

Pengaruh Resiliensi Akademik dan *Self-Compassion* terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa Tingkat Akhir

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Menyusun Skripsi dalam Program Studi S-1 Psikologi (S.Psi)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh :

Risma Nur Indah Wati

J71218061

Dosen Pembimbing:

Dr. Lufiana Harnany Utami, M.Si

NIP.197602272009122001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Resiliensi Akademik dan *Self-Compassion* terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa Tingkat Akhir” merupakan karya hasil penelitian yang diajukan untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain yang sama persis dengan karya ini, yang secara tertulis diacu dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 08 Agustus 2022



RISMA NUR INDAH WATI

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh Resiliensi Akademik Dan *Self-Compassion* Terhadap *Academic*

***Burnout* Mahasiswa Tingkat Akhir**

Oleh :

Risma Nur Indah Wati

J71218061

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 8 Agustus 2022

Dosen Pembimbing



Dr. Lufiana Harnany Utami, M.Si

NIP.197602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH RESILIENSI AKADEMIK DAN *SELF-COMPASSION*
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Yang disusun oleh :

Risma Nur Indah Wati

J71218061

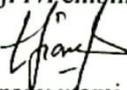
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 11 Agustus 2022

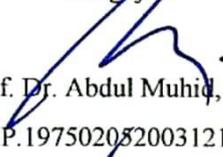
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002
Susunan Tim Penguji



Penguji I /Pembimbing

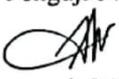

Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 197602272009122001
Penguji II


Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Penguji III


Dr. H. Jainudin, M.Si
NIP. 196205081991031002

Penguji IV


Dedy Suprayogi, S.KM, M.KL
NIP. 198512112014031002

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

PERPUSTAKAAN

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Risma Nur Indah Wati.....
 NIM : J71218061.....
 Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi.....
 E-mail address : rismanurindahwati@gmail.com.....

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain
 yang berjudul :

Pengaruh Resiliensi Akademik dan Self-Compassion terhadap Academic Burnout Mahasiswa

Tingkat Akhir

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11 Agustus 2022

(Risma Nur Indah Wati)

INTISARI

Academic burnout menjadi masalah penting yang harus dikaji untuk keberhasilan mahasiswa tingkat akhir dalam mencapai target dalam menyelesaikan tugas akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Resiliensi Akademik dan *self-compassion* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Rancangan penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 250 mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Teknik sampel yang digunakan adalah quota sampling. Ada tiga instrumen yang digunakan yaitu *School Burnout Inventory*, *Academic Resilience Scale*, dan *Self-Compassion Scale*. Data dianalisis menggunakan uji regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic resilience* dan *self-compassion* berkontribusi terhadap *academic burnout* mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci : *academic burnout*, resiliensi akademik dan *self-compassion*

