------|------|
| Sangat Sesuai (SS) | 4 | Sangat Sesuai (SS) | 1 |
| Sesuai (S) | 3 | Sesuai (S) | 2 |
| Tidak Sesuai (TS) | 2 | Tidak Sesuai (TS) | 3 |
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1 | Sangat Tidak Sesuai (STS) | 4 |

Pada penelitian ini, peneliti menerapkan tiga jenis skala yang disusun atas skala *academic burnout*, *self compassion*, dan dukungan sosial teman sebaya. Pada tiap skala terdapat beberapa indikator yang bisa diukur. Berikut ini merupakan skala yang peneliti gunakan pada penelitian ini:

1) Skala *Academic Burnout*

Skala *Academic Burnout* pada penelitian ini merujuk atas aspek-aspek yang dimiliki oleh Schaufeli dkk (2002 : 476), dan sudah ditentukan sesuai pada subjek penelitian yakni Siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang yang meliputi *exhaustion* (kelelahan), *cynisme* (sinisme), dan *Reduce of Professional Efficacy* (Menurunnya Kepercayaan Diri). Skala *academic burnout* ini memodifikasi dari skala Setyaputri dkk (2022 : 77), yang memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,886. Dalam proses modifikasi skala, peneliti hanya menggunakan skala tersebut sebagai acuan dalam pengembangan skala penelitian ini.

Tabel 3. 4 Blue Print Skala *Academic Burnout* (Sebelum Uji Coba)

| No. | Aspek | Indikator | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | Jumlah |
|-----|--|---------------------------------------|------------------|--------------------|--------|
| 1. | <i>Exhaustion</i> (Kelelahan) | Kelelahan secara emosional | 1,2 | 15,16 | 8 |
| | | Kelahan secara fisik | 3,4 | 17,18 | |
| 2. | <i>Cynisme</i> (Sinisme) | Menarik diri dari orang sekitar | 5,6 | 19,20 | 12 |
| | | Menarik diri dari lingkungan akademik | 7,8 | 21,22 | |
| | | Acuh terhadap studi akademik | 9,10 | 23,24 | |
| 3. | <i>Reduce of Professional Efficacy</i> (Menurunnya Kepercayaan Diri) | Mengevaluasi diri secara negatif | 11,12 | 25,26 | |

| | | | | | |
|--------|--|--|-------|-------|----|
| | | Merasa tidak termotivasi menyelesaikan tugas | 13,14 | 27,28 | 8 |
| Jumlah | | | 14 | 14 | 28 |

2) Skala *Self compassion*

Skala *Self compassion* dalam penelitian ini merujuk pada aspek-aspek yang dimiliki oleh Neff (2003:89) dan telah ditentukan sesuai dengan subjek penelitian yakni Siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang yang mencakup *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Skala *self compassion* ini memodifikasi dari skala Sugianto dkk (2020 : 185), yang mempunyai nilai reliabilitas yang baik diatas $> 0,7$. Dalam proses modifikasi skala, peneliti hanya menggunakan skala tersebut sebagai acuan dalam pengembangan skala penelitian ini.

Tabel 3. 5 Blue Print *Skala Self compassion* (Sebelum Uji Coba)

| No. | Aspek | Indikator | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | Jumlah |
|--------|------------------------|---|------------------|--------------------|--------|
| 1. | <i>Self Kindness</i> | Menerima diri apa adanya | 1,2 | 13,14 | 8 |
| | | Afirmasi diri yang positif | 3,4 | 15,16 | |
| 2. | <i>Common humanity</i> | Memandang masalah adalah hal yang manusiawi | 5,6 | 17,18 | 8 |
| | | Melihat kegagalan dalam sudut pandang yang luas | 7,8 | 19,20 | |
| 3. | <i>Mindfulness</i> | Menyadari masalah yang dihadapi, | 9, 10 | 21,22 | 8 |
| | | Menghadapi masalah dengan sudut pandang yang objektif | 11, 12 | 23,24 | |
| Jumlah | | | 12 | 12 | 24 |

3) Skala Dukungan Teman Sebaya

Skala Dukungan Teman Sebaya pada penelitian ini merujuk pada aspek-aspek yang dimiliki oleh Sarafino & Smith (2011: 82), dan telah ditentukan sesuai dengan subjek penelitian yakni Siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang yang meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan.

Tabel 3. 6 Blue Print Skala Dukungan Teman Sebaya (Sebelum Uji Coba)

| No. | Aspek | Indikator | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | Jumlah |
|--------|-----------------------|---|------------------|--------------------|--------|
| 1. | Dukungan Emosional | Kehangatan, kasih sayang, kenyamanan dan perhatian dari teman sebaya | 1,2 | 18 | 7 |
| | | Empati dari teman sebaya | 3,4 | 19,20 | |
| 2. | Dukungan penghargaan | Penilaian positif dari teman sebaya | 5,6 | 21,22 | 8 |
| | | Dorongan untuk terus maju dari teman sebaya | 7,8 | 23,24 | |
| 3. | Dukungan instrumental | Pemberian bantuan langsung dari teman | 9,10 | 25,26 | 4 |
| 4. | Dukungan informasi | Mendapatkan nasihat atau arahan dari teman sebaya | 11,12 | 27 | 7 |
| | | Mendapatkan bimbingan dan feedback untuk memecahkan masalah dari teman sebaya | 13,14 | 28,29 | |
| 5. | Dukungan jaringan | Memberikan rasa kebersamaan | 15 | 30,31 | 6 |
| | | Aktivitas sosial yang sama | 16,17 | 32 | |
| Jumlah | | | 17 | 15 | 32 |

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merupakan analisis guna melihat sejauh mana kapabilitas alat ukur untuk secara tepat pengukuran apa yang sewajibnya diukur (Azwar, 2018:95). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan harus memiliki validitas yang baik agar data yang diperoleh bisa dipercaya serta bertingkat keakuratan yang tinggi. Jika instrumen tidak sesuai dengan tujuan atau fungsi yang diinginkan, maka keakuratan data akan rendah. Validitas membuat kepastian jika alat ukur yang dimanfaatkan berkesungguhan mampu membuat pengukuran variabel yang dimaksud Santoso dan Madistriyatno (2021:126), seperti *academic burnout*, *self compassion*, serta dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini.

Penelitian ini menerapkan validitas isi dengan mengonsultasikan butir instrumen kepada para ahli Sugiyono (2015:129), sebuah metode yang dikenal sebagai *professional judgement*, bermaksud menambah validitas isi skala penelitian (Saifuddin, 2020:15). Validitas isi dinilai melalui proses pemeriksaan dan penyempurnaan setiap item setelah berkonsultasi dengan ahli dalam expert judgment. Pada penelitian ini, para dosen bertindak sebagai ahli dalam penilaian tersebut. Setelahnya peneliti melangsungkan uji coba terhadap instrumen penelitian melalui analisis nilai *Correlated Item-Total Correlation*. Azwar (2015:134) menjelaskan bahwa kriteria untuk validitas item jika koefisien validitas yang diperoleh kurang dari 0,30, skala penelitian dianggap kurang layak untuk digunakan.

2. Reliabilitas

Reliabilitas digunakan untuk mengukur seberapa dapat dipercaya hasil pengukuran suatu alat ukur. Ini dilihat dari konsistensi skor yang didapatkan oleh subjek ketika diukur menggunakan alat yang sama atau setara dalam perbedaan keadaan. Secara umum, reliabilitas bertujuan untuk melihat sejauh mana perbedaan skor yang dilihat dari perbedaan atribut yang sesungguhnya (Suryabrata, 2007:29).

Azwar (2015:94) menambahkan bahwa reliabilitas instrumen menunjukkan kepastian bahwa alat ukur membagikan hasil yang konsisten meskipun dimanfaatkan berulang kali. Nilai reliabilitas berkisar dari 0 hingga 1, di mana semakin mendekati 1, maka koefisien reliabilitas dianggap memadai. Umumnya, reliabilitas dianggap memadai jika koefisiennya mencapai 0,8 hingga 0,9. Namun, banyak ahli sepakat bahwa batas minimal untuk skala psikologi adalah 0,6 (Saifuddin, 2020:207). Untuk mengukur kestabilan item dalam instrumen, peneliti menggunakan metode Alpha

Cronbach. Menurut Azwar (2015:95), instrumen dianggap reliabel jika nilai Cronbach's alpha (α) $\geq 0,6$, dan dianggap tidak reliabel jika nilainya kurang dari 0,6.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses yang dilakukan setelah mengumpulkan data dari responden atau sumber data lainnya (Sugiyono, 2015:147). Dalam penelitian ini, digunakan teknik analisis data kuantitatif bersamaan bantuan statistik. Berikut adalah teknik analisis data yang dimanfaatkan pada penelitian ini:

1. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik yang dilakukan bertujuan untuk melakukan syarat-syarat sebelum dilakukannya uji hipotesis yang telah ditetapkan dalam penelitian ini. Selaku syarat sebelum melangsungkan uji hipotesis berupa uji regresi linier berganda peneliti melangsungkan uji asumsi klasik terlebih dahulu berupa terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, dan multikolinieritas, berikut penjelasannya:

a. Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2018:161), uji normalitas bertujuan guna menentukan apakah data pada sebuah variabel memiliki data distribusi normal atau tidak. Uji ini penting karena data yang tidak berdistribusi normal tidak dapat menggambarkan populasi secara akurat. Uji normalitas diterapkan untuk memeriksa distribusi variabel dependen dan independen. Dalam penelitian ini, teknik Kolmogorov-Smirnov dipilih untuk melangsungkan pengujian normalitas data. Kriteria pengambilan keputusan pada uji ini dapat ditentukan jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data dianggap berdistribusi normal. Sedangkan jika signifikansi $< 0,05$, maka data dianggap tidak berdistribusi normal (Azwar, 2019:28).

b. Uji Linieritas

Uji linearitas adalah sebuah metode yang digunakan dalam penelitian guna menentukan apakah hubungan antara variabel dependen dan independen bersifat linear. Menurut Priyatno (2016: 106), pentingnya uji linearitas terletak pada kemampuannya untuk mendeteksi adanya bias dalam data yang dianalisis. Uji linearitas dalam penelitian ini dilangsungkan memanfaatkan *Test for Linearity* dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,05. Menurut Purnomo (2016: 94) *Test for Linearity* dinilai terpenuhi pengujiannya jika kedua variabel dalam penelitian memiliki nilai signifikansi $< 0,05$, maka dianggap memiliki hubungan linear. Selain itu, uji linearitas juga dilakukan menggunakan *Deviation from Linearity* dengan

tingkat signifikansi yang sama. Berdasarkan Anggoro & Widhiarso (2010: 5), jika nilai signifikansi kedua variabel lebih dari 0,05, maka dapat diinterpretasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah linear. Azwar (2015: 53) menyatakan bahwa adanya korelasi yang linear antara variabel independen (X) dan dependen (Y) dapat dikatakan ada jika *Test for Linearity* $p < 0,05$ dan nilai *Deviation from Linearity* $p > 0,05$.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bermaksud guna mengidentifikasi adanya korelasi antara variabel bebas dalam model regresi (Ghozali, 2018: 107). Uji ini dianalisa melalui nilai *variance inflation factor* (VIF) dan *tolerance*. Model regresi dianggap bebas dari multikolinieritas jika nilai VIF ≤ 10 dan nilai *tolerance* $\geq 0,01$. Akan tetapi, bila nilai VIF melebihi 10 dan nilai *tolerance* kurang dari 0,01, hal tersebut menunjukkan adanya gejala multikolinieritas (Ghozali, 2018: 108).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan regresi linear berganda untuk menilai seberapa besar pengaruh variabel bebas (independen) terhadap variabel terikat (dependen). Regresi linear berganda memungkinkan analisis lebih dari satu variabel bebas terhadap variabel terikat. Perihal ini selaras pada pendapat Sugiyono (2017: 275) yang menjabarkan jika regresi berganda dilakukan ketika terdapat dua atau lebih variabel bebas. Model ini dilandasi pada hubungan kausal antara variabel bebas dan terikat. Hipotesis diterima jika nilai signifikansi $p < 0,05$, sedangkan jika $p > 0,05$, hipotesis ditolak, menunjukkan pengaruh yang tidak signifikan.

Pengujian hipotesis dibantu oleh SPSS untuk mempermudah analisis. Keputusan mengenai adanya pengaruh antara variabel bebas dan terikat didasarkan pada tingkat signifikansi; jika signifikansi $> 0,05$, hipotesis ditolak, dan jika signifikansi $\leq 0,05$, hipotesis diterima (Priyanto, 2014: 139-140).

I. Hasil Uji Coba Skala Penelitian

1. Hasil Uji Validitas

Peneliti melakukan pengujian validitas isi melalui penilaian ahli (*expert judgement*) yang dilakukan oleh Ibu Khairani Zikrinawati, M.A dan Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si. Proses ini melibatkan evaluasi terhadap kelayakan tiga skala penelitian yang digunakan, yaitu skala *academic burnout*, skala *self compassion*, dan skala dukungan teman sebaya. Setiap skala diuji untuk memastikan kelayakan item-itemnya dalam mengukur variabel penelitian.

Hasil pengujian ini mengidentifikasi item-item yang tidak memenuhi kriteria (tidak layak) dan item-item yang dinilai layak digunakan. Item yang tidak layak kemudian diperbaiki oleh peneliti dan kembali diuji validitasnya oleh ahli. Masukan dari ahli difokuskan pada kesesuaian item-item dengan indikator yang sesuai pada masing-masing aspek variabel penelitian. Setelah melalui proses ini, beberapa ada penambahan aitem, perbaikan kalimat dari setiap aitem, dan beberapa harus mengganti aitem untuk dilakukan penyesuaian terhadap tiap aspek alat ukur. Berikut hasil validitas dari tiap skala:

a. Skala *Academic Burnout*

Skala *academic burnout* yang digunakan dalam uji coba terdiri dari 28 item. Uji coba ini melibatkan 40 kelas XII SMK Negeri 2 Semarang sebagai responden. Setelah data diolah menggunakan SPSS melalui analisis pada *Corrected Item-Total Correlation* menunjukkan bahwa 22 item dinyatakan valid, sedangkan 6 item dinyatakan tidak valid karena nilai koefisien korelasi validitasnya (r_{xy}) kurang dari 0,3. Adapun item yang tidak valid pada skala *academic burnout* ini adalah item nomor 10, 19, 20, 26, 27, dan 28.

Berikut adalah blue print skala *academic burnout* setelah dilakukannya uji coba yang digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini.

Tabel 3. 7 Blue Print Skala *Academic Burnout* (Setelah Uji Coba)

| No. | Aspek | Indikator | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | Jumlah |
|-----|-------------------------------|---------------------------------|------------------|--------------------|--------|
| 1. | <i>Exhaustion</i> (Kelelahan) | Kelelahan secara emosional | 1,2 | 15,16 | 8 |
| | | Kelahan secara fisik | 3,4 | 17,18 | |
| 2. | <i>Cynisme</i> (Sinisme) | Menarik diri dari orang sekitar | 5,6 | 19*,20* | 12 |
| | | Menarik diri dari lingkungan | 7,8 | 21,22 | |

| | | | | | |
|--------|--|--|-------|---------|----|
| | | akademik | | | |
| | | Acuh terhadap studi akademik | 9,10* | 23,24 | |
| 3. | <i>Reduce of Professional Efficacy</i> (Menurunnya Kepercayaan Diri) | Mengevaluasi diri secara negatif | 11,12 | 25,26* | 8 |
| | | Merasa tidak termotivasi menyelesaikan tugas | 13,14 | 27*,28* | |
| Jumlah | | | 14 | 14 | 28 |

Keterangan : * (aitem gugur)

Hasil dari perhitungan daya beda dari uji instrumen mengenai uji coba alat ukur dapat dilihat melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 3. 8 Hasil Uji Daya Beda Skala *Academic Burnout*

| Nomor Soal | r hitung (<i>Corrected Item-Total Correlation</i>) | Keterangan |
|------------|---|------------|
| 1 | 0,368 | Valid |
| 2 | 0,621 | Valid |
| 3 | 0,363 | Valid |
| 4 | 0,440 | Valid |
| 5 | 0,312 | Valid |
| 6 | 0,391 | Valid |
| 7 | 0,330 | Valid |
| 8 | 0,597 | Valid |
| 9 | 0,627 | Valid |
| 10 | 0,173 | Invalid |
| 11 | 0,443 | Valid |
| 12 | 0,441 | Valid |
| 13 | 0,724 | Valid |
| 14 | 0,547 | Valid |
| 15 | 0,477 | Valid |
| 16 | 0,377 | Valid |

| | | |
|----|-------|---------|
| 17 | 0,462 | Valid |
| 18 | 0,302 | Valid |
| 19 | 0,246 | Invalid |
| 20 | 0,109 | Invalid |
| 21 | 0,652 | Valid |
| 22 | 0,685 | Valid |
| 23 | 0,402 | Valid |
| 24 | 0,416 | Valid |
| 25 | 0,468 | Valid |
| 26 | 0,123 | Invalid |
| 27 | 0,277 | Invalid |
| 28 | 0,276 | Invalid |

b. Skala *Self Compassion*

Skala *self compassion* yang digunakan dalam uji coba terdiri dari 24 item. Uji coba ini melibatkan 40 kelas XII SMK Negeri 2 Semarang sebagai responden. Setelah data diolah menggunakan SPSS melalui analisis pada *Corrected Item-Total Correlation* menunjukkan bahwa 17 item dinyatakan valid, sedangkan 7 item dinyatakan tidak valid karena nilai koefisien korelasi validitasnya (r_{xy}) kurang dari 0,3. Adapun item yang tidak valid pada skala *self compassion* ini adalah item nomor 2, 4, 5, 9, 10, 14, dan 22.

Berikut adalah blue print skala *self compassion* setelah dilakukannya uji coba yang digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini.

Tabel 3. 9 Blue Print Skala *Self Compassion* (Setelah Uji Coba)

| No. | Aspek | Indikator | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | Jumlah |
|-----|------------------------|---|------------------|--------------------|--------|
| 1. | <i>Self Kindness</i> | Menerima diri apa adanya | 1,2* | 13,14 | 8 |
| | | Afirmasi diri yang positif | 3,4* | 15,16 | |
| 2. | <i>Common humanity</i> | Memandang masalah adalah hal yang manusiawi | 5*,6 | 17,18 | |

| | | | | | |
|--------|--------------------|---|---------|-------|----|
| | | Melihat kegagalan dalam sudut pandang yang luas | 7,8 | 19,20 | 8 |
| 3. | <i>Mindfulness</i> | Menyadari masalah yang dihadapi, | 9*, 10* | 21,22 | 8 |
| | | Menghadapi masalah dengan sudut pandang yang objektif | 11, 12 | 23,24 | |
| Jumlah | | | 12 | 12 | 24 |

Keterangan : * (aitem gugur)

Hasil dari perhitungan daya beda dari uji instrumen mengenai uji coba alat ukur dapat dilihat melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 3. 10 Hasil Uji Daya Beda Skala *Self Compassion*

| Nomor Soal | r hitung (<i>Corrected Item-Total Correlation</i>) | Keterangan |
|------------|---|------------|
| 1 | 0,372 | Valid |
| 2 | -0,210 | Invalid |
| 3 | 0,443 | Valid |
| 4 | 0,047 | Invalid |
| 5 | 0,098 | Invalid |
| 6 | 0,393 | Valid |
| 7 | 0,301 | Valid |
| 8 | 0,415 | Valid |
| 9 | 0,153 | Invalid |
| 10 | 0,161 | Invalid |
| 11 | 0,403 | Valid |
| 12 | 0,312 | Valid |
| 13 | 0,378 | Valid |
| 14 | 0,030 | Invalid |
| 15 | 0,339 | Valid |

| | | |
|----|-------|---------|
| 16 | 0,345 | Valid |
| 17 | 0,672 | Valid |
| 18 | 0,448 | Valid |
| 19 | 0,402 | Valid |
| 20 | 0,388 | Valid |
| 21 | 0,394 | Valid |
| 22 | 0,244 | Invalid |
| 23 | 0,529 | Valid |
| 24 | 0,394 | Valid |

c. Dukungan Teman Sebaya

Skala dukungan teman sebaya yang digunakan dalam uji coba terdiri dari 32 item. Uji coba ini melibatkan 40 kelas XII SMK Negeri 2 Semarang sebagai responden. Setelah data diolah menggunakan SPSS melalui analisis pada *Corrected Item-Total Correlation* menunjukkan bahwa 29 item dinyatakan valid, sedangkan 3 item dinyatakan tidak valid karena nilai koefisien korelasi validitasnya (r_{xy}) kurang dari 0,3. Adapun item yang tidak valid pada skala dukungan teman sebaya ini adalah item nomor 16, 17, dan 28.

Berikut adalah blue print skala dukungan teman sebaya setelah dilakukannya uji coba yang digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini.

Tabel 3. 11 Blue Print Skala Dukungan Teman Sebaya (Setelah Uji Coba)

| No. | Aspek | Indikator | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | Jumlah |
|-----|----------------------|--|------------------|--------------------|--------|
| 1. | Dukungan Emosional | Kehangatan, kasih sayang, kenyamanan dan perhatian dari teman sebaya | 1,2 | 18 | 7 |
| | | Empati dari teman sebaya | 3,4 | 19,20 | |
| 2. | Dukungan penghargaan | Penilaian positif dari teman sebaya | 5,6 | 21,22 | 8 |
| | | Dorongan untuk terus maju dari teman sebaya | 7,8 | 23,24 | |

| | | | | | |
|--------|-----------------------|---|---------|-------|----|
| 3. | Dukungan instrumental | Pemberian bantuan langsung dari teman | 9,10 | 25,26 | 4 |
| 4. | Dukungan informasi | Mendapatkan nasihat atau arahan dari teman sebaya | 11,12 | 27 | 7 |
| | | Mendapatkan bimbingan dan feedback untuk memecahkan masalah dari teman sebaya | 13,14 | 28,29 | |
| 5. | Dukungan jaringan | Memberikan rasa kebersamaan | 15 | 30,31 | 6 |
| | | Aktivitas sosial yang sama | 16*,17* | 32 | |
| Jumlah | | | 17 | 15 | 32 |

Keterangan : * (aitem gugur)

Hasil dari perhitungan daya beda dari uji instrumen mengenai uji coba alat ukur dapat dilihat melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 3. 12 Hasil Uji Daya Beda Skala Dukungan Teman Sebaya

| Nomor Soal | r hitung (<i>Corrected Item-Total Correlation</i>) | Keterangan |
|------------|---|------------|
| 1 | 0,533 | Valid |
| 2 | 0,624 | Valid |
| 3 | 0,575 | Valid |
| 4 | 0,633 | Valid |
| 5 | 0,622 | Valid |
| 6 | 0,756 | Valid |
| 7 | 0,455 | Valid |
| 8 | 0,455 | Valid |
| 9 | 0,690 | Valid |
| 10 | 0,690 | Valid |
| 11 | 0,822 | Valid |
| 12 | 0,598 | Valid |

| | | |
|----|-------|---------|
| 13 | 0,814 | Valid |
| 14 | 0,560 | Valid |
| 15 | 0,525 | Valid |
| 16 | 0,006 | Invalid |
| 17 | 0,204 | Invalid |
| 18 | 0,682 | Valid |
| 19 | 0,387 | Valid |
| 20 | 0,461 | Valid |
| 21 | 0,652 | Valid |
| 22 | 0,691 | Valid |
| 23 | 0,448 | Valid |
| 24 | 0,442 | Valid |
| 25 | 0,539 | Valid |
| 26 | 0,557 | Valid |
| 27 | 0,587 | Valid |
| 28 | 0,225 | Invalid |
| 29 | 0,604 | Valid |
| 30 | 0,487 | Valid |
| 31 | 0,617 | Valid |
| 32 | 0,570 | Valid |

2. Hasil Uji Reliabilitas

Peneliti telah melaksanakan uji reliabilitas dengan melibatkan 40 responden. Proses pengujian ini dilakukan menggunakan perangkat SPSS.

a. Skala *Academic Burnout*

Uji reliabilitas yang peneliti lakukan pada skala *academic burnout* sebelum aitem gugur mendapatkan hasil koefisien sebanyak 0,874. Sementara itu, pada uji reliabilitas skala *academic burnout* sesudah dilakukan seleksi aitem mendapatkan koefisien sebanyak 0,883. Dari hal tersebut bisa disimpulkan bahwa skala *academic burnout* pada penelitian ini reliabel sebab mempunyai nilai koefisien Alpha

Cronbach's $\geq 0,6$. Berikut hasil analisis perolehan uji reliabilitas alat ukur *academic burnout* :

Tabel 3. 13 Reliabilitas Skala *Academic Burnout* Sebelum Seleksi Aitem

| Reliability Statistics | |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's | |
| Alpha | N of Items |
| .874 | 28 |

Tabel 3. 14 Reliabilitas Skala *Academic Burnout* Setelah Seleksi Aitem

| Reliability Statistics | |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's | |
| Alpha | N of Items |
| .883 | 22 |

b. Skala *Self Compassion*

Uji reliabilitas yang peneliti lakukan pada skala *self compassion* sebelum aitem gugur mendapatkan hasil koefisien sebanyak 0,780. Sementara itu, pada uji reliabilitas skala *self compassion* sesudah dilakukan seleksi aitem mendapatkan koefisien sebanyak 0,823. Dari hal tersebut bisa disimpulkan bawah skala *self compassion* pada penelitian ini reliabel sebab mempunyai nilai koefisien Alpha Cronbach's $\geq 0,6$. Berikut hasil analisis perolehan uji reliabilitas alat ukur *self compassion* :

Tabel 3. 15 Reliabilitas Skala *Self Compassion* Sebelum Seleksi Aitem

| Reliability Statistics | |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's | |
| Alpha | N of Items |
| .780 | 24 |

Tabel 3. 16 Reliabilitas Skala *Self Compassion* Setelah Seleksi Aitem

| Reliability Statistics | |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's | |
| Alpha | N of Items |
| .823 | 17 |

c. Skala Dukungan Teman Sebaya

Uji reliabilitas yang peneliti lakukan pada skala dukungan teman sebaya sebelum aitem gugur mendapatkan hasil koefisien sebanyak 0,933. Sementara itu, pada uji reliabilitas skala dukungan teman sebaya sesudah dilakukan seleksi aitem mendapatkan koefisien sebanyak 0,942. Dari hal tersebut bisa disimpulkan bawah skala dukungan teman sebaya pada penelitian ini reliabel sebab mempunyai nilai koefisien Alpha Cronbach's $\geq 0,6$. Berikut hasil analisis perolehan uji reliabilitas alat ukur dukungan teman sebaya :

Tabel 3. 17 Reliabilitas Skala Dukungan Teman Sebaya Sebelum Seleksi Aitem

| Reliability Statistics | |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's | |
| Alpha | N of Items |
| .933 | 32 |

Tabel 3. 18 Reliabilitas Skala Dukungan Teman Sebaya Setelah Seleksi Aitem

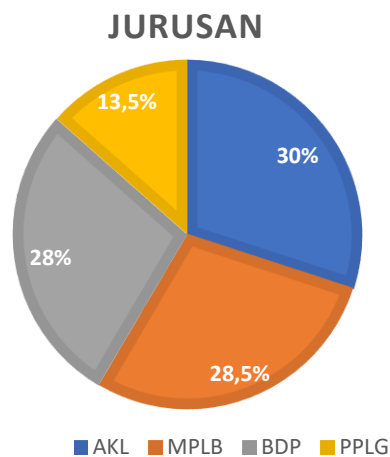
| Reliability Statistics | |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's | |
| Alpha | N of Items |
| .942 | 29 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

a. Deskripsi Subjek

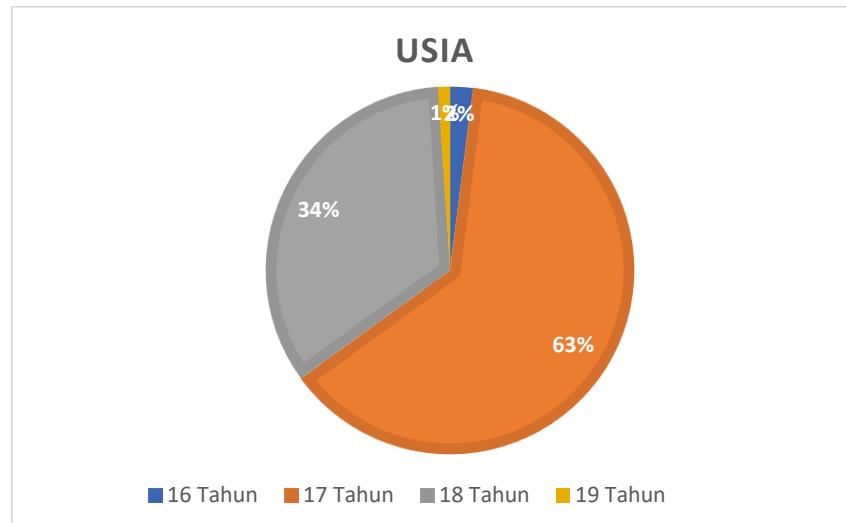
a. Berdasarkan Jurusan



Gambar 4. 1 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jurusan

Berdasarkan diagram yang disajikan, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini berasal dari empat jurusan yang ada di SMK Negeri 9 Semarang. Jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga (AKL) menyumbang 60 responden dari siswa kelas XII atau setara dengan 30%, diikuti oleh jurusan Manajemen Perkantoran dan Pelayanan Bisnis (MPLB) dengan 57 siswa atau 28,5%. Selanjutnya, jurusan Bisnis Daring dan Pemasaran (BDP) tercatat memiliki 56 siswa atau 28%, sedangkan jurusan Pengembangan Perangkat Lunak dan Game (PPLG) memiliki jumlah yaitu 27 siswa orang atau 13,5%.