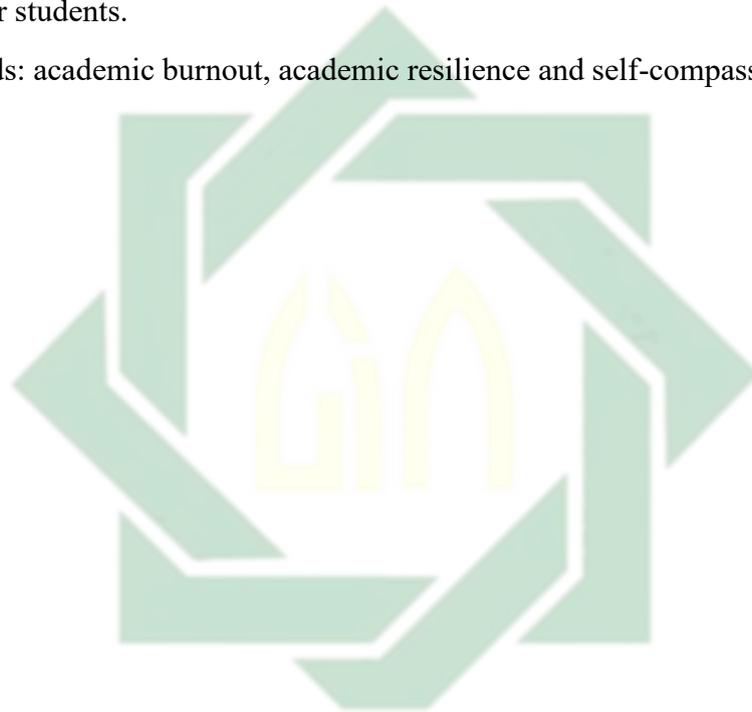


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Academic burnout is an important problem that must be studied for the success of final year students in achieving the target in completing the final project. This study aims to determine the effect of academic resilience and self-compassion on academic burnout in final year students. The research design used correlational quantitative involving 250 students of UIN Sunan Ampel Surabaya. The sampling technique used is quota sampling. There are three instruments used, namely the School Burnout Inventory, Academic Resilience Scale, and the Self-Compassion Scale. Data were analyzed using multiple regression. The results showed that academic resilience and self-compassion contributed to the academic burnout on final year students.

Keywords: academic burnout, academic resilience and self-compassion



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Keaslian Penelitian	6
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Academic Burnout.....	11
B. Academic Resilience.....	13
C. Self-Compassion.....	16
D. Pengaruh Antar Variabel.....	18
E. Kerangka Teoritik	19
F. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Rancangan Penelitian.....	21
B. Identifikasi Variabel	21
C. Definisi Konseptual	21
D. Definisi Operasional	22
E. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel.....	22
F. Instrumen Penelitian.....	23
G. Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan.....	44
BAB V PENUTUP	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN	56



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teoritik 19



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel blueprint skala academic burnout	24
Tabel 2. Tabel Validitas	25
Tabel 3. Tabel Reabilitas	25
Tabel 4. Tabel blueprint skala academic resilience	26
Tabel 5. Tabel Validitas	28
Tabel 6. Tabel Reliabilitas	29
Tabel 7. Tabel blueprint skala self comparison	30
Tabel 8. Tabel Validitas	31
Tabel 9. Tabel Reliabilitas	32
Tabel 10. Tabel Uji Normalitas	34
Tabel 11. Tabel Uji Linieritas	35
Tabel 12. Tabel Uji Multikolinieritas	36
Tabel 13. Tabel Uji Heteroskedastisitas	36
Tabel 14. Tabel Kategori Angkatan	38
Tabel 15. Tabel Kategori Fakultas	39
Tabel 16. Tabel Kategori Usia	40
Tabel 17. Tabel Pedoman Hasil Pengukuran	40
Tabel 18. Tabel Kategori Academic Burnout	41
Tabel 19. Tabel Kategori Academic Resilience	41
Tabel 20. Tabel Kategori Self-Compassion	42
Tabel 21. Tabel Hasil Uji T	42
Tabel 22. Tabel Hasil Uji F	43
Tabel 23. Tabel Koefisien Determinasi (R Square)	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Academic burnout adalah perasaan lelah sebab tekanan akademik yang memunculkan tindakan acuh, meninggalkan kewajiban, serta merasa tidak profesional sebagai pembelajar (Schaufeli et al, 2002; Maylani & Kusdiyati, 2020). Ciri-ciri atau karakteristik mahasiswa yang mengalami *academic burnout*, diantaranya meliputi gangguan secara fisik, secara psikologis (Maslach dan Jackson, 1981; Triningtyas dkk., 2021). Gejala *academic burnout* dapat berupa keletihan, mudah marah, curiga pada orang lain, merasa gagal, tidak dihargai, hasil tidak sesuai harapan hingga depresi. Ada pula gangguan fisik yang dirasakan seperti sakit kepala, mual dan gangguan fisik lainnya (Freudenberger & Richelson; Khairani & Ifdil, 2015; Wasito & Yoenanto, 2021). *Academic burnout* dapat terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang tidak mampu bertahan dalam proses pengerjaan skripsi (Purnomo dkk, 2021)

Ada beberapa faktor yang menyebabkan individu mengalami *academic burnout* yaitu beban kerja berlebihan, kurangnya kontrol atas pekerjaan, penghargaan atas pekerjaan, ketidakharmonisan dalam lingkungan, dan perlakuan adil (Maslach dkk., 1996; Farkhah dkk., 2022). *Academic burnout* membawa dampak pada performa akademik yang turun, memiliki pemikiran negatif terhadap kampus/universitas, dan munculnya perasaan yang tidak efisien sebagai mahasiswa (Fun dkk, 2021). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan tidak masuk kuliah, tidak

mengerjakan tugas dengan baik, dan mendapat hasil ujian yang kurang memuaskan dan kemungkinan terburuknya adalah drop out dari universitas (Arlinkasari & Akmal, 2017; Orpina & Prahara, 2019).

Ada sejumlah kasus yang menunjukkan betapa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *academic burnout*. Kasus mahasiswa yang ditemukan tewas gantung diri di kamar kontrakan diduga karena mengalami tekanan dalam proses mengerjakan skripsi (CNN, 2018). Pada tahun 2020, bulan Januari hingga Juli terhitung 3 mahasiswa tingkat akhir bunuh diri yang diduga karena tuntutan pengerjaan skripsi yang tidak kunjung selesai. (Jatim Times, 2020). Pada Februari 2022, mahasiswa tingkat akhir berusia 23 tahun mengakhiri hidupnya dengan gantung diri di kamar kosnya yang diduga tindakan tersebut dikarenakan oleh kelelahan psikologis karena skripsi yang tidak kunjung selesai (Radar Kediri, 2022). *National College Health Assessment* (2017) menemukan bahwa 80% mahasiswa melaporkan merasa kelelahan (*burnout*) secara akademik, sementara 40% melaporkan sulit untuk menjalankan fungsi sebagai mahasiswa (Curtis, 2021).

Fenomena *academic burnout* pada kalangan mahasiswa juga terjadi di Finlandia dimana 45% mahasiswa dari 9 universitas yang disurvei mengalami *academic burnout* (Rad dkk, 2017). Penelitian Puspitaningrum (2018) juga menunjukkan sebanyak 61,25% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *academic burnout*. Pada Penelitian yang dilakukan oleh Purnomo dkk (2021) terlihat 62.1% mahasiswa tingkat akhir mengalami *academic burnout*. Mereka merasa mudah sedih, sakit kepala,

sakit punggung, lemah, susah tidur, letih, tidak semangat, mudah tersinggung serta mengalami gangguan nafsu makan.

Hasil temuan awal dilapangan menunjukkan bahwa fenomena *academic burnout* dirasakan pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang mahasiswa 2017 dan 2018 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel mendapatkan hasil bahwa 7 mahasiswa diantaranya menunjukkan gejala *academic burnout*. Mahasiswa yang menjadi subjek menyebutkan bahwa dirinya merasa lelah secara emosional, tidak nafsu makan saat mengingat skripsi, tidak bersemangat mencari topik penelitian, bahkan muncul perilaku self-harm karena merasa tertinggal dengan teman satu angkatan.

Pengalaman *academic burnout* seringkali dikaitkan dengan kemampuan resiliensi yang dimiliki (Lee, 2019). Sejumlah dimensi yang ada pada resiliensi berkorelasi negatif dengan dimensi pada burnout (Martínez & Talavera, 2019). Resiliensi akademik dianggap sebagai kekuatan dan kualitas, yang berdampak positif pada pencapaian, kesehatan dan kesejahteraan individu (Cassidy, 2016; Hardiansyah dkk., 2020). Resiliensi akademik terdiri dari 3 aspek antara lain *perseverance*, ialah keahlian yang bisa menunjukkan daya tahan seorang dalam mengalami tiap cara kehidupannya. Kedua yakni *reflecting and adaptive help-seeking*. Terakhir adalah *negative affect and emotional response* yang ialah keahlian seorang buat mengatur perasaan tidak aman serta emosi yang negatif (Cassidy, 2016; Bustam et al., 2021).

Penelitian terkait resiliensi akademik dan *academic burnout* telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2021) terdapat hubungan antara resiliensi akademik dan *academic burnout*. Hubungan tersebut bersifat hubungan negatif yang mana semakin tinggi resiliensi yang dimiliki maka akan semakin rendah *academic burnout* yang dialami. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Redityani & Susilawati (2021) resiliensi akademik terlihat berperan dalam menurunkan tingkat *academic burnout*. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi cenderung lebih rendah kemungkinan mengalami *academic burnout*.