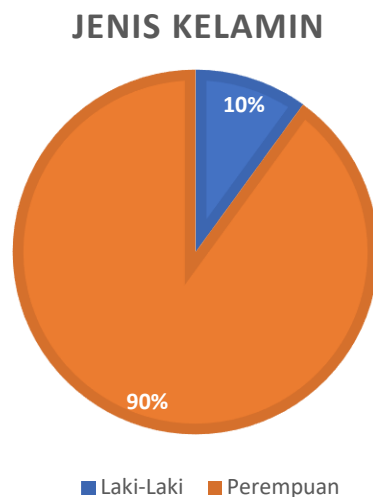
b. Berdasarkan Usia



Gambar 4. 2 Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan diagram yang disajikan, dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia antara 16 hingga 19 tahun. Responden berusia 16 tahun berjumlah 3 siswa atau setara dengan 2%, usia 17 tahun sebanyak 126 siswa atau setara dengan 63%, usia 18 tahun sebanyak 69 siswa atau setara 34%, dan responden berusia 19 tahun berjumlah 2 siswa atau setara 1%.

c. Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 4. 3 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan diagram yang disajikan, diketahui bahwa responden berdasarkan jenis kelamin terdiri dari 20 siswa laki-laki atau setara dengan 10% dan 180 siswa perempuan atau setara dengan 90%.

b. Kategorisasi Variabel Penelitian

a. Kategorisasi Variabel *Academic Burnout*

Tabel 4. 1 Kategorisasi Skor Variabel *Academic Burnout*

| Rumus Interval | Rentang Nilai | Kategorisasi Skor |
|----------------------------|---------------|-------------------|
| $X < (M - 1SD)$ | <44 | Rendah |
| $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ | 44-66 | Sedang |
| $M + 1SD \leq X$ | ≥ 66 | Tinggi |

Kategorisasi rumusan diatas dapat diketahui bahwa skor *academic burnout* pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang dinilai memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi jika memperoleh skor lebih besar dari 66, kemudian dikatakan mempunyai tingkat *academic burnout* yang sedang atau cukup jika memperoleh skor diantara 44-66, dan dikatakan mempunyai tingkat *academic burnout* yang rendah jika memperoleh skor kurang dari 44. Sehingga hasil yang didapatkan dari tingkat *academic burnout* pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang:

Tabel 4. 2 Distribusi Variabel *Academic Burnout*

| Kategori Variabel | f | % |
|-------------------|-----|-----|
| Rendah | 10 | 5% |
| Sedang | 180 | 90% |
| Tinggi | 10 | 5% |

Berdasarkan hasil deskriptif statistik pada tabel di atas, diketahui bahwa siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang memiliki tingkat *academic burnout* yang bervariasi. Sebanyak 10 siswa atau 5% berada pada kategori rendah, 180 siswa atau 90% berada pada kategori sedang, dan 10 siswa atau 5% berada pada kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang memiliki kategori *academic burnout* dalam tingkatan sedang yaitu sejumlah 180 siswa atau 90%.

b. Kategorisasi Variabel *Self Compassion*

Tabel 4. 3 Kategorisasi Skor Variabel *Self Compassion*

| Rumus Interval | Rentang Nilai | Kategorisasi Skor |
|----------------------------|----------------------|--------------------------|
| $X < (M - 1SD)$ | <34 | Rendah |
| $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ | 34-51 | Sedang |
| $M + 1SD \leq X$ | ≥ 51 | Tinggi |

Kategorisasi rumusan diatas dapat diketahui bahwa skor *self compassion* pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang dinilai memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi jika memperoleh skor lebih besar dari 51, kemudian dikatakan mempunyai tingkat *self compassion* yang sedang atau cukup jika memperoleh skor diantara 34-51, dan dikatakan mempunyai tingkat *self compassion* yang rendah jika memperoleh skor kurang dari 34. Sehingga hasil yang didapatkan dari tingkat *self compassion* pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang:

Tabel 4. 4 Distribusi Variabel *Self Compassion*

| Kategori Variabel | f | % |
|--------------------------|----------|----------|
| Rendah | 1 | 1% |
| Sedang | 159 | 79% |
| Tinggi | 40 | 20% |

Berdasarkan hasil deskriptif statistik pada tabel di atas, diketahui bahwa siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang memiliki tingkat *self compassion* yang bervariasi. Sebanyak 1 siswa atau 1% berada pada kategori rendah, 159 siswa atau 79% berada pada kategori sedang, dan 40 siswa atau 20% berada pada kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang memiliki kategori *self compassion* dalam tingkatan sedang yaitu sejumlah 159 siswa atau 79%.

c. Kategorisasi Dukungan Teman Sebaya

Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Teman Sebaya

| Rumus Interval | Rentang Nilai | Kategorisasi Skor |
|----------------------------|----------------------|--------------------------|
| $X < (M - 1SD)$ | <58 | Rendah |
| $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ | 58-87 | Sedang |
| $M + 1SD \leq X$ | ≥ 87 | Tinggi |

Kategorisasi rumusan diatas dapat diketahui bahwa skor dukungan teman sebaya pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang dinilai memiliki tingkat

dukungan teman sebaya yang tinggi jika memperoleh skor lebih besar dari 87, kemudian dikatakan mempunyai tingkat dukungan teman sebaya yang sedang atau cukup jika memperoleh skor diantara 58-87, dan dikatakan mempunyai tingkat dukungan teman sebaya yang rendah jika memperoleh skor kurang dari 58. Sehingga hasil yang didapatkan dari tingkat dukungan teman sebaya pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang:

Tabel 4. 6 Distribusi Variabel Dukungan Teman Sebaya

| Kategori Variabel | f | % |
|-------------------|-----|-----|
| Rendah | 3 | 2% |
| Sedang | 145 | 72% |
| Tinggi | 52 | 26% |

Berdasarkan hasil deskriptif statistik pada tabel di atas, diketahui bahwa siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang bervariasi. Sebanyak 3 siswa atau 2% berada pada kategori rendah, 145 siswa atau 72% berada pada kategori sedang, dan 52 siswa atau 26% berada pada kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang memiliki kategori dukungan teman sebaya dalam tingkatan sedang yaitu sejumlah 145 siswa atau 26%.

B. Hasil Uji Asumsi Klasik

Pengujian asumsi klasik dilakukan untuk memenuhi ketentuan sebelum melaksanakan uji hipotesis yang telah ditentukan dalam penelitian ini. Sebelum melakukan uji hipotesis, yaitu uji regresi linier berganda, peneliti terlebih dahulu melaksanakan pengujian prasyarat yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan multikolinieritas. Berikut adalah rincian hasil pengujian tersebut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas penting untuk dilakukan guna memastikan bahwa distribusi data yang digunakan adalah normal. Jika data tidak terdistribusi secara normal, hasil penelitian tidak dapat dianggap mewakili populasi secara keseluruhan. Menurut Sugiyono (2019), tujuan uji normalitas adalah untuk menentukan apakah variabel terikat dan variabel bebas dalam model regresi memiliki distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*. Berdasarkan pendapat Priyatno (2016), keputusan pengambilan keputusan uji normalitas didasarkan dari nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka

data dianggap berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$, data dianggap tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | |
|------------------------------------|---------------------|------------|
| N | 200 | |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 5.11799463 |
| Test Statistic | .031 | |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .200 ^{c,d} | |

Berdasarkan pada tabel hasil uji normalitas tersebut dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, dari hasil pengujian tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini mengikuti distribusi normal dan memenuhi syarat dari uji normalitas data.

2. Uji Linieritas

Dalam uji ini, sebagaimana dijelaskan oleh Priyatno (2016), uji linearitas bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear atau non-linear antara variabel. Menurut Azwar (2010), keputusan mengenai linearitas didasarkan pada nilai signifikansi, khususnya dengan memperhatikan nilai *Deviation from Linearity*. Jika nilai tersebut lebih dari 0,05, hubungan antara kedua variabel dianggap linear. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, hubungan antara kedua variabel dianggap non-linear.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Linieritas

| Variabel | ANOVA Table | | |
|---------------------------|-------------|--------------------------|---------|
| | Linearity | Deviation from Linearity | Sebaran |
| <i>Academic Burnout</i> * | 0.000 | 0.264 | Linier |
| <i>Self Compassion</i> | | | |
| <i>Academic Burnout</i> * | 0.000 | 0.459 | Linier |
| Dukungan Teman Sebaya | | | |

Hasil analisis uji linieritas pada variabel *academic burnout* dengan *self compassion* menunjukkan nilai *Deviation from linearity* sebesar 0,264, yang dimana ini menunjukkan nilai sig lebih besar dari $> 0,05$. Begitupula pada variabel *academic burnout* dengan dukungan teman sebaya menunjukkan nilai *Deviation from linearity* sebesar 0,459, yang dimana ini menunjukkan nilai sig lebih besar dari $> 0,05$. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa dari hasil nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05, menandakan adanya hubungan linear antara variabel *academic burnout* dengan *self compassion*, serta pada variabel *academic burnout* dengan dukungan teman sebaya.

4. Uji Multikolinieritas

Dalam uji ini bertujuan untuk mendapati ada atau tidaknya korelasi antar variabel independen pada suatu model regresi. Apabila tidak ada hubungan antar variabel independennya, maka data dikatakan baik. Pengukuran uji multikolinieritas menurut Subianto (2016: 702) dasar pengambilan keputusan dapat diketahui apabila nilai VIF < 10 kemudian nilai tolerance $> 0,1$, maka model regresi yang dihasilkan tidak tergejala multikolinieritas.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Multikolinieritas

| Variabel | Tolerance | VIF | Keterangan |
|------------------------|-----------|-------|--|
| <i>Self compassion</i> | 0.930 | 1.075 | Tidak terjadi gejala multikolinieritas |
| Dukungan teman sebaya | 0.930 | 1.075 | Tidak terjadi gejala multikolinieritas |

Dependen Variable : Academic Burnout

Berdasarkan hasil uji analisis multikolinieritas pada tabel diatas menghasilkan nilai tolerance pada variabel *self compassion* dan dukungan teman sebaya sebesar $0,9930 > 0,100$ dan VIF pada variabel *self compassion* dan dukungan teman sebaya memiliki nilai $1,075 < 10,00$. Dari hasil tersebut menandakan jika tidak terdapat adanya gejala multikolinieritas pada variabel bebas (independen) yaitu *self compassion* dan dukungan teman sebaya.

C. Hasil Uji Hipotesis

Sesudah melakukan uji asumsi klasik, tahapan berikutnya adalah uji hipotesis. Dari hasil uji asumsi klasik yang telah dilakukan bahwa dihasilkan semua uji telah terpenuhi pada penelitian ini, maka dari itu selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji regresi linier berganda, berikut rincian hasil penelitiannya:

Tabel 4. 10 Tabel Coefficients

| | | Coefficients ^a | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|---------|------|
| | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
| Model | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 95.799 | 4.147 | | 23.101 | .000 |
| | Self Compassion | -.734 | .068 | -.606 | -10.769 | .000 |
| | Dukungan Teman Sebaya | -.093 | .043 | -.121 | -2.152 | .033 |

a. Dependent Variable: Academic Burnout

1. Hipotesis Pertama

Hasil pengujian data secara parsial pada variabel *self compassion* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima dilihat dari nilai signifikansi kurang dari 0,01. Sehingga pada variabel *self compassion* menandakan mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel *academic burnout* pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang.

2. Hipotesis Kedua

Hasil pengujian data secara parsial pada variabel dukungan teman sebaya menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,033 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima dilihat dari nilai signifikansi kurang dari 0,05. Sehingga pada variabel dukungan teman sebaya menandakan mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel *academic burnout* pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang.

3. Hipotesis Ketiga

Dalam uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis ketiga dapat diterima atau ditolak. Serta penetapan hipotesis dari variabel *self compassion* dan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* secara bersamaan.

Tabel 4. 11 Tabel Anova

| ANOVA ^a | | | | | | |
|--------------------|------------|----------------|-----|-------------|--------|-------------------|
| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 | Regression | 3777.975 | 2 | 1888.988 | 71.391 | .000 ^b |
| | Residual | 5212.580 | 197 | 26.460 | | |
| | Total | 8990.555 | 199 | | | |

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Predictors: (Constant), Self compassion, Dukungan teman sebaya

Hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$. Maka dapat diartikan jika nilai signifikansi kurang dari 0,01 menandakan bahwa variabel independen yaitu *self compassion* dan dukungan teman sebaya berpengaruh signifikan dengan variabel dependen yaitu *academic burnout* secara simultan. Temuan ini menjelaskan bahwa hipotesis ketiga diterima yaitu adanya pengaruh *self compassion* dan dukungan teman sebaya secara bersamaan terhadap variabel *academic burnout*.

Tabel 4. 12 Tabel Summary

| Model Summary | | | | |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .648 ^a | .420 | .414 | 5.14391 |

a. Predictors: (Constant), total skor dks, total skor sf

Berdasarkan hasil analisis data secara simultan diketahui bahwa nilai dari adjusted R square yang diperoleh 0,414 atau sebesar (41,1%) yang artinya variabel *self compassion* dan dukungan teman sebaya memiliki pengaruh terhadap variabel *academic burnout* sebesar (41,1%) dan sisanya sebesar (58,6%) dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini

Berkaitan dengan tabel hasil uji hipotesis di atas, maka diperoleh hasil persamaan uji regresi linear berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 13 Persamaan Garis Regresi

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$\text{Academic burnout} = 95,799 + (-0,734) (\text{Self compassion}) + (-0.093) (\text{Dukungan teman sebaya})$$

Persamaan garis regresi yang dihasilkan, maka model regresi tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

- a. Konstanta sebesar 95,799 artinya apabila *self compassion* dan dukungan teman sebaya adalah 0, maka *academic burnout* adalah 95,799
- b. Koefisien regresi variabel *self compassion*, yaitu -0,734 artinya apabila variabel bebas (independen) mengalami kenaikan 1%, maka *academic burnout* mengalami kenaikan sebesar -0,734. Koefisien regresi yang bernilai negatif ini menandakan adanya arah pengaruh negatif dari *self compassion* (X) terhadap *academic burnout* (Y), menunjukkan bahwa semakin meningkat nilai *self compassion* pada siswa, maka ini dapat menurunkan gejala *academic burnout* yang dirasakan siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Begitupun sebaliknya, menurunnya nilai *self compassion* yang dimiliki siswa, maka semakin meningkat *academic burnout* yang dirasakan siswa.
- c. Koefisien regresi variabel dukungan teman sebaya, yaitu -0.093 artinya apabila variabel bebas (independen) mengalami kenaikan 1%, maka *academic burnout* mengalami kenaikan sebesar -0.093. Koefisien regresi yang bernilai negatif ini menandakan adanya arah pengaruh negatif dari dukungan teman sebaya (X) terhadap *academic burnout* (Y), menunjukkan bahwa semakin meningkat nilai dukungan teman sebaya yang diterima siswa, maka ini dapat menurunkan gejala *academic burnout* yang dirasakan siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Begitupun sebaliknya, menurunnya nilai dukungan teman sebaya yang dirasakan siswa, maka semakin meningkat *academic burnout* yang dialami siswa.

D. Pembahasan

Penelitian ini melibatkan siswa dan siswi kelas XII SMK Negeri 9 Semarang yang terdiri dari 4 jurusan yaitu mulai dari jurusan akuntansi, perkantoran, pemasaran, dan pengembangan perangkat lunak yang terdiri dari 200 responden. Rincian responden dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut, mulai dari jurusan akuntansi dan Keuangan Lembaga (AKL) menyumbang 60 responden, diikuti oleh jurusan Manajemen Perkantoran dan Pelayanan Bisnis (MPLB) dengan 57 siswa. Selanjutnya, jurusan Bisnis

Daring dan Pemasaran (BDP) tercatat memiliki 56 siswa, serta jurusan Pengembangan Perangkat Lunak dan Game (PPLG) memiliki jumlah yaitu 27 siswa orang atau. Selain itu diketahui bahwa responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia antara 16 hingga 19 tahun. Berdasarkan jenis kelamin terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 180 siswa perempuan. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini ialah untuk mengkaji tiga hipotesis yang diajukan oleh peneliti

Hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Hasil ini dibuktikan dari hasil uji regresi berganda dilihat secara parsial yaitu menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut $< 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu ditemukan adanya pengaruh pada variabel independen (*self compassion*) terhadap variabel dependen (*academic burnout*) pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Diketahui pula ditemukan bahwa terdapat hasil koefisien regresi pada variabel *self compassion* yaitu sebesar -0,734 dimana ini memiliki arti arah pengaruh negatif. Makna dari pengaruh negatif ini menandakan jika semakin tinggi nilai *self compassion* yang dimiliki para siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang, maka *academic burnout* yang dirasakan para siswa semakin rendah atau menurun. Begitupun sebaliknya jika semakin rendah tingkat *self compassion* yang dimiliki siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang, maka *academic burnout* yang dialami siswa justru menurun atau rendah.

Dari hasil data deskriptif statistik yang didapatkan bahwa variabel *self compassion* berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 159 siswa atau setara dengan (79%). Munculnya *self-compassion* pada individu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Neff dkk (2007), ada lima faktor utama yang memengaruhi *self-compassion*. Pertama jenis kelamin, wanita cenderung memiliki *self-compassion* lebih rendah dibanding pria, karena mereka lebih sering mengkritik dan menyalahkan diri sendiri, merasa kesepian saat menghadapi masalah, serta terjebak dalam emosi negatif terkait kegagalan masa lalu (Neff, 2011). Kedua, faktor budaya, selanjutnya adalah faktor usia yang mengacu pada tahapan perkembangan Erikson, tingkat *self-compassion* cenderung lebih tinggi pada tahap *integrity*, di mana individu mencapai penerimaan diri yang lebih positif. Keempat kepribadian dimana seseorang yang memiliki sifat baik pada dirinya sendiri ini juga akan memunculkan kemampuan individu berhubungan dengan orang lain, dan keseimbangan emosi mendukung pengembangan *self-compassion*. Terakhir peran orang tua, dimana peran *attachment* dalam hubungan orang tua dan anak ini penting

dalam menumbuhkan *self compassion*. Munculnya kelekatan yang aman (*secure attachment*) dengan orang tua meningkatkan *self-compassion* pada anak, sebagaimana ditemukan oleh Neff & McGehee (2010). Anak dengan *secure attachment* memiliki *self-compassion* lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki *insecure attachment*.

Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam membantu pelajar mengurangi stres dan kecemasan yang sering mereka alami dalam dunia pendidikan. Dimana pelajar ini tentunya dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, hubungan sosial, dan proses perubahan identitas (McEwan et al, 2018). Sikap *self-compassion* dapat membantu mahasiswa lebih efektif menghadapi tantangan dan bangkit dari kegagalan (Han, A., & Kim, T. H., 2023). Sebuah penelitian juga menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah dan kesehatan mental yang lebih baik (Łysiak dkk, 2023).

Self-compassion memiliki peran penting dalam melindungi individu dari *burnout*, terutama dalam konteks akademik. Sikap welas asih pada diri sendiri membantu seseorang merespons tekanan dan kegagalan dengan lebih baik, dengan pemahaman bahwa kesulitan adalah bagian dari kehidupan yang harus dihadapi untuk mencapai tujuan (Wati, 2022). Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menyayangi dirinya sendiri, melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang, dan lebih tahan terhadap *burnout* (Neff, 2003). Dengan demikian, *self-compassion* berfungsi mengurangi resiko terjadinya *burnout* dan membantu menjaga kesejahteraan psikologis individu (MacBeth & Gumley, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Narimani dkk (2018) pada mahasiswa di Ardebil, Iran yang menjelaskan bahwa *self compassion* berpengaruh negatif terhadap *academic burnout*. Selanjutnya penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang diluncurkan Farisandy (2023), hasil penelitian membuktikan adanya pengaruh negatif *self-compassion* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa sarjana di Indonesia dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Pengaruh negatif ini memiliki makna bahwa jika nilai variabel *self compassion* tinggi maka nilai *academic burnout* akan turun. Penelitian ini juga didukung dari temuan yang diluncurkan oleh Nazari dkk (2024) bahwa *self compassion* dan *burnout* berkorelasi negatif pada tenaga profesional kesehatan yang berada di Iran. Penelitian ini juga selaras dengan temuan Laila & Affandi (2024 : 152), hasil penelitian mengindikasikan adanya korelasi negatif antara *self-compassion* dan *academic burnout* dengan tingkat signifikansi $0,00 < 0,05$.

Artinya, semakin tinggi *self-compassion* pada siswa, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang mereka alami, dan sebaliknya. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil yang dilangsungkan oleh Wati (2022), bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif terhadap *academic burnout*, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Dalam teori Maslach et al. (2001 : 403-404), *burnout* terjadi diakibatkan karena salah satu faktor yaitu dari sikap individu saat dihadapkan oleh tantangan dan banyaknya tekanan. Individu yang memiliki sikap pantang menyerah dan harapan yang tinggi cenderung lebih mampu menangani tuntutan, bekerja keras, dan bertahan meskipun menghadapi kesulitan. Dalam konteks ini, rasa pencapaian dan tujuan erat kaitannya dengan *self-compassion* (Neff & Germer, 2018 : 46). Dengan mengenali dan menerima rasa sakit ini, seseorang dapat lebih mudah bangkit dari keterpurukan. *Self-compassion*, sebagaimana dijelaskan oleh Neff dan Germer (2018 : 46), adalah sikap menerima dan memahami diri sendiri dengan belas kasih, terutama saat menghadapi kegagalan atau kesalahan. Alih-alih mengkritik diri sendiri secara berlebihan, *self-compassion* membantu individu menyadari bahwa rasa sakit dan kesulitan adalah bagian normal dari kehidupan. Hal ini tidak hanya mengurangi tekanan emosional, tetapi juga mendorong seseorang untuk mengambil langkah-langkah proaktif memperbaiki situasi (Neff, 2015). Dengan berfokus pada kesehatan dan kesejahteraan diri, *self-compassion* dapat membantu mencegah atau mengurangi risiko *burnout*.

Berbagai faktor eksternal dan internal dapat memicu *academic burnout*. Faktor internal yang memengaruhi *academic burnout* meliputi kepribadian, harga diri, dan gaya atribusi individu. Ketiganya memengaruhi cara seseorang merespons emosi dan situasi negatif dimana ini juga berkaitan dengan sifat kepribadian neurotik cenderung memunculkan strategi tidak adaptif seperti menyalahkan diri sendiri. Selain itu harga diri yang rendah dapat menyebabkan terjadinya *burnout* yang ditandai dengan kelelahan dan kehilangan motivasi. Sementara gaya atribusi stagnan adalah cara berpikir yang cenderung menyalahkan situasi pada hal-hal yang tidak bisa diubah. Hal ini membuat seseorang jadi pasif, merasa tidak ada gunanya berusaha, dan akhirnya menjadi lebih sinis, kehilangan motivasi, serta mudah terbawa emosi (Lin & Yang, 2021). Maka dari itu peran dari *self-compassion* penting karena dapat mengurangi risiko terjadinya indikasi *burnout*, dimana hal ini melibatkan kemampuan untuk menangani dan menilai emosi serta situasi negatif secara lebih positif dan efektif (Lee & Lee, 2020). Oleh karena itu, *self-compassion* dinyatakan dapat mencegah *academic burnout* yang disebabkan oleh

tuntutan akademik yang tinggi, dengan mengubah pola pikir menjadi lebih positif. Individu yang tidak mengembangkan *self-compassion* cenderung sulit berkembang karena tidak berusaha mencari solusi atau belajar dari pengalaman. Tanpa *self-compassion*, seseorang lebih mudah merasa pasrah, kehilangan motivasi, dan rentan mengalami stres atau burnout dengan menyalahkan kegagalan atau pengalaman buruk (Lee & Lee, 2020).

Orang yang memiliki *self-compassion* biasanya merasa lebih bahagia, bijaksana, puas dengan hidup, dan tidak takut menghadapi kegagalan. Mereka memiliki sikap emosional yang positif terhadap diri sendiri tanpa bergantung pada penilaian orang lain. Dengan demikian, mereka lebih leluasa mengikuti aktivitas yang mereka inginkan tanpa terbebani oleh keinginan untuk melindungi atau meningkatkan harga diri. Sebaliknya, individu dengan *self-compassion* yang rendah cenderung terlalu keras dalam menilai diri sendiri, merasa terisolasi, dan sering kali terlalu larut dalam emosi negatif. Remaja dengan tingkat *self-compassion* yang rendah cenderung lebih rentan mengalami stres hingga depresi karena sulit menerima keadaan diri dan cenderung menyalahkan diri sendiri (Bluth & Blanton, 2015). *Self-compassion* diketahui dapat membantu mengurangi berbagai permasalahan yang dihadapi remaja, seperti depresi akibat tekanan untuk menjadi sempurna, perasaan terisolasi dari orang lain, rasa malu, dan perfeksionisme yang sering kali memicu harapan tidak realistis (Ferrari et al, 2018).

Neff (2011) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki kecerdasan emosional, hubungan sosial yang baik, kepuasan hidup, kebijaksanaan, kebahagiaan, optimisme, serta emosi positif. Dengan kata lain, *self-compassion* dapat memberikan dampak positif pada kebahagiaan dan kemampuan emosional seseorang, sekaligus memengaruhi orang lain secara konstruktif dibandingkan mereka yang kurang memiliki *self-compassion*. Penelitian Triana (2019) mendukung pernyataan tersebut dengan menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* pada peserta didik, semakin besar pula tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan. Faktor-faktor seperti tuntutan untuk beradaptasi di lingkungan sekolah, tekanan akademik, banyaknya tugas, serta dinamika hubungan dengan teman dan guru dapat memengaruhi tingkat *self-compassion* seorang siswa. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk tetap fokus pada hal-hal positif dalam diri mereka. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan menumbuhkan rasa kasih sayang dan kepedulian terhadap diri sendiri, yang dikenal sebagai *self-compassion*.