Selanjutnya, dalam penelitian tersebut membuktikan bahwa resiliensi melindungi mahasiswa dari bentuk ekstrim ketidakmampuan mahasiswa dalam beradaptasi. Selain itu, Oyoo dkk. (2018) dalam penelitiannya pada 714 siswa di Kenya ada korelasi yang berbentuk negatif antara resiliensi akademik dengan *burnout* akademik. Resiliensi akademik sebagai kapasitas untuk mengatasi kesulitan yang kronis dan berlebihan dalam pembelajaran seperti halnya *academic burnout*.

Selain resiliensi akademik, *self-compassion* juga menjadi salah satu faktor timbulnya *burnout* (Coaston, 2017). *Self-compassion* sebagai kebaikan kepada diri sendiri dan pemahaman saat menghadapi penderitaan, kegagalan, dan kesalahan (Neff, 2003; Karinda, 2020). *Self-compassion* ialah sesuatu perlakuan pada diri sendiri seperti memperlakukan oranglain saat kesulitan datang, merasa menghadapi kegagalan dan merasa tidak sanggup mengalami tantangan hidup yang berat (Neff & Germer, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kemper dkk (2019) terlihat *self-compassion* berkorelasi erat dengan *academic burnout*. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa *self-compassion* dapat menjadi intervensi bagi subjek yang mengalami burnout.

Begitupun dengan penelitian Dev dkk. (2018) yang menyatakan bahwa *self-compassion* diprediksi dapat menjadi penghalang terjadinya burnout yang berarti tingginya *self-compassion* pada subjek maka akan semakin tingkat burnout pada subjek akan menjadi rendah. *Self-compassion* menjadi variabel yang dapat menurunkan level *academic burnout* (Lee&Lee,2022). Penelitian tersebut memberikan dasar untuk mengembangkan intervensi menerapkan *self-compassion* pada siswa yang mengalami *academic burnout*. Berlawanan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krishnan & Vallikad (2018) yang menyatakan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara *self-compassion* dan burnout pada 56 pendidik di Bangalore, India. Tidak adanya hubungan antara kedua variabel tersebut dikarenakan adanya pengaruh mindfulness yang sebagai variabel pembentuk pada penelitian tersebut.

Academic burnout menjadi masalah penting yang harus dikaji untuk keberhasilan mahasiswa tingkat akhir dalam mencapai target dalam menyelesaikan tugas akhir. *Academic burnout* sebagai salah satu kendala yang berpengaruh dalam mengerjakan skripsi (Triningtyas et al., 2021). *Academic burnout* yang tidak diatasi akan mengakibatkan mahasiswa merasa cemas menghadapi pembimbing, lelah mengerjakan revisi, bingung memulai pekerjaannya, tidak fokus mengerjakan tugas, kurang puas

dengan pekerjaan, dan cemas akan hasil akhir yang tidak sesuai harapan (Wasito & Yoenanto, 2021). Penelitian ini menjadi penting karena *academic burnout* yang tidak teratasi bisa menjadi masalah serius bagi mahasiswa. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat pengaruh variabel resiliensi akademik dan *self-compassion* terhadap *academic burnout* secara terpisah. Penelitian ini akan melihat pengaruh kedua variabel tersebut secara bersamaan terhadap *academic burnout*.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh resiliensi akademik terhadap *academic burnout* mahasiswa tingkat akhir?
2. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *academic burnout* mahasiswa tingkat akhir?
3. Apakah terdapat pengaruh resiliensi akademik dan *self-compassion* terhadap *academic burnout* mahasiswa tingkat akhir?

C. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian yang melihat hubungan resiliensi akademik dan *academic burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Wang dkk. (2022) terdapat hubungan negatif antara resiliensi dan burnout akademik dan hubungannya bersifat dua arah. Hubungan negative yang dimaksud adalah apabila resiliensi yang dimiliki tinggi maka burnout akademik yang dialami oleh subjek akan menjadi rendah dan sebaliknya. Redityani & Susilawati (2021) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa resiliensi akademik berperan dalam menurunkan tingkat burnout pada mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi akan memiliki skor burnout akademik yang rendah. Singkatnya, semakin tinggi resiliensi akademik maka burnout akan semakin rendah.