Rendahnya *self-compassion* pada siswa juga berdampak negatif pada kemampuan remaja untuk menerima diri mereka sendiri, sehingga mereka sulit memaafkan kesalahan yang pernah dibuat (Neff & McGehee, 2010). Dalam beberapa kasus, remaja perempuan dilaporkan lebih sering mengkritik diri dibandingkan remaja laki-laki (Yarnell & Neff, 2013). Akibatnya, mereka merasa kurang pantas atau tidak diterima di lingkungan sosial mereka (Neff, 2011). Dalam hal ini, *self-compassion* berperan penting untuk meningkatkan penerimaan diri, sehingga remaja dapat menerima kelebihan dan kekurangan mereka secara utuh (Neff, 2003). Serta peran dari *self compassion* perlu bagi remaja karena mereka berada pada fase yang rentan untuk mengkritik diri sendiri (Neff, 2003).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chishima dkk (2018), *self-compassion* memiliki kaitan erat dengan kemampuan individu dalam menghadapi stres (*coping stress*). *Self-compassion* membantu seseorang mengurangi rasa terancam serta meningkatkan kemampuan untuk mengelola tekanan dengan menyadari bahwa kesulitan dan tantangan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia. Dengan demikian, siswa yang memiliki *self-compassion* cenderung melihat permasalahan dengan sudut pandang yang lebih rasional, alih-alih berfokus sepenuhnya pada masalah itu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan *coping stress* yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula tingkat *self-compassion* mereka.

Neff (2011) menyatakan bahwa siswa dengan tingkat *self-compassion* yang sedang masih membutuhkan peningkatan. Hal ini karena mereka sering kali masih terjebak dalam sikap mengkritik diri sendiri, merasa terisolasi, serta cenderung membesar-besarkan masalah dan emosi yang mereka rasakan saat menghadapi situasi sulit. Tingkat *self-compassion* siswa yang berada dalam kategori sedang dipengaruhi oleh karakteristik perkembangan mereka sebagai remaja.

Dalam teori Neff (2003) dijelaskan bahwa terdapat 3 aspek pembentuk *self compassion*, pada aspek pertama yaitu *self kindness* merupakan bentuk sikap dan pemahaman individu untuk melakukan kebaikan pada diri sendiri tanpa melakukan penghakiman dengan menerima segala kekurangan yang ada. Aspek *self kindness* berkaitan dengan faktor terjadinya *burnout* salah satunya yaitu mengenai karakteristik kepribadian meliputi *locus of control*, konsep diri rendah, *coping stress*, tipe kepribadian, (Maslach, 2001 : 409). Individu yang memiliki *locus of control* internal membuat dirinya percaya bahwa mereka memiliki kontrol atas hasil dari tindakan mereka sehingga ketika dalam situasi sulit atau penuh tekanan seseorang yang memiliki *self compassion* tentu dia

percaya bahwa sebuah masalah itu dapat ditemukan solusinya ketika ia memiliki kepercayaan pada dirinya sendiri memiliki kontrol dan problem solving yang baik dimana ini juga berkaitan dengan *self kindness* yaitu kebaikan kepada diri sendiri sehingga mengurangi terjadinya *burnout*. Kemudian aspek *self kindness* ini juga berkaitan dengan adanya konsep diri, karena *burnout* dapat dialami oleh seseorang dengan konsep diri yang rendah, yang menjadikan mereka kesulitan menghadapi stres saat berada di bawah tekanan. Sehingga ketika seseorang yang tidak memiliki konsep diri yang baik justru ia kebanyakan melakukan kritik dan penghakiman kepada diri sendiri saat situasi sulit, sehingga ini menyebabkan indikasi terjadinya *burnout*.

Aspek *self kindness* juga berkaitan dengan sifat kepribadian neurotik yang cenderung memunculkan strategi tidak adaptif seperti menyalahkan diri sendiri ketika sedang dalam situasi tertekan dimana ini juga dapat menimbulkan terjadinya *burnout* (Lin & Yang, 2021). Aspek *self kindness* berkaitan dengan faktor terjadinya *academic burnout* yaitu adanya faktor *coping stress*. Seseorang yang peduli dengan dirinya tentu dia memiliki *coping strategi stress* untuk mengatasi masalahnya, baik itu melalui strategi *emotion focus coping* atau *problem focus coping*. Dengan mengetahui strategi *coping stress* ini setidaknya seseorang mampu memahami apa yang harus dilakukan ketika sedang berada disituasi banyaknya stressor stress daripada terlalu sibuk untuk menyalahkan keadaan. Dengan seseorang paham akan *coping strategi stress* pada dirinya sendiri ini menjadi faktor penting nantinya seseorang akankah mudah terindikasi permasalahan *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut peduli dan cinta akan dirinya yang mana ini berkaitan dengan aspek *self compassion* yaitu *self kindness* (Chishima, dkk 2018).

Self compassion juga memiliki aspek kedua yaitu *common humanity* dimana individu mampu melihat masalah yang dialami adalah hal yang normal dan dialami manusia lain. Aspek *common humanity* berkaitan dengan faktor terjadinya *academic burnout* salah satunya yaitu isolasi. Dengan memahami bahwa kesulitan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal, individu dapat mengurangi perasaan terisolasi dan stigma yang sering muncul ketika menghadapi tantangan (Neff, 2003). Seseorang yang tidak dapat memandang masalah adalah hal yang manusiawi justru ia akan mengembangkan sikap isolasi seperti acuh tak acuh atau sinisme menjauh dari lingkungan maupun kegiatan yang biasanya dilakukan, dimana hal tersebut dapat menyebabkan stres dan *burnout* (Dreisoerner dkk., 2021 : 3). Aspek *common humanity* juga berkaitan dengan faktor *burnout* yaitu *community*, keterkaitan ini menjelaskan

bahwa *burnout* dapat terjadi ketika individu kehilangan rasa hubungan positif ataupun kurangnya dukungan sosial dari orang lain, sehingga seseorang justru merasa terisolasi dengan lingkungan sekitarnya.

Kemudian keterkaitan aspek *common humanity* dengan faktor *burnout* adanya *fairness*, yaitu adanya ketidakadilan yang dirasakan di lingkungan sekitar. Ketika individu merasa diperlakukan tidak adil, hal ini dapat memicu pola pikir negatif, di mana ia cenderung melihat masalah sebagai sesuatu yang tidak adil dan menganggap dirinya menjadi satu-satunya pihak yang harus menanggung beban tersebut (Maslach dkk, 2001: 409). Pola pikir ini tidak hanya mengisolasi individu dari dukungan sosial, tetapi juga memperparah perasaan stres dan ketidakmampuan, sehingga meningkatkan risiko *burnout*. Dengan memahami bahwa kesulitan adalah bagian dari pengalaman hidup yang umum dan dialami oleh semua orang, individu dapat mengembangkan sudut pandang yang lebih seimbang, sehingga mengurangi dampak negatif dari ketidakadilan dan membantu mengelola stres secara lebih adaptif.

Aspek ketiga dari *self compassion* yaitu *mindfulness*, dimana seseorang dapat menjalani realita tanpa reaksi berlebihan sehingga bisa memandang masalah dari sudut pandang objektif. *Mindfulness* ini berkaitan erat dengan faktor kontrol diri, yang menjadi salah satu penyebab terjadinya *academic burnout* (Maslach dkk, 2001: 409). Ketika seseorang merasa tidak memiliki kendali atas aspek-aspek penting dalam tugas atau pekerjaan mereka, mereka cenderung kesulitan mengidentifikasi atau memprediksi masalah yang mungkin muncul. Kurangnya kontrol ini dapat meningkatkan rasa frustrasi dan ketidakpastian, yang pada akhirnya membuat individu lebih rentan terhadap kelelahan emosional, fisik, dan mental, atau yang dikenal sebagai *burnout*. Dengan mengembangkan *mindfulness*, individu dapat lebih sadar akan situasi yang mereka hadapi dan merespons tekanan dengan cara yang lebih adaptif, sehingga mengurangi risiko *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya membantu individu untuk menerima dan memahami kenyataan, tetapi juga memperkuat kontrol diri dalam menghadapi tantangan akademik (Neff, 2003).

Mindfulness juga memiliki keterkaitan dengan regulasi diri, yang berhubungan langsung dengan faktor penyebab *academic burnout*. Kemampuan untuk mengatur diri, termasuk mengelola emosi, pikiran, dan perilaku, sangat penting dalam menghadapi tekanan akademik. Individu yang memiliki *mindfulness* cenderung lebih mampu mengelola dirinya secara efektif, karena mereka dapat mengenali emosi dan respons yang muncul tanpa bereaksi secara impulsif. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi diri

dapat menyebabkan individu kesulitan mengatasi stres dan mengambil keputusan yang tepat, sehingga meningkatkan risiko terjadinya *burnout* (Neff, 2015). Dengan *mindfulness*, individu lebih mampu mempertahankan keseimbangan emosional, mengelola beban kerja secara realistis, dan menjaga efektivitas diri, yang pada akhirnya membantu mereka mencegah *burnout* dalam konteks akademik.

Pelajar yang mampu mempertahankan *self-compassion* cenderung memandang kesalahan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai kegagalan (Kwan et al., 2022). Pandangan ini membuat mereka lebih siap menghadapi kesulitan akademik tanpa menghindarinya. *Self-compassion* tidak hanya mendukung kesehatan mental, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kinerja akademis. Dengan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, pelajar dapat lebih fokus pada tujuan belajar mereka dan meningkatkan motivasi serta hasil akademis (Cai et al., 2023). Selain itu *self-compassion* berperan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung untuk lebih produktif (Mackintosh, 2023). Pelajar membutuhkan *self-compassion* untuk menghadapi berbagai tantangan, baik di bidang akademis maupun profesional. Pelajar dengan tingkat *self-compassion* yang baik membuat individu mampu mengatasi keraguan diri dan kecemasan akademik, yang sering kali menjadi penyebab perilaku prokrastinasi. Dengan *self-compassion*, mereka dapat memotivasi diri untuk menghadapi hambatan dan menyelesaikan studi secara optimal.

Hipotesis kedua menyatakan bahwa terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Hasil ini dibuktikan dari hasil uji regresi berganda dilihat secara parsial yaitu menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,033 yang mana nilai tersebut $< 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu ditemukan adanya pengaruh pada variabel independen (dukungan teman sebaya) terhadap variabel dependen (*academic burnout*) pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Diketahui pula ditemukan bahwa terdapat hasil koefisien regresi pada variabel dukungan teman sebaya yaitu sebesar -0,093 dimana ini memiliki arti arah pengaruh negatif. Makna dari pengaruh negatif ini menandakan jika semakin tinggi nilai dukungan teman sebaya yang diterima oleh siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang, maka *academic burnout* yang dirasakan para siswa semakin rendah atau menurun. Begitupun sebaliknya jika semakin rendah tingkat dukungan teman sebaya yang diterima siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang, maka *academic burnout* yang dialami siswa justru menurun atau rendah.

Dari hasil data deskriptif statistik yang didapatkan bahwa variabel dukungan teman sebaya berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 145 siswa atau setara dengan (72%). Faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas dukungan teman sebaya menurut Cohen & Syme (dalam Rozsy, 2018) adalah sebagai berikut: (1) jenis dukungan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, (2) dukungan berasal dari orang-orang terdekat, (3) dukungan diterima dengan baik sesuai dengan kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial individu, (4) tingkat intensitas dukungan yang diterima, dan (5) ketepatan waktu pemberian dukungan kepada individu.

Menurut Lin dan Yang (2021), penyebab utama *academic burnout* dari faktor eksternal adalah beban tugas yang berat dan tekanan tinggi, diperburuk oleh kurangnya dukungan sosial dari orang tua, dosen, dan teman sebaya. Selain itu, pola asuh yang kurang efektif dan status sosial ekonomi yang rendah juga berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout*. Dalam temuan Charkhabi et al (2013), menambahkan bahwa keterbatasan sumber daya untuk menyelesaikan tugas akademik menjadi salah satu faktor penting dalam terjadinya *burnout*. Kekurangan sumber daya ini memicu stres, mengurangi motivasi, dan menghambat kemampuan pelajar untuk menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, mereka menyimpulkan bahwa ketika tuntutan akademik tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai, risiko *burnout* akan meningkat.

Hasil temuan pada penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilangsungkan Andi (2020), bahwa hasil temuannya menunjukkan adanya pengaruh negatif dukungan sosial terhadap *burnout* pada mahasiswa manajemen Universitas Islam Malang dengan nilai signifikansi sebesar $0,04 < 0,05$. Temuan yang dilakukan Lisyanti & Fajrianti (2023), menjelaskan bahwa terdapat pengaruh negatif dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa psikologi Universitas Airlangga yang sedang menyusun skripsi dengan besaran pengaruh sebesar 12,2%. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Rayyan Ramadhan (2022) bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan *academic burnout* pada siswa siswa MA Islamic Boarding School Ar-Risalah dengan hasil nilai signifikansi $0,01 < 0,05$. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil temuan Trimulatsih dan Appulembang (2022) bahwa hasil temuan membuktikan adanya pengaruh negatif yang signifikan dukungan sosial terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat pandemi ditunjukkan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan juga menunjukkan adanya besaran pengaruh sebesar 12,5%. Selanjutnya adalah penelitian yang dilangsungkan oleh Muflihah & Savira (2021), menjelaskan bahwa menunjukkan

pengaruh negatif yang signifikan persepsi dukungan sosial terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, juga menunjukkan besaran pengaruh sebesar 5,4%.

Menurut teori Schaufeli & Buunk (2002: 407), lingkungan belajar adalah salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya *burnout* akademik pada siswa. Lingkungan ini mencakup dukungan dari orang-orang di sekitar, yang berperan dalam menjaga hubungan sosial yang baik. Dukungan tersebut menciptakan rasa aman dan nyaman serta membantu mengatasi emosi negatif seperti kesepian, penolakan, diskriminasi, dan frustrasi. *Burnout* sering dialami ketika individu merasa kelelahan dan menarik diri dari interaksi sosial. Dalam kondisi ini, dukungan sosial menjadi sangat penting karena membantu individu tetap terhubung dengan lingkungannya dan tidak merasa sendirian. Selain itu, dukungan sosial dapat membantu individu mencari solusi atas masalah yang dihadapinya, sehingga rasa lelah dan tekanan akibat *burnout* dapat berkurang. Dengan adanya dukungan ini, individu lebih mampu menghadapi berbagai tantangan, sehingga risiko *burnout* akademik dapat diminimalisir. Dukungan sosial tidak hanya memberikan bantuan emosional, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri dalam menghadapi kesulitan akademik.

Burnout muncul akibat stres yang berlangsung lama, sehingga banyak faktor yang mempengaruhinya sering dikaitkan dengan munculnya stres. Menurut Maslach dkk (2001), salah satu faktor yang berperan dalam *burnout* adalah komunitas. Komunitas ini memiliki hubungan erat dengan tugas atau pekerjaan yang dilakukan oleh individu. Jika hubungan tersebut kurang didukung oleh rasa saling percaya dan terdapat konflik yang belum terselesaikan, risiko kelelahan semakin meningkat. Namun, jika komunitas tersebut mendukung tugas yang dikerjakan dengan baik, maka akan tercipta kesepakatan sosial, efektivitas dalam bekerja, dan pengalaman kerja yang lebih positif serta penuh semangat.

Lee dan Ashfort (1996) menekankan bahwa salah satu faktor utama yang memicu *academic burnout* adalah kurangnya dukungan sosial. Rosyid dan Farhati (1996) menambahkan bahwa ketiadaan dukungan sosial pada pelajar dapat memicu resiko terjadinya *burnout*. Corrigan (1994) juga menekankan pentingnya dukungan sosial sebagai variabel yang mempengaruhi *burnout*, terutama dukungan dari teman sebaya yang terbukti dapat mengurangi risiko *burnout*. Pendapat serupa disampaikan oleh Gibson (dalam Novianti, 2008), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman dapat menengahi hubungan antara *burnout* dan dampaknya. Semakin besar dukungan sosial yang diterima, semakin sedikit keluhan yang muncul akibat *burnout*. Penelitian

oleh Britton (dalam Andarika, 2004) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar berpengaruh positif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

Kemampuan seseorang untuk mengatasi stres dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diterimanya dari orang-orang di sekitarnya (Yin dkk., 2017). Manusia tidak dapat berfungsi secara optimal tanpa bantuan orang lain. Tidak semua masalah dapat diselesaikan sendiri, dan pada titik tertentu, individu akan membutuhkan bantuan, setidaknya untuk mendengarkan keluh kesahnya. Dalam situasi ini, dukungan sosial memainkan peran penting dalam memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, karena dukungan sosial yang baik dapat meningkatkan penilaian diri individu tersebut (Park & Jang, 2013). Menurut Boren (2014), dukungan sosial dapat membantu individu membangun hubungan yang positif dengan orang-orang di sekitarnya. Hubungan ini berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional seseorang dan dapat membantu mengurangi risiko terjadinya *academic burnout*.

Dukungan sosial yang positif dan suportif dari orang-orang di sekitar dapat membantu individu mencegah *burnout* dalam berbagai cara. Tanpa adanya seseorang untuk dimintai bantuan, dukungan emosional, nasihat, atau bahkan sekadar dorongan kecil, individu akan lebih mudah merasa terasing dan kesepian saat menghadapi *burnout*, serta kesulitan untuk keluar dari situasi tersebut (Kim dkk, 2017). Dukungan sosial membantu individu untuk tetap bertahan menghadapi tekanan dan bahkan melampaui tantangan tersebut. Sumber dukungan ini memberikan kesejahteraan serta menjadi mekanisme coping yang efektif, terutama ketika menghadapi stres, trauma, atau *burnout* (Z. Ye dkk., 2020).

Teman memiliki peran penting dalam kehidupan pelajar, terutama dalam mendukung perkembangan sosial. Interaksi dengan teman dapat membantu pelajar mengembangkan kemampuan kerjasama, keterampilan sosial, pengendalian diri, pengelolaan emosi, dan penyelesaian konflik (Askar & Novratilofa, 2017). Dalam teori Santrock (2012), menambahkan bahwa teman yang suportif dapat memberikan kontribusi positif pada perkembangan individu. Namun, tidak semua hubungan pertemanan membawa dampak positif dalam bentuk dukungan sosial bagi pelajar. Efektivitas dukungan yang diberikan teman serta cara pelajar memandang atau merasakan dukungan tersebut menjadi faktor penentu dampaknya.

Menurut Rozsy (2018), dukungan dari teman sebaya memainkan peran penting dalam keberhasilan belajar. Dukungan sosial dari teman-teman sebaya dapat meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas

akademik maupun menghadapi tantangan, sehingga membantu mereka terhindar dari risiko *burnout*. Sharma (2012) melalui studinya menemukan bahwa siswa yang merasakan dukungan sosial (*perceived social support*) tinggi cenderung memiliki fungsi psikologis dan sosial yang lebih baik. Mereka juga mampu mengelola stres dengan lebih efektif, mengubahnya menjadi stres positif (*eustress*) yang dapat dikelola. Temuan ini menunjukkan bahwa *perceived social support* dapat berperan dalam mencegah *academic burnout* yang diakibatkan oleh stres berkepanjangan (*distress*). Penelitian yang dilakukan oleh Kupriyanov & Zhadanov (2014) mendukung hasil tersebut dengan menyatakan bahwa siswa yang mengalami *distress* (stres negatif) cenderung memiliki tingkat kejenuhan belajar yang lebih tinggi. Sebaliknya, ketika *eustress* lebih dominan, tingkat kejenuhan belajar mereka akan menurun.

Menurut Yusuf (dalam Kurniawan & Sudrajat, 2020), dukungan teman sebaya mencakup peluang untuk bersosialisasi dengan orang lain, membantu membentuk perilaku sosial, mengasah keterampilan serta minat sesuai dengan tahapan usia, dan menjadi tempat untuk berbagi pikiran maupun masalah. Sedangkan menurut Astuti & Hartati (2013) bentuk nyata dukungan sosial dari teman sebaya yang dapat dilakukan ialah berupa curhat, peer konseling, rasa simpati satu penanggung, dan penerimaan hangat persahabatan. Astuti dan Hartati (2013) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat diwujudkan melalui berbagai cara, seperti berbagi cerita (curhat), memberikan konseling sesama teman (peer konseling), menunjukkan rasa simpati dan empati dalam menghadapi kesulitan bersama, serta menciptakan suasana persahabatan yang hangat dan penuh penerimaan.

Penelitian Willard Hartup (1996-2002, dalam Santrock, 2012) menunjukkan bahwa sahabat memiliki peran penting sebagai sumber dukungan kognitif dan emosional sepanjang hidup, dari masa kanak-kanak hingga lanjut usia. Sahabat dapat meningkatkan rasa harga diri dan kebahagiaan. Cowie dan Wellace (2000) juga menemukan bahwa dukungan teman sebaya sangat membantu anak-anak yang menghadapi masalah sosial atau keluarga, memperbaiki lingkungan sekolah, dan melatih keterampilan sosial. Menurut Solomon (2002), dukungan sosial dari teman sebaya melibatkan interaksi yang mencakup rasa persahabatan, empati, berbagi, dan saling membantu. Dukungan ini membantu individu menghadapi perasaan negatif seperti kesepian, penolakan, diskriminasi, dan frustrasi. Oleh karena itu, dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri pelajar serta mendukung pengembangan *self-efficacy* mereka.

Menurut Khan et al (2021), dukungan dari teman sebaya dapat membantu individu melihat peluang untuk mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi. Ketika individu menerima dukungan yang kuat dari teman sebaya, mereka cenderung merasa lebih bahagia dan menikmati proses belajar, yang pada akhirnya membantu mengembangkan potensi diri mereka (Permatasari et al., 2021). Sebaliknya, jika dukungan dari teman sebaya rendah, hal ini dapat menyebabkan penurunan rasa percaya diri, perilaku merusak diri, serta kegagalan dalam mencapai prestasi yang diinginkan (Kusumiati & Huwae, 2021). Beberapa teori mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam mengurangi stres, kelelahan emosional, hingga trauma yang dialami oleh individu (Z. Ye et al., 2020). Selain itu, dukungan sosial juga memberikan berbagai manfaat positif, seperti meningkatkan kepuasan hidup, motivasi, prestasi akademik, kemampuan beradaptasi, penyesuaian diri, konsep diri yang positif, serta kemampuan bersosialisasi dalam lingkungan. Hal ini berkontribusi pada kesehatan psikologis individu (Gungor, 2019).

Dukungan sosial memiliki dampak positif yang signifikan pada individu, seperti meningkatkan kepuasan hidup, motivasi, kemampuan penyesuaian diri, prestasi akademik, dan kesehatan psikologis (Gungor, 2019). Keterhubungan dukungan sosial yang mampu mereduksi tingkat *academic burnout* menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan dukungan sosial tinggi cenderung mampu mengatasi *academic burnout*, memperoleh motivasi untuk menjalani aktivitas akademik maupun non-akademik, serta memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai kesulitan. Penelitian Rahmasari (2016) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa siswa yang menerima dukungan sosial yang baik lebih mampu menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam pembelajaran. Sebaliknya, siswa yang minim dukungan sosial cenderung mengalami kesulitan dalam menangani permasalahan belajar, sehingga lebih rentan mengalami stres dan kejenuhan (*burnout*).

Individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi umumnya memiliki kesehatan dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang mendapatkan dukungan sosial (Szkody et al, 2020). *Academic burnout* biasanya terjadi ketika rasa jenuh berlangsung dalam waktu lama dan tidak segera teratasi (Fernández, 2021). Faktor-faktor penyebab *academic burnout* meliputi kurangnya dukungan sosial, proses pembelajaran yang monoton, tuntutan akademik yang melebihi kapasitas individu, serta kurangnya waktu istirahat selama proses belajar (Sari, 2023). Menurut Faqih (2020), dukungan sosial yang berada pada tingkat sedang menunjukkan

bahwa seseorang tidak selalu memperoleh bantuan, pengakuan, perhatian, atau penghargaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut juga kerap merasa kurang dihargai atau dianggap penting oleh lingkungan di sekitarnya.

Ketika siswa menerima dukungan positif dari orang tua, guru, dan teman sebaya, serta mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan, peluang untuk mencapai hasil belajar yang optimal semakin besar. Siswa yang merasa didukung biasanya lebih mampu menjaga fokus, merasa nyaman, dan termotivasi, sehingga lebih mudah mengelola stres dan mencapai performa maksimal. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar baik berupa pujian, pendampingan, kasih sayang, penguatan, maupun hiburan ketika siswa merasa tertekan memberikan mereka ruang untuk berkonsentrasi, belajar dengan nyaman, dan tetap termotivasi. Kondisi ini berdampak positif pada pencapaian prestasi akademik mereka (Putri, 2016). Selain itu dengan adanya dukungan yang dirasakan, individu akan merasa lebih tenang jika dihadapkan pada suatu masalah (Santrock, 2012).

Maslach & Laiter (2001) mengungkapkan bahwa kondisi kelelahan belajar muncul sebagai akibat dari tekanan yang berat dalam lingkungan belajar. Bahwasannya lingkungan belajar sangat mempengaruhi proses pembelajaran siswa baik dalam hal tuntutan psikologis maupun ekonomi (Christiana, 2020). Sumar (2018) menjelaskan bahwa lingkungan belajar ini berkaitan dengan adanya faktor dari lingkungan sekolah, seperti guru, staf, dan teman sekelas, sangat memengaruhi motivasi belajar siswa. Hasil temuan Kim dkk (2017), menemukan bahwa dukungan sosial dari berbagai pihak, seperti guru, keluarga, dan teman sebaya, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *academic burnout* siswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan dari guru memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan dukungan dari keluarga maupun teman sebaya. Hal ini disebabkan oleh siswa yang lebih sering mendapatkan bantuan langsung dari tenaga profesional di sekolah, seperti wali kelas, guru konseling, dan lainnya, dibandingkan saat mereka berada di rumah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chu et al. (2010), yang mengungkapkan bahwa dukungan dari guru dan personel sekolah memiliki pengaruh lebih kuat dibandingkan dengan dukungan dari keluarga maupun teman sebaya. Mereka menjelaskan temuan ini dengan kemungkinan bahwa hubungan sosial dengan keluarga dan teman lebih rentan terhadap konflik, sedangkan hubungan di sekolah cenderung lebih stabil. Selain itu, pengukuran dukungan dari sekolah melibatkan tiga aspek utama: frekuensi (seberapa sering dukungan diberikan), tingkat (sejauh mana dukungan tersebut

dirasakan), dan sumber (siapa yang memberikan bantuan). Hal ini mencakup momen-momen di mana siswa menerima bantuan dalam menghadapi kesulitan belajar atau tantangan akademik (Salmela-Aro dan Upadyaya, 2020). Sumber dukungan ini mencakup guru, perawat sekolah, dokter sekolah, konselor, psikolog sekolah, dan petugas kesejahteraan sekolah, yang secara umum dianggap memberikan bantuan yang lebih profesional dan mendasar kepada siswa yang mengalami kesulitan akademik. Kegiatan akademik siswa, seperti menghadiri kelas, mengikuti ujian, dan menyelesaikan tugas sekolah, menunjukkan bahwa dukungan dari sekolah dan guru bersifat lebih praktis dan langsung membantu dibandingkan hanya hubungan baik dengan teman sebaya atau perhatian hangat dari orang tua (Shin dkk, 2011).

Dalam pandangan teori Sarafino & Smith (2011: 82), terdapat lima aspek utama dalam dukungan sosial, aspek yang pertama yaitu dukungan emosional yang mencakup rasa empati, perhatian, dan kepedulian terhadap individu lain. Dukungan emosional ini berkaitan dengan faktor terjadinya *academic burnout* yaitu mengenai isolasi diri yang menjelaskan bahwa saat seseorang memasuki lingkup baru memasuki seringkali percaya bahwa mereka akan segera diterima sebagai bagian dari kelompok (Gold & Roth, 2013 : 35). Namun, kenyataannya situasi tidak mesti terjadi dalam sebuah lingkungan, justru ini dapat membuat mereka lebih peka terhadap kritik. Akibatnya, seseorang merasa tidak dipedulikan, tidak diperhatikan, merasa tidak nyaman dengan lingkungan sehingga memicu munculnya rasa kesepian dan perasaan terisolasi. Selanjutnya juga berkaitan dengan faktor *academic burnout* kedua yaitu ketegangan mental yang berkelanjutan yang berarti saat siswa belajar dalam kondisi stres atau ketegangan mental yang berlangsung lama dapat mempercepat munculnya kejenuhan (Hakim, 2004). Kondisi ini dapat memicu kelelahan secara emosional sehingga ini dapat menjadi individu merasa terasingkan dan tidak dicintai yang berkaitan dengan persepsi seseorang mendapat dukungan sosial dari sekitarnya.

Kedua yaitu aspek dukungan penghargaan yang melibatkan pemberian komentar positif serta pengakuan, pujian, dan dorongan dari orang lain. Aspek dukungan penghargaan ini berkaitan dengan faktor *academic burnout* yaitu mengenai *reward*. Faktor yang dapat menyebabkan *burnout* ketika seseorang merasa bahwa penghargaan atau apresiasi yang diterima dari lingkungan sosialnya tidak sebanding dengan usaha atau kerja keras yang telah mereka lakukan (Maslach dkk, 2001: 409). Aspek ketiga yaitu dukungan instrumental yaitu berupa bantuan langsung maupun tidak langsung. Aspek ini berkaitan dengan faktor terjadinya *academic burnout* yaitu *fairness* yaitu adanya

ketidakadilan dan adanya hubungan yang buruk dalam sistem manajemen (Maslach dkk, 2001: 409). Ketidakadilan ini seringkali menimbulkan rasa dirugikan pada individu, yang kemudian dapat memengaruhi respons mereka seperti menarik diri dari lingkungan kerja atau mengurangi tingkat komitmen profesionalnya. Hal ini menunjukkan bahwa keadilan dalam aturan dan hubungan kerja sangat penting untuk menjaga motivasi dan keterlibatan individu dalam organisasi. Faktor lainnya yaitu adanya tuntutan tugas yang berat seperti penyelesaian tugas yang rumit tanpa adanya bantuan dari sekitar juga mengakibatkan individu kelelahan jasmani dan psikis (Schaufeli & Buunk, 2002 : 407).

Aspek keempat yaitu dukungan informasi membagikan saran atau masukan dan informasi yang relevan untuk membantu individu mengatasi masalah atau tantangan yang dihadapi. Aspek ini berkaitan dengan faktor timbulnya *academic burnout* yaitu ambiguitas peran yang muncul akibat kurangnya komunikasi yang jelas mengenai kewajiban dan tanggung jawab individu (Gold & Roth, 2013 : 35). Terjadinya kurangnya komunikasi yang jelas ini juga bisa disebabkan kurangnya dukungan informasi dari lingkungan sekitar yang menyebabkan seseorang kebingungan akan tugasnya sehingga ini dapat menghabiskan energi seseorang dan bisa menyebabkan kelelahan fisik maupun psikis.

Aspek terakhir yaitu dukungan jaringan sosial dimana seseorang melibatkan menjadi bagian dari sebuah kelompok dan adanya rasa keterhubungan antar individu. Aspek ini berkaitan dengan faktor timbulnya *academic burnout* yaitu terganggunya Sistem Komunitas dalam pekerjaan, yaitu ketika seseorang dihadapkan dengan tuntutan atau masalah dari klien atau partner kerja. Hal ini juga dapat meningkatkan risiko *burnout* misalnya yaitu adanya permasalahan rasa persaingan atau kompetisi dimana ini membuat individu merasa tidak nyaman karena mengganggu ikatan sosial serta rasa saling keterhubungan (Maslach dan Leiter, 1997:48).

Pentingnya dukungan sosial dari teman sebaya terbukti dapat membantu mengurangi risiko *academic burnout* pada siswa (Dewi et al., 2024). Dukungan ini berperan dalam memberikan panduan kepada remaja tentang cara beradaptasi dengan lingkungannya (Saputro & Sugiarti, 2021). Selain itu, dukungan teman sebaya juga menawarkan umpan balik terkait perilaku remaja dalam kelompok dan lingkungan sosialnya, sekaligus menyediakan peluang bagi mereka untuk menyelesaikan permasalahan akademik. Ketika siswa mendapatkan dukungan yang baik dari teman sebaya, mereka akan lebih mampu berkontribusi membantu orang-orang di sekitar mereka (Wahyuni, 2016). Oleh karena itu, remaja perlu membangun komunikasi yang

efektif, baik dengan teman sebaya di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah (Aristya & Anizar, 2018).

Hipotesis ketiga menyatakan bahwa terdapat pengaruh *self compassion* dan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut $< 0,05$. Selanjutnya, untuk nilai adjusted R square yang diperoleh ialah 0,414 atau sebesar (41,4%) yang artinya variabel *self compassion* dan dukungan teman mampu mempengaruhi variabel *self compassion* sebesar (41,4%) dan sisanya sebesar (58,6%) berasal dari faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. *Academic burnout* dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari sisi akademik penyebabnya meliputi jadwal kegiatan yang terlalu padat, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, serta kelelahan fisik dan emosional. Selain itu, metode pengajaran yang monoton dari guru juga dapat memicu kejenuhan pada siswa (Rahmasari, 2016). Menurut Havighurst, faktor non-akademik yang juga berkontribusi adalah tantangan perkembangan yang umumnya dialami oleh remaja, seperti menerima perubahan fisik pada diri mereka, menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya, serta memahami dan berperilaku sesuai norma dan nilai yang berlaku (Saputro, 2018).

Berdasarkan hasil deskriptif kategorisasi variabel *academic burnout* diketahui bahwa sebanyak 10 siswa atau sebesar (5%) memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi, untuk kategori sedang sebanyak 180 siswa atau sebesar (90%), dan para kategori rendah sebanyak 10 siswa atau setara dengan (5%). Maka dari itu tingkat *academic burnout* siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang diketahui berada dalam kategori sedang sebanyak 180 siswa atau sebesar (90%). Survei yang dilakukan oleh Marzuki (2022) terhadap mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat *academic burnout* kategori sedang. Mahasiswa dalam kategori ini mengalami tekanan dan kejenuhan, namun energi serta motivasi mereka masih cukup stabil dan tidak mencapai level yang ekstrem. Bahkan, dimensi *academic burnout* yang awalnya tinggi cenderung mulai berkurang. Kondisi ini dapat memengaruhi kinerja mereka dalam menyelesaikan tugas dan menjalani aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya dapat menambah tingkat stres dan memperburuk *academic burnout* (Simbolon & Simbolon, 2021).

Pada penelitian ini diketahui bahwa subjek penelitian berada dalam rentang usia 16-19 tahun yang mana rentang usia tersebut masuk dalam perkembangan remaja akhir. Di masa inilah masa perubahan yang mana terdapat beberapa perubahan fisik berlangsung

secara pesat, perubahan perilaku serta sikap (Izzani et al., 2024). Menurut Hurlock (1980), pada masa remaja terjadi suatu meningginya suatu emosi karena perubahan yang terjadi yang kemudian berdampak pada dirinya yang mengalami ketakutan serta tekanan atas hal tersebut. Menurut Hurlock (2000), pada masa ini remaja cenderung memiliki pandangan yang kurang realistis, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, dengan lebih sering melihat segala sesuatu sesuai dengan apa yang mereka inginkan, bukan sebagaimana adanya. Germer (2009) menambahkan bahwa perubahan fisik yang dialami remaja sering kali menjadi alasan munculnya kritik dari lingkungan sekitar mereka. Situasi ini dijelaskan dalam teori Santrock (2012), bahwa perubahan fisik dapat membuat remaja lebih rentan terhadap stres, mudah marah, dan memunculkan berbagai masalah lain yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan mereka di sekolah.

Tekanan pada remaja yang banyak seperti sekolah, pertemanan dan keluarga membuat mereka rentan mengalami stres (Anggraini & Nurhanifah, 2019). Sedangkan menurut Neff (2009) menjelaskan bahwa berbagai masalah pada masa remaja sering kali muncul akibat rendahnya tingkat kebahagiaan, kurangnya rasa optimis, minimnya kepuasan hidup, serta rendahnya motivasi. Perubahan yang dialami remaja sering kali memicu konflik, seperti perilaku melawan dan timbulnya emosi negatif, seperti kecemasan, rasa iri, kemarahan akibat lingkungan yang tidak sesuai, serta ketidakpuasan terhadap hidup (Batubara, 2016).

Untuk mengatasi hal ini, remaja perlu memiliki berbagai kemampuan, seperti kesadaran diri, kesabaran, toleransi, kemampuan memecahkan masalah, moralitas, relasi sosial yang baik, pengelolaan stres, serta kemampuan berdamai dengan diri sendiri (Masturi, 2010). Jika emosi negatif terus dirasakan tanpa ada solusi, hal ini dapat menghambat proses transisi remaja (Berking et al., 2008). Selain itu, emosi negatif dapat meningkatkan risiko depresi serta membuat remaja cenderung menyalahkan dan mengkritik diri sendiri (Arimitsu & Hofmann, 2017). Untuk mengelola emosi negatif ini, diperlukan *self-compassion*.

Self-compassion menjadi penting bagi remaja karena dapat membantu mereka menghadapi berbagai tantangan hidup. Sikap ini mampu mengurangi kecemasan remaja, terutama dalam situasi yang berkaitan dengan harga diri (Neff dkk, 2007). Selain itu, *self-compassion* membantu remaja memahami dan melihat masalah sebagai peluang untuk belajar dan berkembang secara positif (Breines & Chen, 2012). Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan tetap fokus menyelesaikan tugas yang dihadapi. Menurut Neff dkk (2005), siswa

yang memiliki self-compassion tinggi lebih berani mencoba hal-hal baru dalam proses pembelajaran, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi akademik mereka. Selain itu, dukungan teman sebaya juga berperan penting pada perkembangan remaja.

Menurut Jahja (2011), teman sebaya memiliki peran penting dalam perkembangan remaja. Sahlan (2018) menjelaskan bahwa masa remaja adalah fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang biasanya berada pada rentang usia 12-21 tahun. Berdasarkan tahap perkembangan tersebut, remaja umumnya berada di tingkat pendidikan SMP, SMA, atau perguruan tinggi (Thalib, 2010). Selama masa sekolah, remaja sering berinteraksi dengan teman sebaya, termasuk bekerja sama dalam kegiatan belajar. Susanto (2018) menyatakan bahwa interaksi dengan teman sebaya memiliki banyak manfaat, termasuk dalam proses belajar dan perkembangan pribadi. Bagi remaja, teman sebaya dianggap sebagai elemen penting yang menyediakan ruang untuk mengembangkan kemampuan sosial. Nilai-nilai yang diadopsi remaja dalam proses ini cenderung berasal dari lingkaran pertemanan mereka, bukan dari orang dewasa.

Adanya pengaruh negatif pada masing-masing variabel yaitu *self compassion* dan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* bisa dijelaskan secara teoritis. Bahwa level *self compassion* yang dimiliki individu dan tingkat dukungan teman sebaya yang didapatkan dari seseorang menjadikan individu merasakan kesejahteraan baik secara psikologis maupun subjektif. Dimana kesejahteraan ini akan mendukung individu merasakan kenyamanan dan kesejahteraan di sekolah yang dapat mereduksi risiko terjadinya *academic burnout*. Hasil ini didukung oleh penelitian Azizah dan Hidayati (2015) mengungkapkan bahwa hubungan baik siswa dengan teman sebaya di sekolah dipengaruhi oleh kebaikan diri (*self-kindness*) yang dimiliki siswa. Kebaikan diri ini dapat mendukung kesejahteraan siswa di sekolah (*school well-being*) karena mendorong mereka untuk mencintai diri sendiri, merasa lebih bahagia, dan membuka diri terhadap hubungan positif dengan orang lain. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan, terutama dalam aspek interaksi sosial yang mana ini dapat mendorong terjadinya dukungan sosial yang baik antar siswa.

Selain itu, siswa yang menerapkan *mindfulness* yang mana ini adalah salah satu komponen *self-compassion* menjadikan siswa lebih mampu menghadapi kegagalan akademik yang berkaitan dengan terjadinya resiko *academic burnout*. Dengan demikian, *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan siswa di sekolah. *Self-compassion*, yang mencakup perhatian dan kepedulian terhadap diri sendiri, membantu

individu meringankan bahkan mengatasi penderitaan yang mereka alami. Karinda (2020), menjelaskan bahwa sikap kasih sayang terhadap diri sendiri menjadi langkah awal dalam mengelola emosi negatif. Neff (2011) juga menekankan bahwa bersikap baik kepada diri sendiri saat menghadapi kesulitan hidup tidak berarti mengkritik diri, melainkan menerima kegagalan, kekurangan, dan penderitaan sebagai bagian alami dari pengalaman manusia. Elfaza & Gumi (2020) mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki *common humanity* dapat memahami bahwa kesulitan adalah bagian alami dari kehidupan yang dialami semua orang. Hal ini termasuk kesulitan yang dirasakan siswa ketika merasa terbebani oleh banyaknya tugas sekolah yang harus diselesaikan.

Kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh berbagai aspek. Pada level individu, kondisi psikologis siswa dipengaruhi oleh faktor emosional, kognitif, fisik, serta kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Baker (2003) mengungkapkan bahwa sekolah seharusnya menjadi tempat yang nyaman dan aman bagi siswa, serta menjadi lingkungan yang mendukung kesehatan mental mereka. Berdasarkan pernyataan Kemendikbud pada 5 Juni 2021, guru diharapkan mendampingi siswa untuk berpikir secara logis dan menjaga jarak dari emosi negatif (Afina & Munawaroh, 2022). Oleh karena itu, guru perlu membangun hubungan yang positif dengan siswa, seperti bersikap tulus, hangat, perhatian, akrab, dan penuh kasih, sehingga tercipta rasa saling menghargai yang berkontribusi pada kesejahteraan siswa di sekolah. Hal ini diperkuat oleh penelitian Eva dkk. (2020), yang menemukan bahwa siswa yang mengalami stres dapat kembali sehat secara mental jika mendapatkan dukungan sosial, yang kemudian akan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Hubungan pertemanan memiliki karakteristik unik yang dapat berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Keunikan ini mungkin berasal dari sifat pertemanan yang bersifat sukarela. Teman sebaya, yang biasanya memiliki pengalaman hidup serupa, cenderung lebih mampu saling membantu dalam proses penyesuaian diri. Mahasiswa, misalnya, sering berbagi strategi untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang mereka hadapi (Fisher & Lerner, 2005). Hasil temuan Komarudin dkk (2022), menemukan bahwa dukungan sosial menjadi faktor penting dalam memengaruhi kebahagiaan mahasiswa melalui penerimaan diri.

Dukungan sosial berperan penting dalam menyediakan sumber daya emosional, instrumental, dan informasional yang dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik sekaligus meningkatkan kesejahteraan pelajar (Sugesty, S. F., 2020). Melalui dukungan ini, mahasiswa merasa didukung, dipahami, dan didengarkan saat menghadapi

tekanan akademik yang berat. Dukungan emosional, khususnya, memiliki kaitan yang kuat dengan kesejahteraan emosional, motivasi, perilaku prososial, komitmen terhadap institusi pendidikan, serta pencapaian akademik. Hal ini karena dukungan emosional membantu individu untuk tetap fokus dalam proses pembelajaran (Protheroe, 2007).

Penelitian ini sudah berhasil sesuai dengan tujuan yang diinginkan, yakni supaya menguji bahwa terdapat pengaruh *self compassion* dan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* pada siswa. Penelitian yang telah dilaksanakan ini mempunyai kelebihan atau keterbaharuan antara lain menggunakan tiga variabel yakni *self compassion*, dukungan teman sebaya, dan *academic burnout*. Sementara pada penelitian terdahulu hanya melibatkan dua variabel seperti *self compassion* terhadap *academic burnout*, dan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout*. Selanjutnya, lokasi penelitian ini berada di SMK Negeri 9 Semarang yang mana pada penelitian terdahulu belum pernah dipilih menjadi lokasi penelitian mengenai *self compassion*, dukungan teman sebaya, dan *academic burnout* oleh peneliti lain terutama pada kelas XII. Dimana pemilihan subjek pada kelas XII ini dipilih sebagai kriteria responden pada penelitian ini karena beban akademik yang dijalani pada tingkatan kelas ini cukup kompleks dan banyak permasalahan yang bisa diangkat salah satunya yaitu mengenai *academic burnout*.

Selain adanya kelebihan, tentu ada berbagai kekurangan atau keterbatasan antara lain yaitu salah satunya yaitu diketahui bahwa hasil kategorisasi skor pada variabel *self compassion* dan dukungan teman sebaya masih terdapat siswa yang berada dalam tingkat rendah. Dimana ini terdapat beberapa siswa yang belum memiliki kemampuan yang cukup untuk welas asih kepada diri sendiri dan beberapa siswa merasa kurang adanya dukungan dari teman sebaya. Kemudian pada kategorisasi *academic burnout* juga terindikasi masih terdapat siswa yang memiliki kategorisasi tingkat *burnout* yang tinggi sebanyak 10 siswa. Ini menandakan bahwa siswa mengalami permasalahan *academic burnout* selama di sekolah. jaran yang tidak bervariasi, dan adanya ketegangan dalam belajar selama di kelas secara terus menerus. Kemudian dalam penentuan jumlah aitem dari alat ukur tiap variabel juga terlalu banyak terutama saat dilakukannya uji coba alat ukur pada siswa SMK 2 yang diluar sampel penelitian sehingga pada saat pengumpulan data membutuhkan waktu yang cukup lama.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil uji hipotesis pertama diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan *self compassion* terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Diketahui pula hasil analisis memiliki arah pengaruh negatif yang berarti jika semakin tinggi nilai *self compassion*, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dimiliki siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah nilai *self compassion*, maka semakin tinggi pula tingkat *academic burnout*.
2. Hasil uji hipotesis kedua diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Diketahui pula hasil analisis memiliki arah pengaruh negatif yang berarti jika semakin tinggi nilai dukungan teman sebaya, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dimiliki siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah nilai dukungan teman sebaya, maka semakin tinggi pula tingkat *academic burnout*.
3. Hasil uji hipotesis ketiga diterima yaitu terdapat pengaruh negatif yang signifikan secara keseluruhan antara *self compassion* dan dukungan teman sebaya terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XII SMK Negeri 9 Semarang.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti ingin memberikan beberapa rekomendasi kepada pihak yang terkait, yakni :

1. Bagi Siswa

Penelitian ini memberikan rekomendasi kepada siswa untuk menjaga dan meningkatkan *self-compassion* dengan cara memberi afirmasi positif, menerima kekurangan diri, menetapkan batasan, serta terus mengembangkan diri dan bisa menjadi salah satu cara intervensi untuk mereduksi *academic burnout*. Selain itu faktor eksternal juga cukup penting untuk diperhatikan khususnya dukungan teman sebaya untuk lebih menciptakan lingkup pertemanan yang positif serta saling membantu satu sama lain saat distuasi sulit. Kedua aspek ini dapat membantu

mereduksi *academic burnout* pada siswa, sehingga siswa mampu berkembang dan berpotensi lebih baik lagi dalam meningkatkan *academic performance* di sekolah.

2. Bagi Sekolah

Diketahui bahwa tingkat *self compassion*, dan dukungan teman sebaya pada siswa kelas XII masih tergolong dalam kategori sedang dan beberapa masuk dalam kategori rendah. Pada variabel *academic burnout* juga ditemukan terdapat beberapa siswa memiliki kategori rendah dan banyak yang masuk dalam kategori sedang. Dengan adanya penelitian ini dapat membantu pihak sekolah untuk mengevaluasi sistem pembelajaran yang ada, serta ini juga bisa menjadi bahan analisa bagi guru BK untuk memberikan edukasi maupun pelatihan mengenai pengembangan diri supaya siswa terhindar dari *academic burnout*.

3. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* pada siswa tergolong dalam kategori sedang. Dimana kategori ini siswa mengalami tekanan dan kejenuhan, namun energi serta motivasi mereka masih cukup stabil dan tidak mencapai level yang ekstrem. Maka dari itu pentingnya orang tua memperhatikan kondisi anak secara seksama dan memberikan pola asuh dengan tepat saat di rumah. Selain itu orang tua juga dapat mengajarkan anak untuk melakukan refleksi diri supaya anak mampu meningkatkan *self compassion* sehingga bisa mereduksi risiko terjadinya *academic burnout*. Selain itu orang tua juga bisa melakukan sesi sharing mengenai pengalaman pertemanan anak dan temannya, sehingga mampu memberikan edukasi untuk menciptakan lingkup pertemanan yang positif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti yang berminat untuk melanjutkan penelitian dalam topik yang serupa, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan mempertimbangkan penambahan variabel tambahan yang mungkin memiliki pengaruh *academic burnout* dari lingkup akademik misalnya metode pengajaran, *school well being*, *school engagement*, *school satisfaction*. Juga pemilihan jenis dukungan sosial ini bisa diperbarui dengan jenis dukungan yang berkaitan dengan sekolah secara langsung misalnya guru atau dukungan lingkungan sekolah yang lebih berkaitan secara langsung dengan *academic burnout*. Serta dalam pembuatan skala alat ukur jangan terlalu banyak menggunakan aitem dikhawatirkan siswa asal-asalan mengisi dan tidak menggambarkan kondisi psikologis sesungguhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rahman Ghazali. (2003). *Fiqih munakahat*. Jakarta : Prenada media.
- Abdullah. (2017). *Tafsir ibnu katsir jilid 3 (10th ed)*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. *Jurnal Psikologi Humanitas*, VIII(1), 17-27.
- Afifah, D. (2023). Gambaran self compassion pada remaja broken home di kecamatan indrapuri kabupaten aceh besar. (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*).
- Afina, A. D., & Munawaroh, E. (2022). The relationship between self-compassion and school well-being in high school students. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–10.
- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada siswa dan usaha guru BK untuk mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 96–102.
- Ahmad Musthofa. (1986). *Tafsir Al-Maraghi Juz 3*. Yogyakarta: Sumber Ilmu.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, Vol No. 2, 107–118.
- Amanda, P. C., & Satiningsih. (2022). Studi kasus: kelelahan (burnout) akademik pada siswa kelas XII pasca kematian orangtua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol No. 9, 127–137.
- Ambarwati, N. A. (2016). kejenuhan belajar dan cara mengatasinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 6(1), 9–16.
- Andarika, Rita. (2004). Burnout pada perawat putri RS St. Elizabeth Semarang ditinjau dari dukungan sosial. *Jurnal PSYCHE*, Vol.1 No.1.
- Andi, Y. (2020). Pengaruh dukungan sosial, self-esteem dan self-efficacy terhadap burnout mahasiswa (Studi kasus pada mahasiswa jurusan manajemen fakultas ekonomi dan bisnis universitas islam malang). *E – Jurnal Riset Manajemen*, 17–31.
- Anggoro, W., & Widhiarso, W. (2010). Konstruksi dan identifikasi property psikometris instrument pengukuran kebahagiaan berbasis pendekatan indigenous psychology: Studi multitrait-multimetodh. *Jurnal Psikologi*, 37(2), 176-188.

- Anggraini, A. D., & Nurhanifah, L. (2019). Pengaruh stres terhadap tindak kriminalitas pada usia remaja dan dewasa. *Jurnal STIKes Surya Mitra Husada*, 2(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
- Aprianti, A., & Maulia, S. T. (2023). Kebijakan pendidikan: dampak kebijakan perubahan kurikulum pendidikan bagi guru dan peserta didik. *Jurnal Pendidikan Dan Sastra Inggris*, 3(1), 181–190.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2017). Effects of compassionate thinking on negative emotions. *Cognition and Emotion*, 31(1), 160–167. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1078292>
- Aristya, Della Nur. & Rahayu, Anizar. (2018). Hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja kelas X SMA Angkasa I Jakarta. *Ikraith Humaniora*, 2(2).
- Askar, R. O., & Novratilofa, F. (2017). Peran teman sebaya terhadap hasil belajar mahasiswa tingkat II prodi DIII Kebidanan STIKes Ranah Minang padang tahun 2016. *Journal of Social and Economics Research*, 2(1). <http://ojs.ekasakti.org/index.php/UJSCR/article/view/92/92>
- Astuti, T.P., & Sri, H. (2013). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol.12 No.1 April 2013.
- Astutik, I. L. I. (2023). Evaluasi pelaksanaan uji sertifikasi LSP P1 terhadap peningkatan kompetensi peserta didik melalui model CIPP di SMK Negeri 2 Kota Kediri. *Jurnal Teknologi Pendidikan: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pembelajaran*, 8(1), 173-183.
- Ath-Thabari. Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. (2008). *Jami' Al-Bayan an Ta'wil Ayi Al-Qur'an, penerjemah: Abdul Somad, Yusuf Hamdani, dkk, jilid 3, 12, 13, 21*, Jakarta: Pustaka Azzam
- Azizah, A., & Hidayati, F. (2015). Penyesuaian sosial dan school well-being: Studi pada siswa pondok pesantren yang bersekolah di Mbi Amanatul Ummah Pacet Mojokerto. *Empati*, 4(4), 84–89.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala edisi 2*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Validitas dan reliabilitas*. Pustaka Belajar.
- Azwar. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi (edisi 2)*. Pustaka Pelajar.