Selanjutnya, resiliensi akademik dengan burnout pada 576 mahasiswa memiliki hubungan signifikan yang mana resiliensi melindungi mahasiswa dari bentuk ekstrim dari ketidakmampuan untuk beradaptasi (Romano et al., 2021). Selain itu, Oyoo dkk. (2018) dalam penelitiannya pada 714 siswa di Kenya bahwa membuktikan adanya korelasi berbentuk negatif antara resiliensi akademik dengan *academic burnout*. Resiliensi akademik sebagai kapasitas untuk mengatasi kesulitan yang kronis dan berlebihan dalam pembelajaran seperti halnya akademik burnout. García dkk. (2018) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi akademik dengan burnout yang artinya semakin tinggi resiliensi akademik individu maka akan terjadi penurunan pada burnout akademiknya.

Selain variabel resiliensi akademik, beberapa peneliti telah membuktikan bahwa *self-compassion* juga merupakan variabel yang mempengaruhi tinggi rendahnya *academic burnout*. Kemper dkk. (2019) dalam penelitiannya membuktikan bahwa *self-compassion* berkorelasi erat dengan burnout akademik pada mahasiswa kesehatan. Korelasi yang dimaksudkan adalah *self-compassion* dapat menjadi proteksi dari kecenderungan burnout mahasiswa. Begitupun dengan penelitian Dev dkk. (2018) yang menyatakan bahwa *self-compassion* diprediksi dapat menjadi

penghalang terjadinya burnout yang berarti semakin tinggi *self-compassion* subjek maka akan semakin rendah tingkat burnout pada subjek.

Selain itu, penelitian Moè & Katz (2020) meneliti burnout sebagai mediasi *self-derogation* dengan *self-compassion*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 318 guru yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi maka cenderung memiliki tingkat burnout rendah. Selanjutnya, Aldililla dkk. (2020) membuktikan korelasi negatif pada kedua variabel yang diteliti jika skor *self-compassion* meningkat maka akan terjadi penurunan tingkat burnout pada guru sekolah dasar.

Beberapa penelitian yang telah dijabarkan diatas hanya meneliti pada subjek mahasiswa dan siswa. Sedangkan penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mana subjek dalam penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir atau mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang tidak perlu menggunakan variabel mediasi untuk melihat pengaruh antar variabel.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah yang telah terbentuk diatas, yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh resiliensi akademik terhadap *academic burnout* mahasiswa tingkat akhir.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *academic burnout* mahasiswa tingkat akhir.

3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh resiliensi akademik dan *self-compassion* terhadap *academic burnout* mahasiswa tingkat akhir.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan signifikansi teoritis dan praktis, sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian dari ilmu psikologi serta memperkaya informasi dan pengetahuan terutama pada bidang psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi/tugas akhir untuk dapat meningkatkan resiliensi akademik dan *self-compassion* untuk dapat menurunkan *academic burnout* sehingga dapat mencapai target penyelesaian skripsi/tugas akhir secara maksimal.

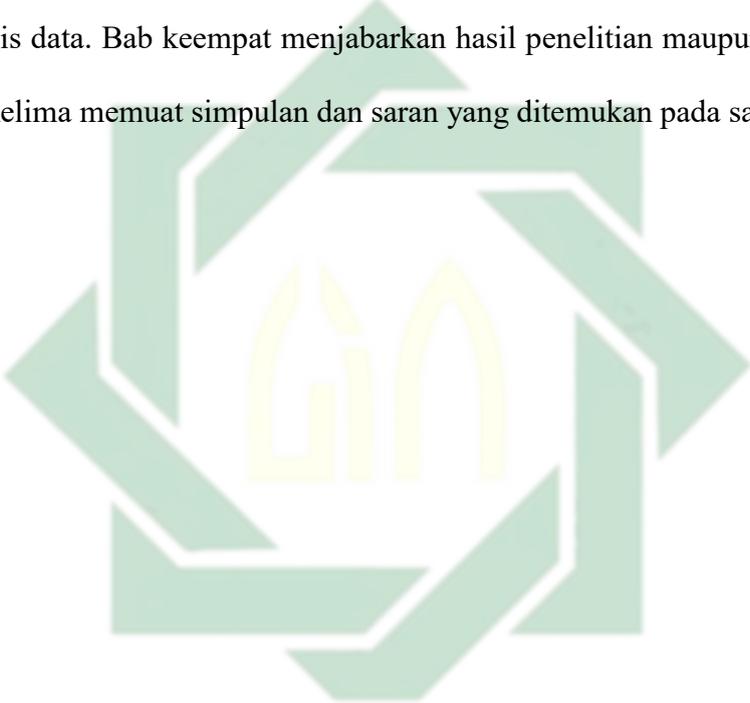
b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian lebih lanjut dapat memberikan masukan bagi peneliti yang akan meneliti tentang pengaruh resiliensi akademik dan *self-compassion* terhadap *academic burnout*.