- Bai, Q., Liu, S., & Kishimoto, T. (2020). School incivility and academic burnout: The mediating role of perceived peer support and the moderating role of future academic self-salience. *Frontiers in Psychology, 10*(January), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03016>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Baker, J. A., Dilly, L. J., Aupperlee, J. L., & Patil, S. A. (2003). The developmental context of school satisfaction: Schools as psychologically healthy environments. *School Psychology Quarterly, 18*(2), 206–221. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.206.21861>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology, 15*(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial: jilid 2*. Alih bahasa: Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga. (Edisi Kesepuluh).
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri, 12*(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Berking, M., Orth, U., Wupperman, P., Meier, L. L., & Caspar, F. (2008). Prospective effects of emotion-regulation skills on emotional adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 55*(4), 485–494. <https://doi.org/10.1037/a0013589>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Boren, J. P. (2014). The relationships between Co-rumination, social support, stress, and burnout among working Adults. *Management Communication Quarterly, 28*(1), 3–25. <https://doi.org/10.1177/0893318913509283>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Charkhabi, M., Abarghuei, M. A., & Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *SpringerPlus, 2*(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-677>

- Cai, R. Y., Love, A., Robinson, A., & Gibbs, V. (2023). The inter-relationship of emotion regulation, self-compassion, and mental health in autistic adults. *Autism in adulthood : challenges and management*, 5(3), 335–342. <https://doi.org/10.1089/aut.2022.0068>
- Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The influence of self-compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. *Mindfulness*, 9(6), 1907–1915. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0933-0>
- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid 19. *In Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (pp. 8-15).
- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624–645.
- Coaston, S. C. (2017). Self-care through self-compassion: A balm for burnout. *The Professional Counselor*, 7(3), 285–297. <https://doi.org/10.15241/sc.7.3.285>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cowie, H., & Wallace, P. (2000). *Peer support in action: From bystanding to standing by*. London: Thousand Oaks, Calif: SAGE Publications.
- Crego, A., Yela, J. R., Vicente-Arruebarrena, A., Riesco-Matías, P., & Gómez-Martínez, M. Á. (2022). The benefits of self-compassion in mental health professionals: A systematic review of empirical research. *Psychology Research and Behavior Management*, 15(September), 2599–2620. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S359382>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships, January*, 37–67.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- DePanfilis, D. (1996). Social isolation of neglectful families: A review of social support assessment and intervention models. *Child Maltreatment*, 1(1), 37–52.
- Dev, V., Fernando, A. T., Lim, A. G., & Consedine, N. S. (2018). Does self-compassion mitigate the relationship between burnout and barriers to compassion? A cross-sectional quantitative study of 799 nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 81(November 2017), 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.02.003>

- Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan burnout akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 272–278.
- Diyah Trimulatsih, P., & Anna Appulembang, Y. (2022). Dukungan sosial terhadap burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 36–47. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i1.63>
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., Schlotz, W., Heimrich, J., Bloemeke, S., Ditzen, B., & van Dick, R. (2021). Self-soothing touch and being hugged reduce cortisol responses to stress: A randomized controlled trial on stress, physical touch, and social identity. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 8, 100091. <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2021.100091>
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan self-compassion dengan kesepian pada remaja di Boarding School. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88. <https://doi.org/10.32507/attadib.v4i2.829>
- Elices, M., Carmona, C., Pascual, J. C., Feliu-Soler, A., Martin-Blanco, A., & Soler, J. (2017). Compassion and self-compassion: Construct and measurement. *Mindfulness & Compassion*, 2(1), 34–40. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2016.11.003>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Fahman, M. (2016). Ajaran Welas Asih dalam Al Qur'an. *At-Tuhfah*, 23–62.
- Farahani, M. H., Kasirlou, L., & Inanlou, F. (2016). Academic burnout : A descriptive-analytical study of dimensions and contributing factors in nursing students. *Austin Journal of Nursing & Health Care Open*, 3(2), 1–5.
- 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. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.2>
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. *Etheses.Uin-Malang*, 116.
- Febriana, Y., Purwono, U., & Djunaedi, A. (2021). Perceived stress, self-compassion, dan suicidal ideation pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60–70. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i1.28912>

- Fernández, C. A. (2021). State-anxiety and academic burnout regarding university access selective examinations in Spain during and after the COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, 621863.
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLOS ONE*, 13(2), e0192022. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>
- Fisher, C. B., & Lerner R. M. (2005). *Encyclopedia of applied developmental science*. Sage Publications, Inc
- Freudenberger, H.J., & Richelson, G. (1980). *Burnout: The high cost of success and how to cope with it*. London: Arrow Book.
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa psikologi di Universitas “X” Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17–26.
- Gemely, D. (2020). Pengaruh burnout dan self efficacy terhadap kinerja Dosen pascasarjana uin alauddin makassar. *Inspiratif Pendidikan*, 9(1), 13-30.
- Germer, C. . (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. United State of America: Te Guilford Press, 101, 179–181.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program ibm spss 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gilbert, P. (2005). Compassion: conceptualisations, research and use in psychotherapy. *British Journal of Psychiatry*
- Gilbert, P., & Choden. (2014). *Mindful compassion: how the science of compassion can help you understand your emotions, live in the present, and connect deeply with others*. Raincoast Books
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gladding, Samuel. T. (1995). *Group Work A Counseling Specialty*. United States of America: Prentice Hall Inc.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (2013). Teachers Managing Stress & Preventing Burnout. In *Teachers*

Managing Stress & Preventing Burnout. <https://doi.org/10.4324/9780203209899>

- Gungor, A. (2019). Investigating the relationship between social support and school burnout in Turkish middle school students: The mediating role of hope. *School Psychology International*, 40(6), 581–597. <https://doi.org/10.1177/0143034319866492>
- Hakim. (2004). *Belajar Secara Efektif*. (Jakarta: Puspa Swara).
- Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: A meta analysis. *Mindfulness*, 1–29. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>
- Halim, F. (2019). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri terhadap kecemasan belajar mahasiswa pendidikan dasar. *PiJIES: Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 2(2), 129–146
- Halim, S. N., Sandri, R., & Supraba, D. (2022). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas pendidikan ganesha yang menghadapi kuliah online di masa pandemi covid-19. *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*, 6(September), 3619–3627. <https://jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/443>
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar Juz 6*. Jakarta: Gema Insani, Cet. Ke-1,
- Hashem, Z., & Zeinoun, P. (2020). Self-compassion explains less burnout among healthcare professionals. *Mindfulness*, 11(11), 2542–2551. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01469-5>
- Hasyiyati, B. ., & Widyasari, P. (2023). Hubungan antara self-compassion dengan burnout pada guru sekolah dasar inklusif. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 19(1), 29–42.
- Hidayati, F. (2018). Penguatan karakter kasih sayang “Self-compassion” melalui pelatihan psikodrama. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula*, 93–101.
- Hurlock B Elizabeth B. (2000). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. (1980). *Development Psychology A Life-Span Approach [Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan] (Alih bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo)*. Jakarta: Erlangga.
- Imam Abu Fida Ibnu Katsir. (2000). *Tafsir ibnu katsir Juz 2*. Bandung : Algesindo.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273.

- <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0028>
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan (1st ed.)*. Jakarta: Prenamedia Group.
- Johnson, D., & Johnson, F. (2014). *Joining together: Group theory and group skills*. British Library Cataloguing-in-Publication Data
- Jasman, N. V., & Prsetya, B. E. A. (2023). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan subjective well-being pada anak jalanan di kota jayapura. *Media Bina Ilmiah*, 17(6), 1087-1098.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kemper, K. J., McClafferty, H., Wilson, P. M., Serwint, J. R., Batra, M., Mahan, J. D., Schubert, C. J., Staples, B. B., & Schwartz, A. (2019). Do mindfulness and self-compassion predict burnout in pediatric residents? In *Academic Medicine* (Vol. 94, Issue 6). <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000002546>
- Khan, B. N. A., Ismail, Z., Alwi, N. H., & Osman, Z. (2021). Indirect relationship among peer support, motivation and work from home productivity of higher education institutions during COVID-19 pandemic in Malaysia. *ASEAN Journal of Open and Distance Learning, Special Issue (2020)*, 37-47.
- Khansa, F., & Djamhoer, T. D. (2020). Hubungan academic self efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 834-839.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2017). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 1–8. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Konselor*, 4(4), 208. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F. H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora*, 7(2), 263–278. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>

- Kotera, Y., Llewellyn-Beardsley, J., Charles, A., & Slade, M. (2022). Common humanity as an under-acknowledged mechanism for mental health peer support. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00916-9>
- Krishnan, M., & Vallikad, M. (2018). Correlation between self-compassion and level of burnout among special educators in bangalore, India. *International Conference on Marketing, Education, Humanities & Social Sciences (MEHSS-18)* <https://doi.org/10.17758/eirai4.f0918452>
- Kupriyanov, R., & Zhadanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 2(11), 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Kurniawan, Y., & Sudrajat, A. (2018). Peran teman sebaya dalam pembentukan karakter siswa madrasah. *SOCIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 149-163.
- Kusumiati, R. Y. E., & Huwae, A. (2021). Neuroticism trait personality, social support, dan resiliensi akademik mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 38–51. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3684>
- Kwan, L. Y. Y., Hung, Y. S., & Lam, L. (2022). How can we reap learning benefits for individuals with growth and fixed mindsets?: Understanding self-reflection and self-compassion as the psychological pathways to maximize positive learning outcomes. *Frontiers in Education*, 7(April), 1–15. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.800530>
- Laila, L. R., & Affandi, G. R. (2024). Relationship between Self Compassion with academic burnout in SMA X students in sidoarjo. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 11(1), 152–162. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i1.1812>
- Lailani, F. (2012). Burnout pada perawat ditinjau dari efikasi diri dan dukungan sosial. *Talenta Psikologi*, 1(1), 67-86.
- LAM, B. (2019). *Social Support Giving and Teacher Development*. In Springer. The Education University of Hong Kong
- Laursen, E. K. (2005). Rather than fixing kids – build positive peer cultures. *Reclaiming Children and Youth*, 14(3), 137–142.
- Law, D. W. (2007). Exhaustion in university students and the effect of coursework involvement. *Journal of American College Health*, 55(4), 239–245.

<https://doi.org/10.3200/JACH.55.4.239-245>

- Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology, 81*(2), 123–133. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.2.123>
- Lee, J., Puig, A., Lea, E., & Lee, S. M. (2013). Age-Related Differences In Academic Burnout Of Korean Adolescents. *Psychology in the Schools, 50*(10)(4), 1015–1031. <https://doi.org/10.1002/pits>
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2020). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology, 41*(5), 3195–3204. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- Legi, D. P. H. (2023). Hubungan welas asih diri (self compassion) dengan krisis hidup seperempat abad (quarter life crisis) pada lulusan baru (freshgraduates). *UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG*.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education, 15*(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Lin, F., & Yang, K. (2021). The external and internal factors of academic burnout. In M. Z. Bin, & N. A. Ghaffar (Eds.), *Proceedings of the 2021 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2021): Vol. 615. Advances in Social Science, Education and Humanities Research (pp. 1815–1821)*. Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211220.307>
- Lisyanti, V. M. &, & Fajrianti. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap self-Esteem pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental, 3*(1), 1–6. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Lockard, A. J., Hayes, J. A., Neff, K., & Locke, B. D. (2014). Self-compassion among college counseling center clients: An examination of clinical norms and group differences. *Journal of College Counseling, 17*(3), 249–259. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2014.00061.x>
- Lokita, K. E., Siahaan, F. M. M., & Widyasari, P. (2021). The mediating effect of emotion regulation on the mindfulness and impulsivity of high school students. *Psikohumaniora, 6*(2), 199–214. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8953>
- Łysiak, M., Puchalska-Wasył, M.M., & Jankowski, T. (2023). Dialogues between distanced and suffering i positions: Emotional consequences and self-compassion. *Journal of*

Constructivist Psychology, 37, 166 - 179.

- Ma'arif, T. N. (2022). Pengaruh Self Compassion terhadap penyesuaian diri pada santri remaja Al Hamidiyah Jombang. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Maslach, Christina, & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C, & Leiter, M. P. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. *In Atlantic* (pp. 1–179).
- Maslach, Christina, Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Brunout. *Annual Review of Psychology*, 397–422.
- Maslach, Christina, & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 1–9. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Mackintosh, L. (2023). How online learning, during covid-19, has affected compassion in teaching and subsequently impacted student satisfaction. *International Journal on Cybernetics & Informatics*.
- Marzuki, Q. Z. (2022). Pengaruh efikasi diri akademik dan dukugan sosial teman sebaya terhadap burnout akademik mahasiswa tingkat akhir. (*Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Malang*).
- Masturi, A. (2010). Membangun relasi sosial melalui komunikasi empatik (Perspektif psikologi komunikasi). *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 4(1), 14–31. <https://doi.org/10.24090/KOMUNIKA.V4 I1.135>
- McDonnell, R. (2014). *Creative and Social Support in Mental Health: Service Users' perspectives*. Palgrave Macmillan
- McEwan, K., Elander, J., & Gilbert, P. (2018). Evaluation of a web-based self-compassion intervention to reduce student assessment anxiety. *Interdisciplinary Education and Psychology*, 2(1), 0–12. <https://doi.org/10.31532/interdiscipeducpsychol.2.1.006>
- Miller, J. B. & Stiver, I. (1998). *The healing connection*. Boston, M A : Beacon Press.
- Mudzkiyyah, L., Wahib, A., & Bulut, S. (2022). Well-being among boarding school students: Academic self-efficacy and peer attachment as predictors. *Psikohumaniora*, 7(1), 27–38. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10374>

- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(2), 201–211.
- Muhibbin Syah. (2018). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Muna, N. R. (2021). Efektifitas Teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA insan cendekia sekarkemuning cirebon. *HOLISTIK: Jurnal for Islamic Social Science*, 14(02), 57–78.
- M. Quraish Shihab. (2012). *Tafsir al-Misbah*. Jakarta : Lentera Hati,
- Narimani, M., Einy, S., & Tagavy, R. (2018). Explaining students' academic burnout based on self-compassion and sense of coherence. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 5(1), 36–47. <http://childmentalhealth.ir/article-1-296-en.html>
- Nazari, A. M., Shahabi, M., Shad, N., Kooreh Khosravi, A. G., & Rafiei, M. (2024). The relationship between self-compassion and burnout in healthcare professionals: A narrative review. *Journal of Nursing Reports in Clinical Practice*, 0(0), 0–0. <https://doi.org/10.32598/jnrpc.2312.1008>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211–214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2017). Self Compassion. *Encyclopedia of Personality and*

- Individual Differences*, 1–8. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Neff, K. D. (2015). *The Proven Power Of Being Kind To Yourself*. Harper Collins Publisher, 47–48.
- Neff, K., & Dahm, K. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation. Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 121–137. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook A proven way accept yourself, build inner strenght, and thrive*. New York : The Guilford Press
- Noh, H. kyung, Shin, H., & Lee, S. M. (2013). Developmental process of academic burnout among Korean middle school students. *Learning and Individual Differences*, 28, 82–89. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.09.014>
- Novianti, I. (2008). Fenomena kekerasan lingkungan sekolah. *Jurnal Pemikiran Alternatif Pendidikan*. 13. 2: 324-338.
- Nur Ainiah. (2021). Pengaruh Tingkat Peer Social Support Terhadap Academic Burnout Santri Madrasah Diniyah Darut Taqwa Pondok Pesantren (Ngalah) Pasuruan
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan self regulated learning pada mahasiswa universitas potensi utama medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26–33. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>
- Pamungkas, B. N. A., Anggriana, T. M., & Kadafi, A. (2023). Pengaruh self management dan konformitas teman sebaya terhadap burnout belajar siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 58–66.
- Park, Y. & Jang, E. (2013). Impact of stress on depression among university students: Testing for moderating effect of social support. *Korean Journal of Adult Nursing*, 25(5), 549. [doi:10.7475/kjan.2013.25.5.549](https://doi.org/10.7475/kjan.2013.25.5.549)
- Patel, B. (2014). The organizational factors that affect burnout in nurses. *In RCN Education Conference. West Middlesex University Hospital*.
- Permatasari, N., Rahmatillah Ashari, F., & Ismail, N. (2021). Contribution of perceived social support (peer, family, and teacher) to academic resilience during COVID-19. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 1(1), 01–12. <https://doi.org/10.52970/grsse.v1i1.94>

- Pines, A., & Aronson, E. (1983). Combatting burnout. *Children and Youth Services Review*, 5(3), 263–275. [https://doi.org/10.1016/0190-7409\(83\)90031-2](https://doi.org/10.1016/0190-7409(83)90031-2)
- Prastya, D. A. P., Arifin, M., & Trisnawati, K. A. (2020). Tingkat self compassion mahasiswa program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi pada masa social distancing pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 9(1), 90–103.
- Priyanto, Duwi. (2014). *SPSS 22: pengolahan data terpraktis*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Priyatno, D. (2016). *Belajar alat analisis data dan cara pengolahannya dengan SPSS*. Gava Media.
- Proctor, C., Tweed, R., & Morris, D. (2014). The naturally emerging structure of well-Being among young adults: “Big Two” or Other Framework? *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 257–275. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9507-6>
- Protheroe, N. (2007). Emotional support and student learning. *Principal*, 94(5), 50-55.
- Purnomo, R. A. (2016). *Analisis statistik ekonomi dan bisnis dengan SPSS*. CV Wade Group.
- Putri, E. M. R. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dan flow akademik dengan prestasi belajar matematika siswa SMA. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1–21. <http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/2768/2110>
- Putri, R., Pismawenzi, & Ardias, W. S. (2021). Pengaruh self efficacy dan self compassion terhadap grit pada komunitas kepul. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 12(2), 209–225. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/3206>
- Pypenko, I. S., Maslov, Y. V., & Melnyk, Y. B. (2020). The impact of social distancing measures on higher education stakeholders. *International Journal of Science Annals*, 3(2), 9–14. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2020.2.2>
- Rahayu, A. (2018). Hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja kelas X SMA Angkasa I Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 75–81.
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022). Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 362–367. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32939>

- Rahman, A. A., Arisanti, E. V., Prahastuti, N. F., & Djamal, N. N. (2019). Forgiveness as a mediator on the effect of self-compassion on the ego depletion. *Psikohumaniora*, 4(2), 181–190. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3814>
- Rahmasari, F. (2016). Hubungan dukungan sosial dengan burnout belajar pada siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(5).
- Rayyan Ramadhan, M. (2022). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan burnout akademik pada siswa Madrasah Aliyah Islamic Boarding School Ar-risalah. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(3), 87–98.
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Riany, Y. E., & Ihsana, A. (2021). Parenting stress, social support, self-compassion, and parenting practices among mothers of children with ASD and ADHD. *Psikohumaniora*, 6(1), 47–60. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6681>
- Romadhoni, T. D. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Emosio Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi.
- Rozsy, M. F. (2018). Hubungan antara dukungan emosional teman sebaya dengan burnout pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Jember [Universitas Jember]. *Skripsi*. Jember: Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Jember https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/12345_6789/88268/Muh.FakhrurRozsy-142310101074_.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ryan, R., & Deic, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Routledge Handbook of Adapted Physical Education*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.4324/9780429052675-23>
- Sahlan, A. K. (2018). *Mendidik perspektif psikologi (1st ed.)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Salsabila, A., & Palupi, L. S. (2024). *Hubungan antara Self Compassion dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa*. <http://repository.untar.ac.id/id/eprint/11731>
- Safaruddin. (2022). Berbuat baik pada diri sendiri. *Jurnal Kotamo*, 2(3), 1–9. https://www.researchgate.net/publication/359123883_STANDARDISASI
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Kencana.

- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316–1327. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9334-3>
- 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. <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1785860>
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif (1st ed.)*. Pustaka Indigo.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Thirteenth Edition*. New York : Mcgraw-Hill
- Saputro, K. (2018). Memahami ciri-ciri dan tugas perkembangan remaja. *Aplikasi: Aplikasi Jurnal Ilmu Keagamaan*, 17 (1), 25-32.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59–72.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions 7th Edition*. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data
- Sari, T. (2023). Hubungan antara perfeksionisme terhadap kelelahan akademik pada siswa SMA1 Bae Kudus pasca pandemi covid-19. (*Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung*).
- Satwika, P. A., Setyowati, R., & Anggawati, F. (2021). Dukungan emosional keluarga dan teman sebaya terhadap self-compassion pada mahasiswa saat pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 304–314. <http://dx.doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p304-314>
- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2002). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In *The Handbook of Work and Health Psychology: Second Edition* (pp. 383–425). <https://doi.org/10.1002/0470013400.ch19>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sears, David O. (2009). *Psikologi Sosial 2*. Jakarta: Erlangga.

- Sekaran, U. (2006). *Metodologi penelitian untuk bisnis (Edisi 4)*. Salemba Empat.
- Setyaputri, N. Y., Khususiyah, K., & Ayuningtyas, P. (2022). Skala Pengukuran Burnout Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi: Instrumen Pendukung Pengembangan “BAPER”. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(1), 74-81.
- Sgherza, T. R., DeMarree, K. G., & Naragon-Gainey, K. (2022). Testing the mindfulness- to meaning theory in daily life. *Mindfulness*, 13(9), 2324-2336. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01961-0>
- Sharma, M. (2012). The role of perceived social support in adolescents with academic stress. *Jurnal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 38(1), 149–155.
- Shin, H. J., Puig, A., Lee, J., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2011). Cultural validation of the Maslach Burnout Inventory for Korean students. *Asian Pacific Education Review*, 12(4), 633–639.
- Simarmata, N. I. P., & Hamonangan, H. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-Being mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 8(1), 1-10.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Stikes Santa Eelizabeth Medan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 96–108.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Solomon, P. (2002). Peer Support/Peer Provided Services Underlying Processes, Benefits, and Critical Ingredients. *Psychiatric Quarterly*, 93(2), 571–586. <https://doi.org/10.1007/s11126-022-09971-w>
- Stuntzner, S. (2014). Compassion & self-compassion: Exploration of utility as potential components of the rehabilitation counseling profession. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 45(1), 37–44. <https://doi.org/10.1891/0047-2220.45.1.37>
- Sudaryono. (2017). *Metodologi penelitian*. Rajawali Pers.

- Sugesty, S. F. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecenderungan Kepribadian Ekstrovert Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Sma Negeri 1 Binjai. *Thesis (Universitas Medan Area)*.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
- Sugiono. (2015). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan &D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sumar, W. (2018). *Strategi pemimpin dalam penguatan iklim sekolah berbasis budaya kearifan lokal (1st ed.)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Supriyanto, A., Imtinan, S., & ... (2022). Kondisi burnout akademik pada siswa indonesia: fisik, mental, dan emosional. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 32–38. <http://journal.univetbantara.ac.id/index.php/advice/article/view/2367>
- Suryabrata. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di sekolah: konsep, teori, dan aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Syaikh Imam. (2008). *Tafsir Al Qurthubi*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Suwarjo & Diana. (2016). Model bimbingan pengembangan kompetensi pribadi sosial bagi siswa SMA yang mengalami kejenuhan belajar. *Penelitian Hibah. UNY : FIP*
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & Mckinnney, C. (2020). Stress-buffering role of social support during COVID19. *Family Process*, 1–4.
- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Jakarta: Kencana.
- Theresia F Lim, M. A., & Sandi Kartasasmita. (2018). Dukungan internal atau eksternal; Self-compassion dan perceived social support sebagai prediktor stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 551–562.
- Transiana, E., Nawangsari, N., & Nurdibyanandaru, D. (2021). Pengaruh academic stress, achievement motivation, dan perceived social support terhadap academic burnout siswa SMK. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 435–447.

<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24971>

- Triana, Y. (2020). Hubungan self-compassion dengan subjective well-being pada mahasiswa perantau. (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*)
- Umar. (2015). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis*. Rajawali. Jakarta.
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan belajar ditinjau dari kesepian dan kontrol diri siswa kelas XI Sman 9 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5 2016 Masalah*, 60–75.
- Wahyuli, R., & Ihdil, I. (2020). Perbedaan kejenuhan belajar siswa full day school dan non Full day School. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 188–194. <https://doi.org/10.24036/4.34380>
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).
- Wasielewski, L. M. (2016). Academic performance of students with disabilities in higher education: Insights from a study of one catholic college. *Journal of Catholic Education*, 20(1). <https://doi.org/10.15365/joce.2001062016>
- Wati, R. N. I. (2022). Pengaruh resiliensi akademik dan self-compassion terhadap academic burnout mahasiswa tingkat akhir. [http://digilib.uinsby.ac.id/58088/%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/58088/2/Risma Nur Indah Wati_J71218061.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/58088/%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/58088/2/Risma%20Nur%20Indah%20Wati_J71218061.pdf)
- Wentzel, K. R., Battle, A., Russell, S. L., & Looney, L. B. (2010). Social supports from teachers and peers as predictors of academic and social motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 35(3), 193–202. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.03.002>
- Wills, T. A., & Shinar, O. (2000). *Measuring perceived and received social support*. New York: Oxford University.
- Wispe, L. (1991). *The Psychology of Sympathy*. New York: Plenum Press.
- Wulandari, S., & Setyawati, L. (2020). Pengalaman burnout siswa SMK dalam menghadapi ujian praktik kejuruan: Studi Fenomenologi. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 5(2), 55-62.

- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in china. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1074–1094. <https://doi.org/10.1111/aphw.12211>
- Yin, X., Wang, L., Zhang, G., Liang, X., Li, J., Zimmerman, M., Wang, J. (2017). The promotive effects of peer support and active coping on the relationship between bullying victimization and depression among chinese boarding students. *Psychiatry Research*, 260, 59–65. doi : 10.1016 / j.psychres. 2017.06.037
- Yunalia, Endang Mei, A. N. E. 2020. *Remaja dan konformitas teman sebaya*. Ahlimedia Book. Available At: <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Kb4oeaaaqbaj>.
- Zhang, Yiwen, Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>
- Zhang, Yuefeng. (2016). Making students happy with wellbeing-oriented Education: Case study of a secondary school in china. *Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 463–471. <https://doi.org/10.1007/s40299-016-0275-4>

Lampiran

Lampiran 1 Transkrip Wawancara Pra-Riset

Informan (I) : Guru BK (M)
Hari/Tanggal : Senin, 18 Maret 2024
Waktu : 12.00 WIB - Selesai
Lokasi : SMK N 9 Semarang
Pewawancara (P) : NS

| Baris | I/P | Verbatim |
|-------|-----|--|
| 1 | P | Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, Selamat pagi ibu |
| 2 | I | Walaikumussalam Warahmatullahi Wabarakatuh, pagi nok. Silahkan masuk |
| 3 | P | Nggih ibu perkenalkan saya Novita Sari mahasiswa UIN Walisongo Semarang dari jurusan psikologi. Kedatangan saya kemari, saya izin melakukan pra-riset untuk keperluan skripsi saya ibu. Kira-kira ibu berkenan untuk meluangkan waktunya untuk membahas terkait rencana skripsi saya? |
| 4 | I | Iya nok, silahkan bisa jelaskan dulu terkait rancangan penelitian kamu bagaimana? |
| 5 | P | Baik ibu, jadi saya tertarik untuk mengangkat topik mengenai kejenuhan belajar atau sering disebut sama <i>academic burnout</i> terutama sasaran saya di anak kelas 12 ibu. Saya baca-baca terkait sistem pembelajaran di SMK dan tanya-tanya juga sama beberapa tetangga saya yang anak SMK juga, kalau di SMK sendiri itu beban akademik yang diberikan cukup banyak nggih bu. Apalagi kelas untuk kelas 12 harus membagi waktu untuk mempersiapkan ujian kejuruan dan ujian sekolah. Untuk di SMK 9 sendiri itu bagaimana nggih bu sistem pembelajarannya? |
| 6 | I | Iya nok benar adanya memang di SMK khususnya kelas 12 tekanan akademik atau beban yang diberikan cukup banyak beda dengan anak SMA ya dia ibaratnya fokusnya di ujian umum seperti bahasa Indonesia, matematika, bahasa inggris, dll. Kalau di SMK berbeda dia juga mirip ujiannya seperti di SMA tetapi ditambah ada ujian kejuruan atau namanya uji kompetensi kejuruan. Jadi dia dinyatakan lulus dari smk setelah bisa lulus menjalani ujian kompetensi kejuruan. Apalagi asesor dari ujian kompetensi kejuruan ini bukan dari guru yang ada di SMK melainkan dari pihak luar. Jadi kelas 12 ini istilahnya benar-benar di gembelng hampir tiap minggu untuk praktek buat persiapan ujian kejuruan. Jadi ya bisa dibilang beban akademiknya cukup banyak untuk kelas 12 selain harus |

| | | |
|----|---|---|
| | | mempersiapkan ujian kompetensi kejuruan juga ditambah dia harus mempersiapkan ujian sekolah tentang mapel umum. |
| 7 | P | Oh jadi begitu nggih bu cukup banyak juga bebannya. Saya izin bertanya lagi ibu, jadi bisa dikatakan beban akademik anak anak kelas 12 ini berarti cukup banyak nggih. Apakah siswa kelas 12 ini juga menunjukkan perilaku stress belajar atau malas? |
| 8 | I | Beberapa mungkin menunjukkan ya nok perilaku stress belajar yang mengakibatkan beberapa ini bisa dibilang agak bandel sedikit saat disekolah. |
| 9 | P | Bandelnya bagaimana nggih bu kalau boleh tahu? |
| 10 | I | Jadi beberapa perilaku stress atau jenuh belajar ini ditunjukkan dengan anak-anak ini sering main hp di kelas, tidak memperhatikan guru ketika menjelaskan materi mungkin karena dia sudah sumpek ya karena tiap hari banyak praktek yang harus dijalani. Selain juga ada beberapa keluhan dari guru kalau beberapa anak kelas 12 ini belum cukup serius untuk mempersiapkan kelulusannya dengan baik. Kadang ada juga anak yang bolos mapel buat mampir ke kantin, atau kadang ada juga yang melipir bolos mapel buat bisa tidur di perpustakaan. Jadi saya rasa beberapa perilaku menyimpang dari siswa ini bisa terjadi salah satunya karena banyak tuntutan tugas akademik sih nok, karena sudah capek belajar dan praktek terus jadi ya perilakunya seperti itu. |
| 11 | P | Baik ibu terimakasih atas penjelasannya, jadi topik yang saya angkat ini cukup relevan nggih bu dengan permasalahan di kelas 12 SMK 9 ini. |
| 12 | I | Iya nok saya rasa cukup relevan dengan kondisi yang ada disini, jadi ini kamu rencana penelitiannya mau bagaimana? |
| 13 | P | Untuk rencana saya awal ini saya mau ambil data pra riset dulu ibu membagi kuesioner singkat untuk melihat permasalahan <i>academic burnout</i> yang dialami siswa kelas. Apakah bisa dilakukan di hari ini sekalian mawon nggih bu? |
| 14 | I | Bisa-bisa nok, mau di jurusan apa? |
| 15 | P | Untuk jurusannya bebas saja ibu yang penting di kelas 12, perwakilan tiap kelas 5 orang tidak apa-apa nanti disuruh keluar bentar untuk mengisi kuesioner. Untuk kelasnya saya mengikuti ibu saja. |
| 16 | I | Oke kalo begitu saya lihat dulu ya kelas yang gurunya sekiranya enak untuk diajak kompromi buat ambil data dan sekiranya ada kelas kosong. |

| | | |
|----|---|---|
| 17 | P | Nggih ibu gapapa, saya ngikut saja. Makasih banyak ya bu atas kesempatannya |
| 18 | I | Iya nok saya juga terimakasih juga, siapa tahu nanti hasil penelitianmu bisa jadi bahan evaluasi untuk sekolah biar bisa menerapkan sistem pembelajaran yang lebih maksimal lagi untuk anak-anak. |
| 19 | P | Wah kalo begitu boleh banget ibu, nanti akan saya sampaikan hasil laporan akhirnya jika sudah jadi nggih bu. Jika nanti diperlukan untuk bahan evaluasi sekolah. Terimakasih ibu atas kesempatannya |
| 20 | I | Iya nok nanti bisa dilaporkan ke ibu ya hasil penelitianmu siapa tahu bisa berguna buat sekolah. Sama-sama ya |

Lampiran 2 Kisi-Kisi Aitem Skala

Lampiran 2. 1 Kisi-Kisi Aitem Skala *Academic Burnout* Sebelum Uji Coba

| Aspek | Indikator | Aitem | |
|----------------------------------|---------------------------------|---|---|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
| <i>Exhaustion</i> (Kelelahan) | Kelelahan secara emosional | 1. Saya merasa kurang semangat setiap mau berangkat sekolah 2. Tugas yang menumpuk membuat saya badmood | 15. Saat menghadapi tantangan tugas di sekolah, saya menghadapinya dengan tenang 16. Belajar adalah hal yang menyenangkan sebagai bentuk untuk mengisi waktu luang |
| | Kelahan secara fisik | 3. Badan saya terasa lelah ketika bangun di pagi hari meskipun sudah tidur yang cukup 4. Saya terkadang pusing kepala ketika mengerjakan tugas sekolah | 17. Setelah belajar seharian di sekolah saya merasa badan tetap segar 18. Badan saya tetap segar setelah mengerjakan banyaknya tugas |
| <i>Cynisme</i> (Sinisme) | Menarik diri dari orang sekitar | 5. Saya lebih memilih berdiam diri di kamar daripada bertemu dengan orang lain saat merasa tertekan oleh banyaknya tugas sekolah 6. Saya sengaja tidak mengikuti kegiatan sosial ketika sedang frustrasi tugas sekolah | 19. Saya merasa senang setelah belajar bersama dengan teman teman 20. Ketika sedang banyak tugas saya lebih suka melepas penat bersama keluarga |
| | Menarik diri dari | 7. Saya menjadi | 21. Saya tetap aktif |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | lingkungan akademik | <p>kurang tertarik berkumpul bersama teman ketika dia sudah menyelesaikan tugas lebih awal</p> <p>8. Saya merasa kehilangan ketertarikan pada materi kejuruan di sekolah</p> | <p>ikut kegiatan bersama guru meski sedang banyak tugas sekolah</p> <p>22. Saya menjadi aktif belajar hal hal menarik tentang materi kejuruan</p> |
| | Acuh terhadap studi akademik | <p>9. Saya bosan mengikuti jam pelajaran kejuruan di sekolah</p> <p>10. Saya merasa tugas dan materi kejuruan yang diberikan oleh guru tidak terlalu penting</p> | <p>23. Saya senang membaca materi dari guru diluar jam pelajaran</p> <p>24. Saya menjadi aktif belajar hal hal menarik selama praktik belajar kejuruan</p> |
| <i>Reduce of Professional Efficacy</i> (Menurunnya Kepercayaan Diri) | Mengevaluasi diri secara negatif | <p>11. Saya meragukan kemampuan diri saya sendiri</p> <p>12. Saya ragu pada kemampuan diri sendiri untuk mengerjakan ujian kejuruan dengan baik</p> | <p>25. Saya merasa kemampuan saya diakui orang orang di sekitar saya</p> <p>26. Saya yakin mampu untuk mendapatkan nilai ujian sesuai dengan harapan</p> |
| | Merasa tidak termotivasi menyelesaikan tugas | <p>13. Saya merasa terbebani jika harus mengerjakan banyak tugas yang diberikan oleh guru</p> <p>14. Saya merasa tenaga saya habis ketika mengerjakan tugas</p> | <p>27. Saya bisa menjaga semangat untuk selalu belajar</p> <p>28. Saya berusaha untuk memperbaiki nilai yang kurang maksimal</p> |

Lampiran 2. 2 Kisi-Kisi Aitem Skala *Academic Burnout* Setelah Uji Coba

| Aspek | Indikator | Aitem | |
|----------------------------------|---------------------------------|---|---|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
| <i>Exhaustion</i> (Kelelahan) | Kelelahan secara emosional | 1. Saya merasa kurang semangat setiap mau berangkat sekolah 2. Tugas yang menumpuk membuat saya badmood | 15. Saat menghadapi tantangan tugas di sekolah, saya menghadapinya dengan tenang 16. Belajar adalah hal yang menyenangkan sebagai bentuk untuk mengisi waktu luang |
| | Kelahan secara fisik | 3. Badan saya terasa lelah ketika bangun di pagi hari meskipun sudah tidur yang cukup 4. Saya terkadang pusing kepala ketika mengerjakan tugas sekolah | 17. Setelah belajar seharian di sekolah saya merasa badan tetap segar 18. Badan saya tetap segar setelah mengerjakan banyaknya tugas |
| <i>Cynisme</i> (Sinisme) | Menarik diri dari orang sekitar | 5. Saya lebih memilih berdiam diri di kamar daripada bertemu dengan orang lain saat merasa tertekan oleh banyaknya tugas sekolah 6. Saya sengaja tidak mengikuti kegiatan sosial ketika sedang frustrasi tugas sekolah | 19. Saya merasa senang setelah belajar bersama dengan teman teman 20. Ketika sedang banyak tugas saya lebih suka melepas penat bersama keluarga |
| | Menarik diri dari lingkungan | 7. Saya menjadi kurang tertarik berkumpul | 21. Saya tetap aktif ikut kegiatan bersama guru meski |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | akademik | bersama teman ketika dia sudah menyelesaikan tugas lebih awal 8. Saya merasa kehilangan ketertarikan pada materi kejuruan di sekolah | sedang banyak tugas sekolah 22. Saya menjadi aktif belajar hal hal menarik tentang materi kejuruan |
| | Acuh terhadap studi akademik | 9. Saya bosan mengikuti jam pelajaran kejuruan di sekolah 10. Saya merasa tugas dan materi kejuruan yang diberikan oleh guru tidak terlalu penting | 23. Saya senang membaca materi dari guru diluar jam pelajaran 24. Saya menjadi aktif belajar hal hal menarik selama praktik belajar kejuruan |
| <i>Reduce of Professional Efficacy</i> (Menurunnya Kepercayaan Diri) | Mengevaluasi diri secara negatif | 11. Saya meragukan kemampuan diri saya sendiri 12. Saya ragu pada kemampuan diri sendiri untuk mengerjakan ujian kejuruan dengan baik | 25. Saya merasa kemampuan saya diakui orang orang di sekitar saya 26. Saya yakin mampu untuk mendapatkan nilai ujian sesuai dengan harapan |
| | Merasa tidak termotivasi menyelesaikan tugas | 13. Saya merasa terbebani jika harus mengerjakan banyak tugas yang diberikan oleh guru 14. Saya merasa tenaga saya habis ketika mengerjakan tugas | 27. Saya bisa menjaga semangat untuk selalu belajar 28. Saya berusaha untuk memperbaiki nilai yang kurang maksimal |

Lampiran 2. 3 Kisi-Kisi Aitem Skala *Self compassion* Sebelum Uji Coba

| Aspek | Indikator | Aitem | |
|------------------------|---|--|---|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
| <i>Self Kindness</i> | Menerima diri apa adanya | 1. Saya berusaha untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain ketika sedang terpuruk 2. Saat melewati masa sulit, saya berusaha untuk memperdulikan kebutuhan diri sendiri | 13. Saat melihat kekurangan diri sendiri, saya merasa kecewa. 14. Saya kurang peduli dengan perasaan sendiri ketika sedih |
| | Afirmasi diri yang positif | 3. Ketika merasa frustrasi dengan segala masalah yang sedang dihadapi, saya mencoba untuk bilang kepada diri sendiri bahwa semua akan baik-baik saja 4. Saat merasa sedang tidak baik-baik saja, saya mencoba untuk rehat sejenak dari kesibukan yang melelahkan. | 15. Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri sendiri. 16. Saya terus-menerus memaksa pikiran saya dalam kondisi apapun. |
| <i>Common Humanity</i> | Memandang masalah adalah hal yang manusiawi | 5. Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat bahwa itu sebagai bagian hidup yang dilewati orang 6. Saya percaya bahwa semua hal yang membuat kecewa adalah hal yang wajar dalam hidup. | 17. Ketika terpuruk, saya merasa bahwa orang lain lebih mudah hidupnya dibandingkan saya. 18. Saya berpikir hanya saya yang memiliki masalah paling berat. |

| | | | |
|--------------------|---|--|---|
| | Melihat kegagalan dalam sudut pandang yang luas | <p>7. Saat merasa kurang mampu melakukan beberapa hal, saya mengingatkan pada diri sendiri bahwa itu adalah hal yang wajar tentunya semua orang pasti juga melewati hal itu</p> <p>8. Ketika gagal mencapai suatu yang diinginkan, saya akan berusaha lagi untuk tidak mudah menyerah.</p> | <p>19. Saya kurang mendorong diri sendiri untuk mengatasi kelemahan yang saya punya.</p> <p>20. Ketika saya merasa gagal, saya merasa jadi orang yang paling hancur hidupnya</p> |
| <i>Mindfulness</i> | Menyadari masalah yang dihadapi, | <p>9. Ketika ada teman yang membuat kesal, saya berusaha menjaga emosi untuk tetap stabil, agar tidak langsung menghakimi teman tersebut.</p> <p>10. Ketika sedang terpuruk, saya berusaha menyadari masalah tersebut dengan cara terbuka terhadap perasaan yang sedang dirasakan</p> | <p>21. Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terus terpaku pada hal yang negatif.</p> <p>22. Ketika saya memiliki banyak masalah, saya cenderung mengabaikan titik sumber masalahnya.</p> |
| | Menghadapi masalah dengan sudut pandang yang objektif | <p>11. Saat saya dalam kondisi terpuruk, saya melihat itu adalah cara terbaik yang Tuhan berikan pada saya.</p> <p>12. Ketika ada hal yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi itu secara netral</p> | <p>23. Saat gagal mendapatkan hal yang diinginkan, saya larut dalam perasaan menyalahkan diri sendiri</p> <p>24. Saya cenderung membesar-besarkan masalah sehingga terlalu larut didalamnya</p> |

Lampiran 2. 4 Kisi-Kisi Aitem Skala *Self compassion* Setelah Uji Coba

| Aspek | Indikator | Aitem | |
|------------------------|---|---|--|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
| <i>Self Kindness</i> | Menerima diri apa adanya | <p>1. Saya berusaha untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain ketika sedang terpuruk</p> <p>2. Saat melewati masa sulit, saya berusaha untuk memperdulikan kebutuhan diri sendiri</p> | <p>13. Saat melihat kekurangan diri sendiri, saya merasa kecewa.</p> <p>14. Saya kurang peduli dengan perasaan sendiri ketika sedih</p> |
| | Afirmasi diri yang positif | <p>3. Ketika merasa frustrasi dengan segala masalah yang sedang dihadapi, saya mencoba untuk bilang kepada diri sendiri bahwa semua akan baik-baik saja</p> <p>4. Saat merasa sedang tidak baik-baik saja, saya mencoba untuk rehat sejenak dari kesibukan yang melelahkan.</p> | <p>15. Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri sendiri.</p> <p>16. Saya terus-menerus memaksa pikiran saya dalam kondisi apapun.</p> |
| <i>Common Humanity</i> | Memandang masalah adalah hal yang manusiawi | <p>5. Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat bahwa itu sebagai bagian hidup yang dilewati orang</p> <p>6. Saya percaya bahwa semua hal yang membuat kecewa adalah hal yang wajar dalam hidup.</p> | <p>17. Ketika terpuruk, saya merasa bahwa orang lain lebih mudah hidupnya dibandingkan saya.</p> <p>18. Saya berpikir hanya saya yang memiliki masalah paling berat.</p> |

| | | | |
|--------------------|---|--|---|
| | Melihat kegagalan dalam sudut pandang yang luas | <p>7. Saat merasa kurang mampu melakukan beberapa hal, saya mengingatkan pada diri sendiri bahwa itu adalah hal yang wajar tentunya semua orang pasti juga melewati hal itu</p> <p>8. Ketika gagal mencapai suatu yang diinginkan, saya akan berusaha lagi untuk tidak mudah menyerah.</p> | <p>19. Saya kurang mendorong diri sendiri untuk mengatasi kelemahan yang saya punya.</p> <p>20. Ketika saya merasa gagal, saya merasa jadi orang yang paling hancur hidupnya</p> |
| <i>Mindfulness</i> | Menyadari masalah yang dihadapi, | <p>9. Ketika ada teman yang membuat kesal, saya berusaha menjaga emosi untuk tetap stabil, agar tidak langsung menghakimi teman tersebut.</p> <p>10. Ketika sedang terpuruk, saya berusaha menyadari masalah tersebut dengan cara terbuka terhadap perasaan yang sedang dirasakan</p> | <p>21. Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terus terpaku pada hal yang negatif.</p> <p>22. Ketika saya memiliki banyak masalah, saya cenderung mengabaikan titik sumber masalahnya.</p> |
| | Menghadapi masalah dengan sudut pandang yang objektif | <p>11. Saat saya dalam kondisi terpuruk, saya melihat itu adalah cara terbaik yang Tuhan berikan pada saya.</p> <p>12. Ketika ada hal yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi itu secara netral</p> | <p>23. Saat gagal mendapatkan hal yang diinginkan, saya larut dalam perasaan menyalahkan diri sendiri</p> <p>24. Saya cenderung membesar-besarkan masalah sehingga terlalu larut didalamnya</p> |

Lampiran 2. 5 Kisi-Kisi Aitem Skala Dukungan Teman Sebaya Setelah Uji Coba

| Aspek | Indikator | Aitem | |
|----------------------|--|---|--|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
| Dukungan Emosional | Kehangatan, kasih sayang, kenyamanan dan perhatian dari teman sebaya | 1. Teman-teman berusaha untuk memperhatikan kondisi saya jika sedang terpuruk 2. Saya merasa nyaman saat berada di tengah teman teman | 18. Teman-teman cuek saat saya sedang banyak masalah |
| | Empati dari teman sebaya | 3. Teman-teman akan peduli ketika saya tertimpa musibah 4. Saat bercerita, teman saya berusaha mendengarkan dengan baik tanpa membandingkan masalahnya dengan masalah saya | 19. Saya kurang yakin teman saya bisa membantu mengurangi beban masalah saya 20. Teman-teman adu nasib dengan masalah yang sedang saya hadapi |
| Dukungan penghargaan | Penilaian positif dari teman sebaya | 5. Saya memiliki banyak teman yang memberikan ucapan selamat ketika saya | 21. Teman-teman terlihat iri ketika saya berhasil mendapatkan hal yang diinginkan 22. Saya kurang |

| | | | |
|------------------------------|--|--|---|
| | | <p>berhasil dalam satu hal</p> <p>6. Teman-teman mengakui dan memberikan apresiasi ketika saya mampu mempersiapkan latihan ujian kejuruan dengan baik</p> | <p>menerima pujian dari teman teman ketika saya telah berhasil mengatasi masalah</p> |
| | <p>Dorongan untuk terus maju dari teman sebaya</p> | <p>7. Teman-teman memberikan saya motivasi sehingga itu membuat saya semangat untuk terus sekolah</p> <p>8. Meskipun saya kurang menonjol dalam hal akademik, tapi teman-teman meyakinkan bahwa saya akan punya masa depan yang baik</p> | <p>23. Teman-teman takut memberikan kritik untuk mengevaluasi kelemahan saya</p> <p>24. Saya merasa teman-teman menyepelekan kemampuan yang saya miliki dalam mengerjakan tugas</p> |
| <p>Dukungan instrumental</p> | <p>Pemberian bantuan langsung dari teman</p> | <p>9. Jika saya lupa membawa uang saku, maka teman-teman mau meminjamkan sebagian</p> | <p>25. Saya merasa teman-teman menghindar jika saya meminta bantuan</p> <p>26. Teman-teman</p> |

| | | | |
|--------------------|---|--|--|
| | | uangnya kepada saya 10. Jika saya lupa membawa buku mapel, maka teman saya bersedia berbagi dengan saya | tidak mau membantu ketika saya kesulitan mengerjakan tugas sekolah |
| Dukungan informasi | Mendapatkan nasihat atau arahan dari teman sebaya | 11. Teman-teman berusaha menenangkan hati saat saya gelisah 12. Teman-teman berusaha memberikan nasihat untuk kebaikan saya kedepannya | 27. Teman-teman acuh tak acuh jika saya murung di kelas |
| | Mendapatkan bimbingan dan feedback untuk memecahkan masalah dari teman sebaya | 13. Teman-teman membantu mencari solusi untuk mengatasi masalah yang sedang saya hadapi 14. Teman-teman membantu memberi arahan saat saya melakukan kesalahan, sehingga bisa menjadi bahan evaluasi untuk | 28. Saya kurang bisa mempertimbangkan saran yang diberikan teman-teman 29. Teman saya merahasiakan informasi penting tentang tugas sekolah atau pengumuman di sekolah |

| | | ke depannya | |
|-------------------|-----------------------------|---|---|
| Dukungan jaringan | Memberikan rasa kebersamaan | 15. Ketika berkumpul dengan teman-teman, kepercayaan diri saya meningkat | 30. Saya terganggu ketika bergabung dengan komunitas apapun 31. Saya kurang minat mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh kelompok. |
| | Aktivitas sosial yang sama | 16. Saya mengikuti mengikuti ekstrakurikuler yang sama dengan teman saya 17. Saya merasa lebih terkoneksi dengan teman saya ketika kita mengikuti kegiatan yang sama | 32. Saya kurang begitu suka jika harus berbagi pengalaman hidup saya dengan circle pertemanan |

Lampiran 2. 6 Kisi-Kisi Aitem Skala Dukungan Teman Sebaya Setelah Uji Coba

| Aspek | Indikator | Aitem | |
|----------------------|--|---|--|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
| Dukungan Emosional | Kehangatan, kasih sayang, kenyamanan dan perhatian dari teman sebaya | 1. Teman-teman berusaha untuk memperhatikan kondisi saya jika sedang terpuruk 2. Saya merasa nyaman saat berada di tengah teman teman | 18. Teman-teman cuek saat saya sedang banyak masalah |
| | Empati dari teman sebaya | 3. Teman-teman akan peduli ketika saya tertimpa musibah 4. Saat bercerita, teman saya berusaha mendengarkan dengan baik tanpa membandingkan masalahnya dengan masalah saya | 19. Saya kurang yakin teman saya bisa membantu mengurangi beban masalah saya 20. Teman-teman adu nasib dengan masalah yang sedang saya hadapi |
| Dukungan penghargaan | Penilaian positif dari teman sebaya | 5. Saya memiliki banyak teman yang memberikan ucapan selamat | 21. Teman-teman terlihat iri ketika saya berhasil mendapatkan hal yang diinginkan |

| | | | |
|------------------------------|--|--|---|
| | | <p>ketika saya berhasil dalam satu hal</p> <p>6. Teman-teman mengakui dan memberikan apresiasi ketika saya mampu mempersiapkan latihan ujian kejuruan dengan baik</p> | <p>22. Saya kurang menerima pujian dari teman teman ketika saya telah berhasil mengatasi masalah</p> |
| | <p>Dorongan untuk terus maju dari teman sebaya</p> | <p>7. Teman-teman memberikan saya motivasi sehingga itu membuat saya semangat untuk terus sekolah</p> <p>8. Meskipun saya kurang menonjol dalam hal akademik, tapi teman-teman meyakinkan bahwa saya akan punya masa depan yang baik</p> | <p>23. Teman-teman takut memberikan kritik untuk mengevaluasi kelemahan saya</p> <p>24. Saya merasa teman-teman menyepelekan kemampuan yang saya miliki dalam mengerjakan tugas</p> |
| <p>Dukungan instrumental</p> | <p>Pemberian bantuan langsung dari teman</p> | <p>9. Jika saya lupa membawa uang saku, maka teman-teman mau meminjamkan</p> | <p>25. Saya merasa teman-teman menghindar jika saya meminta bantuan</p> |

| | | | |
|--------------------|---|--|---|
| | | <p>sebagian uangnya kepada saya</p> <p>10. Jika saya lupa membawa buku mapel, maka teman saya bersedia berbagi dengan saya</p> | <p>26. Teman-teman tidak mau membantu ketika saya kesulitan mengerjakan tugas sekolah</p> |
| Dukungan informasi | Mendapatkan nasihat atau arahan dari teman sebaya | <p>11. Teman-teman berusaha menenangkan hati saat saya gelisah</p> <p>12. Teman-teman berusaha memberikan nasihat untuk kebaikan saya kedepannya</p> | <p>27. Teman-teman acuh tak acuh jika saya murung di kelas</p> |
| | Mendapatkan bimbingan dan feedback untuk memecahkan masalah dari teman sebaya | <p>13. Teman-teman membantu mencari solusi untuk mengatasi masalah yang sedang saya hadapi</p> <p>14. Teman-teman membantu memberi arahan saat saya melakukan kesalahan, sehingga bisa menjadi bahan</p> | <p>28. Saya kurang bisa mempertimbangkan saran yang diberikan teman-teman</p> <p>29. Teman saya merahasiakan informasi penting tentang tugas sekolah atau pengumuman di sekolah</p> |

| | | evaluasi untuk ke depannya | |
|-------------------|-----------------------------|---|---|
| Dukungan jaringan | Memberikan rasa kebersamaan | 15. Ketika berkumpul dengan teman-teman, kepercayaan diri saya meningkat | 30. Saya terganggu ketika bergabung dengan komunitas apapun 31. Saya kurang minat mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh kelompok. |
| | Aktivitas sosial yang sama | 16. Saya mengikuti mengikuti ekstrakurikuler yang sama dengan teman saya 17. Saya merasa lebih terkoneksi dengan teman saya ketika kita mengikuti kegiatan yang sama | 32. Saya kurang begitu suka jika harus berbagi pengalaman hidup saya dengan circle pertemanan |

Lampiran 3 Skala Penelitian

Lampiran 3. 1 Skala *Academic Burnout* Sebelum Uji Coba

A. Petunjuk Pengisian

Bagian di bawah ini terdiri atas pernyataan - pernyataan yang telah disajikan, tugas saudara hanya memilih salah satu opsi jawaban yang menggambarkan keadaan atau perasaan saudara. Adapun pilihan jawaban yang tersedia sebagai berikut:

- SS : Sangat Sesuai
- S : Sesuai
- TS : Tidak Sesuai
- STS : Sangat Tidak Sesuai

Tidak ada jawaban benar ataupun salah serta tidak berpengaruh pada nilai akademik saudara. Isilah sejujur dan seteliti mungkin. Identitas akan dirahasiakan, jadi jawablah sesuai dengan gambaran dirimu

B. Identitas

Nama :
Jurusan :
Usia :
Jenis Kelamin :

C. Pernyataan

| NO. | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|-----|---|----|---|----|-----|
| 1 | Saya merasa kurang semangat setiap mau berangkat sekolah | | | | |
| 2 | Tugas yang menumpuk membuat saya badmood | | | | |
| 3 | Badan saya terasa lelah ketika bangun di pagi hari meskipun sudah tidur yang cukup | | | | |
| 4 | Saya terkadang pusing kepala ketika mengerjakan tugas sekolah | | | | |
| 5 | Saya lebih memilih berdiam diri di kamar daripada bertemu dengan orang lain saat merasa tertekan oleh banyaknya tugas sekolah | | | | |
| 6 | Saya sengaja tidak mengikuti kegiatan sosial ketika sedang frustrasi tugas sekolah | | | | |
| 7 | Saya menjadi kurang tertarik berkumpul bersama teman ketika dia sudah menyelesaikan tugas lebih awal | | | | |
| 8 | Saya merasa kehilangan ketertarikan pada materi kejuruan di sekolah | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 9 | Saya bosan mengikuti jam pelajaran kejuruan di sekolah | | | | |
| 10 | Saya merasa tugas dan materi kejuruan yang diberikan oleh guru tidak terlalu penting | | | | |
| 11 | Saya meragukan kemampuan diri saya sendiri | | | | |
| 12 | Saya ragu pada kemampuan diri sendiri untuk mengerjakan ujian kejuruan dengan baik | | | | |
| 13 | Saya merasa terbebani jika harus mengerjakan banyak tugas yang diberikan oleh guru | | | | |
| 14 | Saya merasa tenaga saya habis ketika mengerjakan tugas | | | | |
| 15 | Saat menghadapi tantangan tugas di sekolah, saya menghadapinya dengan tenang | | | | |
| 16 | Belajar adalah hal yang menyenangkan sebagai bentuk untuk mengisi waktu luang | | | | |
| 17 | Setelah belajar seharian di sekolah saya merasa badan tetap segar | | | | |
| 18 | Badan saya tetap segar setelah mengerjakan banyaknya tugas | | | | |
| 19 | Saya merasa senang setelah belajar bersama dengan teman teman | | | | |
| 20 | Ketika sedang banyak tugas saya lebih suka melepas penat bersama keluarga | | | | |
| 21 | Saya tetap aktif ikut kegiatan bersama guru meski sedang banyak tugas sekolah | | | | |
| 22 | Saya menjadi aktif belajar hal hal menarik tentang materi kejuruan | | | | |
| 23 | Saya senang membaca materi dari guru diluar jam pelajaran | | | | |
| 24 | Saya menjadi aktif belajar hal hal menarik selama praktik belajar kejuruan | | | | |
| 25 | Saya merasa kemampuan saya diakui orang orang di sekitar saya | | | | |
| 26 | Saya yakin mampu untuk mendapatkan nilai ujian sesuai dengan harapan | | | | |
| 27 | Saya bisa menjaga semangat untuk selalu belajar | | | | |
| 28 | Saya berusaha untuk memperbaiki nilai yang kurang maksimal | | | | |

Lampiran 3. 2 Skala *Self Compassion* Sebelum Uji Coba

A. Petunjuk Pengisian

Bagian di bawah ini terdiri atas pernyataan - pernyataan yang telah disajikan, tugas saudara hanya memilih salah satu opsi jawaban yang menggaambarkan keadaan atau perasaan saudara. Adapun pilihan jawaban yang tersedia sebagai berikut:

- SS : Sangat Sesuai
- S : Sesuai
- TS : Tidak Sesuai
- STS : Sangat Tidak Sesuai

Tidak ada jawaban benar ataupun salah serta tidak berpengaruh pada nilai akademik saudara. Isilah sejujur dan seteliti mungkin. Identitas akan dirahasiakan, jadi jawablah sesuai dengan gambaran dirimu

B. Identitas

Nama :
Jurusan :
Usia :
Jenis Kelamin :

C. Pernyataan

| NO. | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|-----|---|----|---|----|-----|
| 1 | Saya berusaha untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain ketika sedang terpuruk | | | | |
| 2 | Saat melewati masa sulit, saya berusaha untuk memperdulikan kebutuhan diri sendiri | | | | |
| 3 | Ketika merasa frustrasi dengan segala masalah yang sedang dihadapi, saya mencoba untuk bilang kepada diri sendiri bahwa semua akan baik-baik saja | | | | |
| 4 | Saat merasa sedang tidak baik-baik saja, saya mencoba untuk rehat sejenak dari kesibukan yang melelahkan | | | | |
| 5 | Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat bahwa itu sebagai bagian hidup yang dilewati orang | | | | |
| 6 | Saya percaya bahwa semua hal yang membuat kecewa adalah hal yang wajar dalam hidup | | | | |
| 7 | Saat merasa kurang mampu melakukan beberapa hal, saya mengingatkan pada diri sendiri bahwa itu adalah hal yang wajar tentunya semua orang pasti juga melewati hal itu | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 8 | Ketika gagal mencapai suatu yang diinginkan, saya akan berusaha lagi untuk tidak mudah menyerah | | | | |
| 9 | Ketika ada teman yang membuat kesal, saya berusaha menjaga emosi untuk tetap stabil, agar tidak langsung menghakimi teman tersebut | | | | |
| 10 | Ketika sedang terpuruk, saya berusaha menyadari masalah tersebut dengan cara terbuka terhadap perasaan yang sedang dirasakan | | | | |
| 11 | Saat saya dalam kondisi terpuruk, saya melihat itu adalah cara terbaik yang Tuhan berikan pada saya | | | | |
| 12 | Ketika ada hal yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi itu secara netral | | | | |
| 13 | Saat melihat kekurangan diri sendiri, saya merasa kecewa | | | | |
| 14 | Saya kurang peduli dengan perasaan sendiri ketika sedih | | | | |
| 15 | Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri sendiri | | | | |
| 16 | Saya terus-menerus memaksa pikiran saya dalam kondisi apapun | | | | |
| 17 | Ketika terpuruk, saya merasa bahwa orang lain lebih mudah hidupnya dibandingkan saya | | | | |
| 18 | Saya berpikir hanya saya yang memiliki masalah paling berat | | | | |
| 19 | Saya kurang mendorong diri sendiri untuk mengatasi kelemahan yang saya punya | | | | |
| 20 | Ketika saya merasa gagal, saya merasa jadi orang yang paling hancur hidupnya | | | | |
| 21 | Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terus terpaku pada hal yang negatif | | | | |
| 22 | Ketika saya memiliki banyak masalah, saya cenderung mengabaikan titik sumber masalahnya | | | | |
| 23 | Saat gagal mendapatkan hal yang diinginkan, saya larut dalam perasaan menyalahkan diri sendiri | | | | |
| 24 | Saya cenderung membesar-besarkan masalah sehingga terlalu larut didalamnya | | | | |

Lampiran 3. 3 Skala Dukungan Teman Sebaya Sebelum Uji Coba

A. Petunjuk Pengisian

Bagian di bawah ini terdiri atas pernyataan - pernyataan yang telah disajikan, tugas saudara hanya memilih salah satu opsi jawaban yang menggaambarkan keadaan atau perasaan saudara. Adapun pilihan jawaban yang tersedia sebagai berikut:

- SS : Sangat Sesuai
- S : Sesuai
- TS : Tidak Sesuai
- STS : Sangat Tidak Sesuai

Tidak ada jawaban benar ataupun salah serta tidak berpengaruh pada nilai akademik saudara. Isilah sejujur dan seteliti mungkin. Identitas akan dirahasiakan, jadi jawablah sesuai dengan gambaran dirimu

B. Identitas

Nama :
Jurusan :
Usia :
Jenis Kelamin :

C. Pernyataan

| NO. | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|-----|--|----|---|----|-----|
| 1 | Teman-teman berusaha untuk memperhatikan kondisi saya jika sedang terpuruk | | | | |
| 2 | Saya merasa nyaman saat berada di tengah teman teman | | | | |
| 3 | Teman-teman akan peduli ketika saya tertimpa musibah | | | | |
| 4 | Saat bercerita, teman saya berusaha mendengarkan dengan baik tanpa membandingkan masalahnya dengan masalah saya | | | | |
| 5 | Saya memiliki banyak teman yang memberikan ucapan selamat ketika saya berhasil dalam satu hal | | | | |
| 6 | Teman-teman mengakui dan memberikan apresiasi ketika saya mampu mempersiapkan latihan ujian kejuruan dengan baik | | | | |
| 7 | Teman-teman memberikan saya motivasi sehingga itu membuat saya semangat untuk terus sekolah | | | | |
| 8 | Meskipun saya kurang menonjol dalam hal akademik, tapi teman-teman meyakinkan bahwa saya akan punya masa depan yang baik | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 9 | Jika saya lupa membawa uang saku, maka teman-teman mau meminjamkan sebagian uangnya kepada saya | | | | |
| 10 | Jika saya lupa membawa buku mapel, maka teman saya bersedia berbagi dengan saya | | | | |
| 11 | Teman-teman berusaha menenangkan hati saat saya gelisah | | | | |
| 12 | Teman-teman berusaha memberikan nasihat untuk kebaikan saya kedepannya | | | | |
| 13 | Teman-teman membantu mencari solusi untuk mengatasi masalah yang sedang saya hadapi | | | | |
| 14 | Teman-teman membantu mencari solusi untuk mengatasi masalah yang sedang saya hadapi | | | | |
| 15 | Ketika berkumpul dengan teman-teman, kepercayaan diri saya meningkat | | | | |
| 16 | Saya mengikuti mengikuti ekstrakurikuler yang sama dengan teman saya | | | | |
| 17 | Saya merasa lebih terkoneksi dengan teman saya ketika kita mengikuti kegiatan yang sama | | | | |
| 18 | Teman-teman cuek saat saya sedang banyak masalah | | | | |
| 19 | Saya kurang yakin teman saya bisa membantu mengurangi beban masalah saya | | | | |
| 20 | Teman-teman adu nasib dengan masalah yang sedang saya hadapi | | | | |
| 21 | Teman-teman terlihat iri ketika saya berhasil mendapatkan hal yang diinginkan | | | | |
| 22 | Saya kurang menerima pujian dari teman teman ketika saya telah berhasil mengatasi masalah | | | | |
| 23 | Teman-teman takut memberikan kritik untuk mengevaluasi kelemahan saya | | | | |
| 24 | Saya merasa teman-teman menyepelkan kemampuan yang saya miliki dalam mengerjakan tugas | | | | |
| 25 | Saya merasa teman-teman menghindar jika saya meminta bantuan | | | | |
| 26 | Teman-teman tidak mau membantu ketika saya kesulitan mengerjakan tugas sekolah | | | | |
| 27 | Teman-teman acuh tak acuh jika saya murung di kelas | | | | |
| 28 | Saya kurang bisa mempertimbangkan saran yang diberikan teman-teman | | | | |
| 29 | Teman saya merahasiakan informasi penting tentang tugas sekolah atau pengumuman di sekolah | | | | |
| 30 | Saya terganggu ketika bergabung dengan komunitas apapun | | | | |
| 31 | Saya kurang minat mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh kelompok | | | | |
| 32 | Saya kurang begitu suka jika harus berbagi pengalaman hidup saya dengan circle pertemanan | | | | |

Lampiran 3. 4 Skala *Academic Burnout*

A. Petunjuk Pengisian

Bagian di bawah ini terdiri atas pernyataan - pernyataan yang telah disajikan, tugas saudara hanya memilih salah satu opsi jawaban yang menggaambarkan keadaan atau perasaan saudara. Adapun pilihan jawaban yang tersedia sebagai berikut:

- SS : Sangat Sesuai
- S : Sesuai
- TS : Tidak Sesuai
- STS : Sangat Tidak Sesuai

Tidak ada jawaban benar ataupun salah serta tidak berpengaruh pada nilai akademik saudara. Isilah sejujur dan seteliti mungkin. Identitas akan dirahasiakan, jadi jawablah sesuai dengan gambaran dirimu

B. Identitas

Nama :
Jurusan :
Usia :
Jenis Kelamin :

C. Pernyataan

| NO. | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|-----|---|----|---|----|-----|
| 1 | Saya merasa kurang semangat setiap mau berangkat sekolah | | | | |
| 2 | Tugas yang menumpuk membuat saya badmood | | | | |
| 3 | Badan saya terasa lelah ketika bangun di pagi hari meskipun sudah tidur yang cukup | | | | |
| 4 | Saya terkadang pusing kepala ketika mengerjakan tugas sekolah | | | | |
| 5 | Saya lebih memilih berdiam diri di kamar daripada bertemu dengan orang lain saat merasa tertekan oleh banyaknya tugas sekolah | | | | |
| 6 | Saya sengaja tidak mengikuti kegiatan sosial ketika sedang frustrasi tugas sekolah | | | | |
| 7 | Saya menjadi kurang tertarik berkumpul bersama teman ketika dia sudah menyelesaikan tugas lebih awal | | | | |
| 8 | Saya merasa kehilangan ketertarikan pada materi kejuruan di sekolah | | | | |
| 9 | Saya bosan mengikuti jam pelajaran kejuruan di sekolah | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 10 | Saya meragukan kemampuan diri saya sendiri | | | | |
| 11 | Saya ragu pada kemampuan diri sendiri untuk mengerjakan ujian kejuruan dengan baik | | | | |
| 12 | Saya merasa terbebani jika harus mengerjakan banyak tugas yang diberikan oleh guru | | | | |
| 13 | Saya merasa tenaga saya habis ketika mengerjakan tugas | | | | |
| 14 | Saat menghadapi tantangan tugas di sekolah, saya menghadapinya dengan tenang | | | | |
| 15 | Belajar adalah hal yang menyenangkan sebagai bentuk untuk mengisi waktu luang | | | | |
| 16 | Setelah belajar seharian di sekolah saya merasa badan tetap segar | | | | |
| 17 | Badan saya tetap segar setelah mengerjakan banyaknya tugas | | | | |
| 18 | Saya tetap aktif ikut kegiatan bersama guru meski sedang banyak tugas sekolah | | | | |
| 19 | Saya menjadi aktif belajar hal hal menarik tentang materi kejuruan | | | | |
| 20 | Saya senang membaca materi dari guru diluar jam pelajaran | | | | |
| 21 | Saya menjadi aktif belajar hal hal menarik selama praktik belajar kejuruan | | | | |
| 22 | Saya merasa kemampuan saya diakui orang orang di sekitar saya | | | | |

Lampiran 3. 5 Skala *Self Compassion*

A. Petunjuk Pengisian

Bagian di bawah ini terdiri atas pernyataan - pernyataan yang telah disajikan, tugas saudara hanya memilih salah satu opsi jawaban yang menggaambarkan keadaan atau perasaan saudara. Adapun pilihan jawaban yang tersedia sebagai berikut:

- SS : Sangat Sesuai
- S : Sesuai
- TS : Tidak Sesuai
- STS : Sangat Tidak Sesuai

Tidak ada jawaban benar ataupun salah serta tidak berpengaruh pada nilai akademik saudara. Isilah sejujur dan seteliti mungkin. Identitas akan dirahasiakan, jadi jawablah sesuai dengan gambaran dirimu

B. Identitas

Nama :
Jurusan :
Usia :
Jenis Kelamin :

C. Pernyataan

| NO. | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|-----|---|----|---|----|-----|
| 1 | Saya berusaha untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain ketika sedang terpuruk | | | | |
| 2 | Ketika merasa frustrasi dengan segala masalah yang sedang dihadapi, saya mencoba untuk bilang kepada diri sendiri bahwa semua akan baik-baik saja | | | | |
| 3 | Saya percaya bahwa semua hal yang membuat kecewa adalah hal yang wajar dalam hidup | | | | |
| 4 | Saat merasa kurang mampu melakukan beberapa hal, saya mengingatkan pada diri sendiri bahwa itu adalah hal yang wajar tentunya semua orang pasti juga melewati hal itu | | | | |
| 5 | Ketika gagal mencapai suatu yang diinginkan, saya akan berusaha lagi untuk tidak mudah menyerah | | | | |
| 6 | Saat saya dalam kondisi terpuruk, saya melihat itu adalah cara terbaik yang Tuhan berikan pada saya | | | | |
| 7 | Ketika ada hal yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi itu secara netral | | | | |
| 8 | Saat melihat kekurangan diri sendiri, saya merasa | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | kecewa | | | | |
| 9 | Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri sendiri | | | | |
| 10 | Saya terus-menerus memaksa pikiran saya dalam kondisi apapun | | | | |
| 11 | Ketika terpuruk, saya merasa bahwa orang lain lebih mudah hidupnya dibandingkan saya | | | | |
| 12 | Saya berpikir hanya saya yang memiliki masalah paling berat | | | | |
| 13 | Saya kurang mendorong diri sendiri untuk mengatasi kelemahan yang saya punya | | | | |
| 14 | Ketika saya merasa gagal, saya merasa jadi orang yang paling hancur hidupnya | | | | |
| 15 | Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terus terpaku pada hal yang negatif | | | | |
| 16 | Saat gagal mendapatkan hal yang diinginkan, saya larut dalam perasaan menyalahkan diri sendiri | | | | |
| 17 | Saya cenderung membesar-besarkan masalah sehingga terlalu larut didalamnya | | | | |

Lampiran 3. 6 Skala Dukungan Teman Sebaya

A. Petunjuk Pengisian

Bagian di bawah ini terdiri atas pernyataan - pernyataan yang telah disajikan, tugas saudara hanya memilih salah satu opsi jawaban yang menggaambarkan keadaan atau perasaan saudara. Adapun pilihan jawaban yang tersedia sebagai berikut:

- SS : Sangat Sesuai
- S : Sesuai
- TS : Tidak Sesuai
- STS : Sangat Tidak Sesuai

Tidak ada jawaban benar ataupun salah serta tidak berpengaruh pada nilai akademik saudara. Isilah sejujur dan seteliti mungkin. Identitas akan dirahasiakan, jadi jawablah sesuai dengan gambaran dirimu

B. Identitas

Nama :
Jurusan :
Usia :
Jenis Kelamin :

C. Pernyataan

| NO. | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|-----|--|----|---|----|-----|
| 1 | Teman-teman berusaha untuk memperhatikan kondisi saya jika sedang terpuruk | | | | |
| 2 | Saya merasa nyaman saat berada di tengah teman teman | | | | |
| 3 | Teman-teman akan peduli ketika saya tertimpa musibah | | | | |
| 4 | Saat bercerita, teman saya berusaha mendengarkan dengan baik tanpa membandingkan masalahnya dengan masalah saya | | | | |
| 5 | Saya memiliki banyak teman yang memberikan ucapan selamat ketika saya berhasil dalam satu hal | | | | |
| 6 | Teman-teman mengakui dan memberikan apresiasi ketika saya mampu mempersiapkan latihan ujian kejuruan dengan baik | | | | |
| 7 | Teman-teman memberikan saya motivasi sehingga itu membuat saya semangat untuk terus sekolah | | | | |
| 8 | Meskipun saya kurang menonjol dalam hal akademik, tapi teman-teman meyakinkan bahwa saya akan punya masa depan yang baik | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 9 | Jika saya lupa membawa uang saku, maka teman-teman mau meminjamkan sebagian uangnya kepada saya | | | | |
| 10 | Jika saya lupa membawa buku mapel, maka teman saya bersedia berbagi dengan saya | | | | |
| 11 | Teman-teman berusaha menenangkan hati saat saya gelisah | | | | |
| 12 | Teman-teman berusaha memberikan nasihat untuk kebaikan saya kedepannya | | | | |
| 13 | Teman-teman membantu mencari solusi untuk mengatasi masalah yang sedang saya hadapi | | | | |
| 14 | Teman-teman membantu mencari solusi untuk mengatasi masalah yang sedang saya hadapi | | | | |
| 15 | Ketika berkumpul dengan teman-teman, kepercayaan diri saya meningkat | | | | |
| 16 | Teman-teman cuek saat saya sedang banyak masalah | | | | |
| 17 | Saya kurang yakin teman saya bisa membantu mengurangi beban masalah saya | | | | |
| 18 | Teman-teman adu nasib dengan masalah yang sedang saya hadapi | | | | |
| 19 | Teman-teman terlihat iri ketika saya berhasil mendapatkan hal yang diinginkan | | | | |
| 20 | Saya kurang menerima pujian dari teman teman ketika saya telah berhasil mengatasi masalah | | | | |
| 21 | Teman-teman takut memberikan kritik untuk mengevaluasi kelemahan saya | | | | |
| 22 | Saya merasa teman-teman menyepelekan kemampuan yang saya miliki dalam mengerjakan tugas | | | | |
| 23 | Saya merasa teman-teman menghindari jika saya meminta bantuan | | | | |
| 24 | Teman-teman tidak mau membantu ketika saya kesulitan mengerjakan tugas sekolah | | | | |
| 25 | Teman-teman acuh tak acuh jika saya murung di kelas | | | | |
| 26 | Teman saya merahasiakan informasi penting tentang tugas sekolah atau pengumuman di sekolah | | | | |
| 27 | Saya terganggu ketika bergabung dengan komunitas apapun | | | | |
| 28 | Saya kurang minat mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh kelompok | | | | |
| 29 | Saya kurang begitu suka jika harus berbagi pengalaman hidup saya dengan circle pertemanan | | | | |

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Penelitian

Lampiran 4. 1 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Academic Burnout* Sebelum Seleksi Aitem

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 40 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 40 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .874 | .873 | 28 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| AB1 | 64.7750 | 75.153 | .368 | .871 |
| AB2 | 63.5500 | 72.203 | .621 | .865 |
| AB3 | 64.2000 | 74.062 | .363 | .872 |
| AB4 | 64.1750 | 73.738 | .440 | .869 |
| AB5 | 64.1750 | 73.328 | .312 | .875 |
| AB6 | 64.5250 | 73.230 | .391 | .871 |
| AB7 | 64.9250 | 75.558 | .330 | .872 |
| AB8 | 64.4750 | 70.717 | .597 | .865 |
| AB9 | 64.5750 | 70.969 | .627 | .864 |
| AB10 | 64.9000 | 77.118 | .173 | .876 |
| AB11 | 64.3500 | 73.515 | .443 | .869 |
| AB12 | 64.3500 | 74.541 | .441 | .870 |
| AB13 | 63.9750 | 69.307 | .724 | .861 |
| AB14 | 64.1250 | 72.676 | .547 | .867 |
| AB15 U | 64.7250 | 74.512 | .477 | .869 |
| AB16 U | 64.5500 | 74.818 | .377 | .871 |

| | | | | |
|--------|---------|--------|------|------|
| AB17 U | 63.9500 | 73.690 | .462 | .869 |
| AB18 U | 63.9000 | 76.246 | .302 | .873 |
| AB19 U | 65.0250 | 76.794 | .246 | .874 |
| AB20 U | 64.6750 | 77.712 | .109 | .878 |
| AB21 U | 64.3250 | 70.276 | .652 | .863 |
| AB22 U | 64.5000 | 71.846 | .685 | .864 |
| AB23 U | 64.1250 | 75.292 | .402 | .870 |
| AB24 U | 64.6500 | 75.464 | .416 | .870 |
| AB25 U | 64.4250 | 74.712 | .468 | .869 |
| AB26 U | 64.9750 | 77.922 | .123 | .876 |
| AB27 U | 64.7750 | 76.640 | .277 | .873 |
| AB28 U | 65.2750 | 76.512 | .276 | .873 |

Lampiran 4. 2 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Academic Burnout* Setelah Seleksi Aitem

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 40 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 40 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .883 | 22 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| AB1 | 53.3000 | 62.215 | .391 | .880 |
| AB2 | 52.0750 | 59.302 | .668 | .873 |
| AB3 | 52.7250 | 60.717 | .424 | .880 |
| AB4 | 52.7000 | 60.574 | .494 | .878 |
| AB5 | 52.7000 | 60.164 | .351 | .885 |
| AB6 | 53.0500 | 60.972 | .366 | .882 |

| | | | | |
|--------|---------|--------|------|------|
| AB7 | 53.4500 | 63.126 | .295 | .883 |
| AB8 | 53.0000 | 58.103 | .621 | .873 |
| AB9 | 53.1000 | 58.451 | .643 | .873 |
| AB11 | 52.8750 | 60.420 | .491 | .878 |
| AB12 | 52.8750 | 61.548 | .477 | .878 |
| AB13 | 52.5000 | 57.128 | .723 | .870 |
| AB14 | 52.6500 | 60.490 | .515 | .877 |
| AB15 U | 53.2500 | 61.987 | .461 | .879 |
| AB16 U | 53.0750 | 62.276 | .361 | .881 |
| AB17 U | 52.4750 | 61.640 | .408 | .880 |
| AB18 U | 52.4250 | 63.789 | .261 | .883 |
| AB21 U | 52.8500 | 57.874 | .663 | .872 |
| AB22 U | 53.0250 | 59.563 | .671 | .873 |
| AB23 U | 52.6500 | 62.541 | .405 | .880 |
| AB24 U | 53.1750 | 63.020 | .379 | .881 |
| AB25 U | 52.9500 | 62.408 | .424 | .880 |

Lampiran 4. 3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Self Compassion* Sebelum Seleksi Aitem

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 40 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 40 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .780 | .777 | 24 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| SC1 | 65.6500 | 38.849 | .372 | .770 |
| SC2 | 65.6250 | 43.061 | -.210 | .796 |

| | | | | |
|--------|---------|--------|------|------|
| SC3 | 65.4000 | 38.503 | .443 | .767 |
| SC4 | 65.3750 | 41.215 | .047 | .785 |
| SC5 | 65.6000 | 40.964 | .098 | .782 |
| SC6 | 65.4250 | 39.122 | .393 | .770 |
| SC7 | 65.5250 | 39.128 | .301 | .773 |
| SC8 | 65.4500 | 38.715 | .415 | .768 |
| SC9 | 65.7000 | 40.215 | .153 | .781 |
| SC10 | 65.6750 | 40.533 | .161 | .780 |
| SC11 | 65.4750 | 38.820 | .403 | .769 |
| SC12 | 65.7500 | 39.115 | .312 | .773 |
| SC13 U | 66.7500 | 38.397 | .378 | .769 |
| SC14 U | 66.4250 | 41.071 | .030 | .789 |
| SC15 U | 66.7750 | 37.820 | .339 | .771 |
| SC16 U | 66.7750 | 38.128 | .345 | .771 |
| SC17 U | 66.7250 | 34.307 | .672 | .746 |
| SC18 U | 66.1250 | 37.240 | .448 | .764 |
| SC19 U | 66.4750 | 37.846 | .402 | .767 |
| SC20 U | 66.3000 | 37.344 | .388 | .768 |
| SC21 U | 66.3750 | 37.266 | .394 | .768 |
| SC22 U | 66.1250 | 39.702 | .244 | .776 |
| SC23 U | 66.5250 | 36.871 | .529 | .760 |
| SC24 U | 66.1000 | 37.169 | .394 | .768 |

Lampiran 4. 4 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Self Compassion* Setelah Seleksi Aitem

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 40 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 40 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's | |
|------------|------------|
| Alpha | N of Items |
| .823 | 17 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item- Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|--------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--|
| SC1 | 44.0500 | 34.049 | .294 | .821 |
| SC3 | 43.8000 | 34.215 | .283 | .821 |
| SC6 | 43.8250 | 34.712 | .235 | .823 |
| SC7 | 43.9250 | 34.738 | .168 | .827 |
| SC8 | 43.8500 | 34.028 | .316 | .819 |
| SC11 | 43.8750 | 34.522 | .240 | .823 |
| SC12 | 44.1500 | 34.592 | .196 | .826 |
| SC13 U | 45.1500 | 32.490 | .467 | .812 |
| SC15 U | 45.1750 | 32.046 | .399 | .816 |
| SC16 U | 45.1750 | 31.892 | .466 | .811 |
| SC17 U | 45.1250 | 29.035 | .707 | .793 |
| SC18 U | 44.5250 | 31.128 | .565 | .805 |
| SC19 U | 44.8750 | 32.010 | .479 | .811 |
| SC20 U | 44.7000 | 30.882 | .533 | .807 |
| SC21 U | 44.7750 | 31.410 | .468 | .811 |
| SC23 U | 44.9250 | 31.046 | .618 | .802 |
| SC24 U | 44.5000 | 30.769 | .531 | .807 |

Lampiran 4. 5 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Dukungan Teman Sebaya Sebelum Seleksi Aitem

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 40 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 40 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|---------------------|---|------------|
| .933 | .938 | 32 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item- Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--|
| DKS1 | 95.7250 | 112.871 | .533 | .931 |
| DKS2 | 95.5250 | 111.692 | .624 | .930 |
| DKS3 | 95.6250 | 112.804 | .575 | .931 |
| DKS4 | 95.6500 | 109.464 | .633 | .930 |
| DKS5 | 95.6250 | 111.061 | .622 | .930 |
| DKS6 | 95.7250 | 111.076 | .756 | .929 |
| DKS7 | 95.9000 | 113.426 | .455 | .932 |
| DKS8 | 95.5750 | 112.969 | .455 | .932 |
| DKS9 | 95.5250 | 110.922 | .690 | .930 |
| DKS10 | 95.4500 | 111.331 | .690 | .930 |
| DKS11 | 95.6250 | 110.138 | .822 | .928 |
| DKS12 | 95.5250 | 112.615 | .598 | .931 |
| DKS13 | 95.6000 | 110.862 | .814 | .929 |
| DKS14 | 95.6000 | 112.810 | .560 | .931 |
| DKS15 | 95.5750 | 113.071 | .525 | .931 |
| DKS16 | 96.4250 | 118.969 | .006 | .938 |
| DKS17 | 95.8250 | 116.456 | .204 | .935 |
| DKS18 U | 95.6750 | 111.353 | .682 | .930 |
| DKS19 U | 96.0750 | 112.994 | .387 | .933 |
| DKS20 U | 95.9250 | 111.917 | .461 | .932 |
| DKS21 U | 95.6500 | 110.849 | .652 | .930 |
| DKS22 U | 95.9500 | 108.305 | .691 | .929 |
| DKS23 U | 95.9750 | 113.410 | .448 | .932 |
| DKS24 U | 96.0250 | 113.615 | .442 | .932 |
| DKS25 U | 95.8000 | 112.933 | .539 | .931 |
| DKS26 U | 95.7250 | 113.846 | .557 | .931 |
| DKS27 U | 95.7750 | 112.743 | .587 | .931 |
| DKS28 U | 96.0250 | 116.589 | .225 | .934 |
| DKS29 U | 95.7500 | 111.679 | .604 | .930 |
| DKS30 U | 95.7750 | 113.307 | .487 | .932 |
| DKS31 U | 95.8500 | 113.413 | .617 | .931 |
| DKS32 U | 95.8750 | 108.984 | .570 | .931 |

Lampiran 4. 6 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Dukungan Teman Sebaya Setelah Seleksi Aitem

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 40 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 40 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's | |
|------------|------------|
| Alpha | N of Items |
| .942 | 29 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| DKS1 | 87.4500 | 106.613 | .528 | .940 |
| DKS2 | 87.2500 | 105.321 | .632 | .939 |
| DKS3 | 87.3500 | 106.592 | .566 | .940 |
| DKS4 | 87.3750 | 103.215 | .635 | .939 |
| DKS5 | 87.3500 | 104.900 | .613 | .939 |
| DKS6 | 87.4500 | 104.818 | .756 | .938 |
| DKS7 | 87.6250 | 107.061 | .458 | .941 |
| DKS8 | 87.3000 | 106.574 | .461 | .941 |
| DKS9 | 87.2500 | 104.654 | .691 | .938 |
| DKS10 | 87.1750 | 104.917 | .703 | .938 |
| DKS11 | 87.3500 | 103.874 | .824 | .937 |
| DKS12 | 87.2500 | 106.295 | .600 | .939 |
| DKS13 | 87.3250 | 104.584 | .817 | .938 |
| DKS14 | 87.3250 | 106.635 | .548 | .940 |
| DKS15 | 87.3000 | 106.831 | .518 | .940 |
| DKS18 U | 87.4000 | 105.221 | .670 | .939 |
| DKS19 U | 87.8000 | 106.677 | .387 | .942 |
| DKS20 U | 87.6500 | 105.772 | .451 | .941 |
| DKS21 U | 87.3750 | 104.446 | .665 | .939 |
| DKS22 U | 87.6750 | 102.122 | .691 | .938 |

| | | | | |
|---------|---------|---------|------|------|
| DKS23 U | 87.7000 | 106.985 | .455 | .941 |
| DKS24 U | 87.7500 | 107.115 | .455 | .941 |
| DKS25 U | 87.5250 | 106.461 | .553 | .940 |
| DKS26 U | 87.4500 | 107.331 | .575 | .940 |
| DKS27 U | 87.5000 | 106.256 | .603 | .939 |
| DKS29 U | 87.4750 | 105.230 | .618 | .939 |
| DKS30 U | 87.5000 | 107.026 | .483 | .941 |
| DKS31 U | 87.5750 | 106.969 | .629 | .939 |
| DKS32 U | 87.6000 | 102.708 | .574 | .940 |

Lampiran 5 Uji Deskriptif

Lampiran 5. 1 Perhitungan Skor Kategori *Academic Burnout*

$$X_{\max} = 88$$

$$X_{\min} = 22$$

$$\text{Range} = 88 - 22 = 66$$

$$\text{Mean} = (88 + 22) : 2 = 55$$

$$\text{SD} = 66 : 6 = 11$$

| Rumus Interval | Rentang Nilai | Kategorisasi Skor |
|----------------------------|---------------|-------------------|
| $X < (M - 1SD)$ | <44 | Rendah |
| $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ | 44-66 | Sedang |
| $M + 1SD \leq X$ | ≥ 66 | Tinggi |

Kategorisasi_Academic_Burnout

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Rendah | 10 | 5.0 | 5.0 | 5.0 |
| | Sedang | 180 | 90.0 | 90.0 | 95.0 |
| | Tinggi | 10 | 5.0 | 5.0 | 100.0 |
| | Total | 200 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 5. 2 Perhitungan Skor Kategori *Self Compassion*

$$X_{\max} = 68$$

$$X_{\min} = 17$$

$$\text{Range} = 68 - 17 = 51$$

$$\text{Mean} = (68 + 17) : 2 = 43$$

$$\text{SD} = 51 : 6 = 9$$

| Rumus Interval | Rentang Nilai | Kategorisasi Skor |
|----------------------------|---------------|-------------------|
| $X < (M - 1SD)$ | <34 | Rendah |
| $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ | 34-51 | Sedang |
| $M + 1SD \leq X$ | ≥ 51 | Tinggi |

Kategorisasi_SelfCompassion

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Rendah | 1 | .5 | .5 | .5 |
| | Sedang | 159 | 79.5 | 79.5 | 80.0 |
| | Tinggi | 40 | 20.0 | 20.0 | 100.0 |
| | Total | 200 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 5.3 Perhitungan Skor Kategori Dukungan Teman Sebaya

$$X_{\max} = 116$$

$$X_{\min} = 29$$

$$\text{Range} = 116 - 29 = 87$$

$$\text{Mean} = (116 + 29) : 2 = 73$$

$$\text{SD} = 87 : 6 = 15$$

| Rumus Interval | Rentang Nilai | Kategorisasi Skor |
|----------------------------|---------------|-------------------|
| $X < (M - 1SD)$ | <58 | Rendah |
| $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ | 58-87 | Sedang |
| $M + 1SD \leq X$ | ≥ 87 | Tinggi |

Kategorisasi_Dukungan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Rendah | 3 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| | Sedang | 145 | 72.5 | 72.5 | 74.0 |
| | Tinggi | 52 | 26.0 | 26.0 | 100.0 |
| | Total | 200 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 6 Hasil Uji Asumsi

Lampiran 6. 1 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|----------------------------|
| N | | 200 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 5.11799463 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .031 |
| | Positive | .031 |
| | Negative | -.028 |
| Test Statistic | | .031 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200 ^{c,d} |

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 6. 2 Uji Linieritas

Uji Linieritas *Self Compassion* dan *Academic Burnout*

ANOVA Table

| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------|---------|-----------------------------|-------------------|-----|----------------|---------|------|
| Academic | Between | (Combined) | 4490.205 | 28 | 160.364 | 6.093 | .000 |
| Burnout * Self | Groups | Linearity | 3655.488 | 1 | 3655.488 | 138.898 | .000 |
| Compassion | | Deviation from Linearity | 834.717 | 27 | 30.915 | 1.175 | .264 |
| Within Groups | | | 4500.350 | 171 | 26.318 | | |
| Total | | | 8990.555 | 199 | | | |

Uji Linieritas Dukungan Teman Sebaya dan *Academic Burnout*

ANOVA Table

| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--------------------|---------|-----------------------------|-------------------|-----|----------------|--------|------|
| Academic Burnout * | Between | (Combined) | 2273.243 | 38 | 59.822 | 1.434 | .065 |
| Dukungan Teman | Groups | Linearity | 709.528 | 1 | 709.528 | 17.006 | .000 |
| Sebaya | | Deviation from Linearity | 1563.715 | 37 | 42.263 | 1.013 | .459 |
| Within Groups | | | 6717.312 | 161 | 41.722 | | |
| Total | | | 8990.555 | 199 | | | |

Lampiran 6.3 Uji Multikolinearitas

| | | Coefficients ^a | | | | | Collinearity Statistics | |
|-------|-----------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|---------|------|-------------------------|-------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. | Tolerance | VIF |
| | | B | Std. Error | Beta | | | | |
| 1 | (Constant) | 95.799 | 4.147 | | 23.101 | .000 | | |
| | Self compassion | -.734 | .068 | -.606 | -10.769 | .000 | .930 | 1.075 |
| | Dukungan teman sebaya | -.093 | .043 | -.121 | -2.152 | .033 | .930 | 1.075 |

a. Dependent Variable: total skor ab

Lampiran 7 Uji Hipotesis

| Model Summary | | | | |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .648 ^a | .420 | .414 | 5.14391 |

a. Predictors: (Constant), Dukungan teman sebaya, Self compassion

| ANOVA ^a | | | | | | |
|--------------------|------------|----------------|-----|-------------|--------|-------------------|
| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 | Regression | 3777.975 | 2 | 1888.988 | 71.391 | .000 ^b |
| | Residual | 5212.580 | 197 | 26.460 | | |
| | Total | 8990.555 | 199 | | | |

a. Dependent Variable: Academic burnout

b. Predictors: (Constant), Dukungan teman sebaya, Self compassion

| | | Coefficients ^a | | | | |
|-------|----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|---------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 95.799 | 4.147 | | 23.101 | .000 |
| | total skor sf | -.734 | .068 | -.606 | -10.769 | .000 |
| | total skor dks | -.093 | .043 | -.121 | -2.152 | .033 |

a. Dependent Variable: Academic burnout

Lampiran 8 Tabulasi data

| Responden | Y | X1 | X2 |
|------------------|----------|-----------|-----------|
| N.1 | 53 | 45 | 89 |
| N.2 | 53 | 47 | 94 |
| N.3 | 53 | 43 | 61 |
| N.4 | 60 | 49 | 86 |
| N.5 | 67 | 36 | 87 |
| N.6 | 54 | 51 | 72 |
| N.7 | 64 | 41 | 65 |
| N.8 | 67 | 52 | 92 |
| N.9 | 51 | 53 | 88 |
| N.10 | 58 | 54 | 88 |
| N.11 | 55 | 43 | 87 |
| N.12 | 52 | 39 | 73 |
| N.13 | 47 | 47 | 77 |
| N.14 | 52 | 51 | 88 |
| N.15 | 50 | 61 | 89 |
| N.16 | 52 | 49 | 77 |
| N.17 | 51 | 44 | 72 |
| N.18 | 62 | 45 | 82 |
| N.19 | 59 | 46 | 84 |
| N.20 | 47 | 42 | 76 |
| N.21 | 48 | 45 | 91 |
| N.22 | 50 | 51 | 77 |
| N.23 | 47 | 63 | 99 |
| N.24 | 58 | 41 | 84 |
| N.25 | 44 | 59 | 86 |
| N.26 | 58 | 48 | 77 |
| N.27 | 59 | 46 | 71 |
| N.28 | 37 | 56 | 88 |
| N.29 | 61 | 42 | 82 |
| N.30 | 57 | 43 | 75 |
| N.31 | 53 | 46 | 98 |
| N.32 | 49 | 54 | 84 |
| N.33 | 60 | 44 | 87 |
| N.34 | 58 | 52 | 57 |
| N.35 | 54 | 59 | 79 |
| N.36 | 50 | 52 | 86 |
| N.37 | 47 | 49 | 88 |
| N.38 | 48 | 49 | 86 |
| N.39 | 46 | 52 | 72 |
| N.40 | 50 | 59 | 88 |
| N.41 | 47 | 56 | 62 |
| N.42 | 39 | 60 | 94 |
| N.43 | 48 | 46 | 88 |
| N.44 | 55 | 51 | 87 |
| N.45 | 63 | 41 | 82 |
| N.46 | 51 | 47 | 90 |
| N.47 | 62 | 41 | 84 |

| Responden | Y | X1 | X2 |
|------------------|----------|-----------|-----------|
| N.48 | 45 | 47 | 89 |
| N.49 | 73 | 30 | 67 |
| N.50 | 55 | 48 | 98 |
| N.51 | 55 | 48 | 73 |
| N.52 | 45 | 54 | 87 |
| N.53 | 58 | 40 | 86 |
| N.54 | 70 | 38 | 81 |
| N.55 | 48 | 50 | 92 |
| N.56 | 49 | 42 | 96 |
| N.57 | 44 | 55 | 85 |
| N.58 | 50 | 50 | 87 |
| N.59 | 46 | 48 | 90 |
| N.60 | 49 | 47 | 71 |
| N.61 | 51 | 47 | 69 |
| N.62 | 54 | 51 | 87 |
| N.63 | 49 | 50 | 97 |
| N.64 | 53 | 47 | 86 |
| N.65 | 65 | 46 | 82 |
| N.66 | 68 | 45 | 80 |
| N.67 | 57 | 46 | 86 |
| N.68 | 54 | 34 | 87 |
| N.69 | 52 | 47 | 70 |
| N.70 | 66 | 44 | 82 |
| N.71 | 52 | 44 | 87 |
| N.72 | 44 | 50 | 96 |
| N.73 | 57 | 55 | 87 |
| N.74 | 50 | 50 | 85 |
| N.75 | 56 | 48 | 79 |
| N.76 | 53 | 48 | 91 |
| N.77 | 58 | 43 | 86 |
| N.78 | 44 | 56 | 87 |
| N.79 | 52 | 54 | 86 |
| N.80 | 48 | 41 | 86 |
| N.81 | 54 | 42 | 89 |
| N.82 | 54 | 51 | 88 |
| N.83 | 62 | 35 | 68 |
| N.84 | 55 | 44 | 94 |
| N.85 | 56 | 39 | 73 |
| N.86 | 58 | 43 | 86 |
| N.87 | 57 | 48 | 61 |
| N.88 | 44 | 52 | 80 |
| N.89 | 53 | 47 | 87 |
| N.90 | 45 | 51 | 85 |
| N.91 | 61 | 50 | 80 |
| N.92 | 47 | 50 | 76 |
| N.93 | 55 | 49 | 89 |
| N.94 | 55 | 43 | 65 |

| Responden | Y | X1 | X2 |
|------------------|----------|-----------|-----------|
| N.95 | 38 | 61 | 78 |
| N.96 | 51 | 43 | 89 |
| N.97 | 51 | 44 | 81 |
| N.98 | 66 | 43 | 73 |
| N.99 | 56 | 46 | 83 |
| N.100 | 62 | 42 | 86 |
| N.101 | 61 | 39 | 85 |
| N.102 | 58 | 42 | 87 |
| N.103 | 54 | 50 | 84 |
| N.104 | 55 | 46 | 74 |
| N.105 | 44 | 47 | 81 |
| N.106 | 53 | 49 | 75 |
| N.107 | 67 | 38 | 73 |
| N.108 | 69 | 44 | 61 |
| N.109 | 44 | 49 | 86 |
| N.110 | 53 | 49 | 90 |
| N.111 | 42 | 56 | 96 |
| N.112 | 69 | 38 | 73 |
| N.113 | 60 | 49 | 53 |
| N.114 | 55 | 55 | 79 |
| N.115 | 60 | 41 | 75 |
| N.116 | 54 | 50 | 88 |
| N.117 | 52 | 44 | 90 |
| N.118 | 50 | 42 | 92 |
| N.119 | 47 | 54 | 91 |
| N.120 | 65 | 43 | 88 |
| N.121 | 50 | 49 | 90 |
| N.122 | 54 | 47 | 72 |
| N.123 | 43 | 51 | 93 |
| N.124 | 54 | 50 | 85 |
| N.125 | 54 | 47 | 98 |
| N.126 | 53 | 45 | 79 |
| N.127 | 52 | 41 | 88 |
| N.128 | 49 | 49 | 72 |
| N.129 | 43 | 53 | 90 |
| N.130 | 49 | 49 | 75 |
| N.131 | 50 | 48 | 88 |
| N.132 | 50 | 47 | 90 |
| N.133 | 47 | 50 | 83 |
| N.134 | 49 | 50 | 85 |
| N.135 | 53 | 46 | 81 |
| N.136 | 50 | 50 | 86 |
| N.137 | 61 | 41 | 66 |
| N.138 | 55 | 46 | 59 |
| N.139 | 52 | 54 | 93 |
| N.140 | 43 | 57 | 85 |
| N.141 | 54 | 46 | 87 |

| Responden | Y | X1 | X2 |
|------------------|----------|-----------|-----------|
| N.142 | 54 | 49 | 85 |
| N.143 | 50 | 47 | 86 |
| N.144 | 53 | 48 | 85 |
| N.145 | 50 | 51 | 86 |
| N.146 | 63 | 40 | 67 |
| N.147 | 49 | 46 | 72 |
| N.148 | 48 | 46 | 85 |
| N.149 | 56 | 45 | 92 |
| N.150 | 58 | 40 | 83 |
| N.151 | 50 | 48 | 84 |
| N.152 | 57 | 44 | 75 |
| N.153 | 55 | 53 | 84 |
| N.154 | 66 | 41 | 86 |
| N.155 | 52 | 52 | 71 |
| N.156 | 53 | 41 | 87 |
| N.157 | 50 | 53 | 84 |
| N.158 | 46 | 58 | 91 |
| N.159 | 53 | 36 | 81 |
| N.160 | 53 | 44 | 80 |
| N.161 | 58 | 46 | 80 |
| N.162 | 48 | 50 | 65 |
| N.163 | 68 | 39 | 78 |
| N.164 | 51 | 49 | 80 |
| N.165 | 59 | 45 | 82 |
| N.166 | 51 | 50 | 87 |
| N.167 | 58 | 45 | 88 |
| N.168 | 64 | 41 | 75 |
| N.169 | 58 | 44 | 85 |
| N.170 | 52 | 47 | 84 |
| N.171 | 49 | 53 | 87 |
| N.172 | 57 | 45 | 87 |
| N.173 | 64 | 42 | 71 |
| N.174 | 57 | 42 | 90 |
| N.175 | 53 | 43 | 83 |
| N.176 | 49 | 47 | 90 |
| N.177 | 56 | 43 | 77 |
| N.178 | 48 | 50 | 80 |
| N.179 | 55 | 45 | 76 |
| N.180 | 51 | 53 | 80 |
| N.181 | 50 | 55 | 86 |
| N.182 | 32 | 59 | 80 |
| N.183 | 55 | 45 | 85 |
| N.184 | 55 | 46 | 80 |
| N.185 | 59 | 39 | 80 |
| N.186 | 58 | 47 | 92 |
| N.187 | 49 | 49 | 81 |
| N.188 | 55 | 47 | 69 |

| Responden | Y | X1 | X2 |
|-----------|----|----|----|
| N.189 | 52 | 50 | 87 |
| N.190 | 51 | 55 | 87 |
| N.191 | 56 | 47 | 86 |
| N.192 | 43 | 53 | 87 |
| N.193 | 46 | 40 | 57 |
| N.194 | 58 | 42 | 84 |
| N.195 | 51 | 52 | 93 |
| N.196 | 45 | 48 | 84 |
| N.197 | 52 | 49 | 86 |
| N.198 | 67 | 35 | 62 |
| N.199 | 39 | 54 | 82 |
| N.200 | 55 | 44 | 88 |

Lampiran 9 Dokumentasi



Lampiran 10 Surat Izin Penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH I**

Jalan Gatot Subroto, Komplek Tarubudaya, Ungaran Telepon (024) 76910066
Faksimile (024) 76910066 Laman cabdin1.pdijateng.go.id
Surat Elektronik cabdidskw1@gmail.com

NOTA DINAS

Kepada Yth. : 1. Kepala SMK Negeri 2 Semarang
2. Kepala SMK Negeri 9 Semarang

Dari : Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah I
Tanggal : 12 November 2024
Nomor : 000.9.2/2645
Hal : Izin Penelitian

Menindaklanjuti surat permohonan dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Nomor : 6134/Un.10.7/D1/KM.00.01/11/2024 tanggal 11 November 2024, perihal Permohonan Izin Penelitian sebagaimana tersebut pada pokok surat diatas, kami sampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah I Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah, memberikan izin kepada :

Nama : Novita Sari
NIM : 2107016021
Program Studi : Psikologi
Judul Penelitian : Pengaruh Self Compassion dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Academic Burnout pada Siswa Kelas XII

2. Kegiatan dilaksanakan pada :

Tanggal : 21 November 2024 s.d 30 November 2024
Pukul : 08.00 WIB - Selesai
Lokasi : 1. SMK Negeri 2 Semarang
2. SMK Negeri 9 Semarang

3. Hal - hal yang perlu diperhatikan:

- Harus sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Kepala Sekolah bertanggung jawab penuh terhadap pelaksanaan izin penelitian yang dimulai pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai;
- Saat pelaksanaan Izin Penelitian tidak mengganggu proses jam belajar mengajar;
- Pemberian izin ini hanya untuk kegiatan tersebut diatas, apabila dalam pelaksanaan terjadi penyimpangan dari ketentuan yang telah ditetapkan maka pemberian izin ini dicabut;
- Apabila Kegiatan tersebut telah selesai agar segera memberikan laporan hasil kegiatan ke Cabang Dinas Pendidikan Wilayah I.

Demikian untuk menjadikan maklum dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

a.n. KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH I
Kepala Sub Bagian Tata Usaha



ANGKY MAYANG SASWATI, S.Psi, M.Si
Pembina
NIP 19791005 200801 2 001



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik dengan menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE) BSSN.



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH I**

Jalan Gatot Subroto, Komplek Tarubudaya, Ungaran Telepon (024) 76910066
Faksimile (024) 76910066 Laman cabdin1.pdkjateng.go.id
Surat Elektronik cabdidsdikwil1@gmail.com

NOTA DINAS

Kepada Yth. : 1. Kepala SMK Negeri 2 Semarang
2. Kepala SMK Negeri 9 Semarang

Dari : Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah I
Tanggal : 12 November 2024
Nomor : 000.9.2/2645
Hal : Izin Penelitian

Menindaklanjuti surat permohonan dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Nomor : 6134/Un.10.7/D1/KM.00.01/11/2024 tanggal 11 November 2024, perihal Permohonan Izin Penelitian sebagaimana tersebut pada pokok surat diatas, kami sampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah I Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah, memberikan izin kepada :

Nama : Novita Sari
NIM : 2107016021
Program Studi : Psikologi
Judul Penelitian : Pengaruh Self Compassion dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Academic Burnout pada Siswa Kelas XII

2. Kegiatan dilaksanakan pada :

Tanggal : 14 November 2024 s.d 20 November 2024
Pukul : 08.00 WIB – Selesai
Lokasi : 1. SMK Negeri 2 Semarang
2. SMK Negeri 9 Semarang

3. Hal - hal yang perlu diperhatikan:

- Harus sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Kepala Sekolah bertanggung jawab penuh terhadap pelaksanaan izin penelitian yang dimulai pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai;
- Saat pelaksanaan Izin Penelitian tidak mengganggu proses jam belajar mengajar;
- Pemberian izin ini hanya untuk kegiatan tersebut diatas, apabila dalam pelaksanaan terjadi penyimpangan dari ketentuan yang telah ditetapkan maka pemberian izin ini dicabut;
- Apabila Kegiatan tersebut telah selesai agar segera memberikan laporan hasil kegiatan ke Cabang Dinas Pendidikan Wilayah I.

Demikian untuk menjadikan maklum dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

a.n. KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH I
Kepala Sub Bagian Tata Usaha



ANGKY MAYANG SASWATI, S.Psi. M.Si
Pembina
NIP 19791005 200801 2 001



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik dengan menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE) BSSN.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)76430819 Semarang 50185
Email: fpk@walisongo.ac.id; Website: fpk.walisongo.ac.id

Nomor : 6134/Un.10.7/D1/KM.00.01/11/2024 Semarang, 11 November 2024
Lamp : -
Hal : Permohonan Izin Riset/Penelitian

Yth.
Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah I

Di Tempat

Assalamu`alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Nama : Novita Sari
NIM : 2107016021
Program Studi : Psikologi
Semester : VII
Tujuan Penelitian : Permohonan Penelitian Untuk Uji Coba Alat Ukur Dengan Judul
"Pengaruh Self Compassion dan Dukungan Teman
Sebaya Terhadap Academic Burnout Pada Siswa Kelas XII"
Waktu Penelitian : 14 - 20 November 2024
Lokasi Penelitian : SMK Negeri 2 Semarang

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu`alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kemahasiswaan



Wahatus Salama, Ph.D
NIP.197806112008012016

Tembusan :
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)76430819 Semarang 50185
Email: fpk@walisongo.ac.id; Website: fpk.walisongo.ac.id

Nomor : 6134/Un.10.7/D1/KM.00.01/11/2024 Semarang, 11 November 2024
Lamp : -
Hal : Permohonan Izin Riset/Penelitian

Yth.
Kepala Sekolah SMK Negeri 2 Semarang

Di Tempat

Assalamu`alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat,Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Nama : Novita Sari
NIM : 2107016021
Program Studi : Psikologi
Semester : VII
Tujuan Penelitian : Permohonan Penelitian Untuk Uji Coba Alat Ukur Dengan Judul
"Pengaruh Self Compassion dan Dukungan Teman
Sebayu Terhadap Academic Burnout Pada Siswa Kelas XII"
Waktu Penelitian : 14 - 20 November 2024
Lokasi Penelitian : SMK Negeri 2 Semarang

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu`alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
& Kelembagaan



Nehatus Salama, Ph.D
NIP.197806112008012016

Tembusan :
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)76430819 Semarang 50185
Email: fpk@walisongo.ac.id; Website: fpk.walisongo.ac.id

Nomor : 6134/Un.10.7/D1/KM.00.01/10/2024 Semarang, 11 November 2024
Lamp : -
Hal : Permohonan Izin Riset/Penelitian

Yth.
Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah I

Di Tempat

Assalamu`alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat,Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Nama : Novita Sari
NIM : 2107016021
Program Studi : Psikologi
Semester : VII
Judul Skripsi : Pengaruh Self Compassion dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Academic Burnout Pada Siswa Kelas XII SMK Negeri 9 Semarang
Waktu Penelitian : 21 - 30 November 2024
Lokasi Penelitian : SMK Negeri 9 Semarang

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu`alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
& Kelembagaan



N. Hatus Salama, Ph.D
NIP.197806112008012016

Tembusan :
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)76430819 Semarang 50185
Email: fpk@walisongo.ac.id; Website: fpk.walisongo.ac.id

Nomor : 6134/Un.10.7/D1/KM.00.01/11/2024 Semarang, 11 November 2024
Lamp : -
Hal : Permohonan Izin Riset/Penelitian

Yth.
Kepala Sekolah SMK Negeri 9 Semarang

Di Tempat

Assalamu`alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Nama : Novita Sari
NIM : 2107016021
Program Studi : Psikologi
Semester : VII
Judul Skripsi : Pengaruh Self Compassion dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Academic Burnout Pada Siswa Kelas XII SMK Negeri 9 Semarang
Waktu Penelitian : 21 - 30 November 2024
Lokasi Penelitian : SMK Negeri 9 Semarang

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu`alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
& Kelembagaan



Wahidatus Salama, Ph.D
NIP.197806112008012016

Tembusan :
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Novita Sari
Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 08 September 2002
Alamat : Jl. Gayamsari Selatan 01, Rt.07/Rw.03, Kel. Sendangguwo, Kec. Tembalang, Kota Semarang
Jenis Kelamin : Perempuan
No. Handphone : 087783246376
Agama : Islam
Email : novitaap.sarii@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri Sendangguwo 01
2. SMP Negeri 37 Semarang
3. SMK Negeri 9 Semarang

Pengalaman Organisasi :

1. Sekretaris 1 UKM-F KPSR Periode 2022

Kejuaraan :

1. Juara 3 Metode Psy-Proposal Tingkat Nasional KIMPSI-IV 2023
2. Juara Best Poster Intervensi Sosial Berbasis Budaya UNS 2024
3. Juara 1 Psy-Paper Kuantitatif Tingkat Nasional KIMPSI-V 2024

Pengalaman Akademik :

1. Asisten Praktikum Mata Kuliah Psikologi Eksperimen Periode 2023
2. Menerbitkan Artikel Jurnal Berjudul : “*The Effect of Fear of Missing Out (FoMO) and Peer Conformity on Impulsive Buying in Semarang City Studentns (Study on TikTok Shop Consumers)*” (2023)
3. Tim Pengabdian Masyarakat Bersama Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si. dengan judul “*Psikoedukasi Berbasis Modifikasi Perilaku ”RELAKS” Sebagai Upaya Meningkatkan School Well-Being Pada Siswa di Kelurahan Bringin, Kec. Ngaliyan*” (2024)

Pengalaman Magang

1. Perum BULOG Jawa Tengah (2019)
2. Biro Psikologi Askara (2023)
3. AKPOL Semarang (2024)
4. DINSOS Kota Semarang (2024)