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini meliputi lima bab, yakni pendahuluan, kajian pustaka, metodologi penelitian, hasil penelitian dan pembahasan, serta simpulan maupun saran. Bab pertama berisikan pendahuluan yang memaparkan

mengenai latar belakang permasalahan, rumusan permasalahan, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, maupun sistematika susunan pembahasan. Bab kedua menjabarkan penelitian ustaka, hubungan antarvariabel, kerangka teoretis dan hipotesis. Bab ketiga meliputi rancangan penelitian, mengidentifikasi variabel, definisi operasional, teknik sampling, sampel, instrumen penelitian, hasil uji validitas dan reliabilitas, maupun teknik analisis data. Bab keempat menjabarkan hasil penelitian maupun pembahasan. Bab kelima memuat simpulan dan saran yang ditemukan pada saat penelitian



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Academic Burnout

Academic burnout adalah perasaan lelah sebab tekanan akademik yang memunculkan tindakan acuh, meninggalkan kewajiban, serta merasa tidak profesional sebagai pembelajar (Schaufeli et al, 2002; Maylani & Kusdiyati, 2020). *Academic burnout* juga diartikan menjadi perasaan lelah dikarenakan tuntutan belajar, memiliki sikap sinis terhadap tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017; Simbolon & Simbolon, 2021). Penyebab *academic burnout* pada mahasiswa salah satunya adalah tuntutan akademik. *Burnout* sebagai salah satu gejala yang mayoritas dirasakan oleh pekerjaan yang berhubungan dengan bantuan kepada orang lain/pengabdian masyarakat, seperti guru, psikolog, dokter, dan perawat. Namun seiring berjalannya waktu, dalam beberapa penelitian yang dilakukan di lapangan bahwa pada mahasiswa juga ditemukan adanya *burnout syndrome* (Fun et al. 2021)

Academic burnout ditandai dengan terdapatnya pandangan negatif kepada bobot akademik, kewajiban akan tugas yang tidak dikerjakan, minimnya sarana belajar, kesusahan saat melakukan tugas, singkatnya durasi saat ujian, ketentuan administrasi akademik yang sulit, kompetisi dengan teman seangkatan, khawatir akan kegagalan, serta ketidakpastian mengenai masa yang akan datang (Fun dkk., 2021).

Academic burnout pada dasarnya merujuk pada stress, perasaan terbebani, dan aspek psikis lain yang muncul pada saat mahasiswa dalam masa Pendidikan akhirnya muncul kelelahan secara emosi, perasaan depersonalisasi, dan turunnya

prestasi (Yang, dalam Christiana, 2020). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan menunjukkan beberapa tanda seperti beban kerja (workload) yang berlebih, mempunyai kesan kurang baik dalam pembelajaran, antusiasme yang rendah untuk berusaha, serta tidak ikut serta dalam aktivitas yang akhirnya mengarah pada kurangnya kemampuan akademik.

Aspek pemicu adanya *academic burnout* dibagi menjadi beberapa faktor antara lain :

a. Faktor situasional

Faktor situasional yang melingkupi beban kerja, kontrol ataupun pengawasan, reward, komunitas, keadilan dan nilai.

b. Faktor individu

Faktor individu melingkup demografi semacam jenis kelamin, umur, alamat, serta pendidikan, kemudian faktor kepribadian semacam ketabahan, pusat kontrol internal dan eksternal, gaya ataupun bentuk coping, dan harga diri(self- esteem).

c. Ketiga adalah sikap orang atas peranan ataupun profesi yang ditekuninya.

Tidak hanya itu, ada pula aspek lain yang mempengaruhi *academic burnout* diantaranya adalah minimnya dukungan sosial, aspek demografi, konsep diri, peran konflik, serta pengasingan diri. (Khairani & Ifdil, 2015)

Ada tiga aspek dalam *burnout* antara lain :

a. *Exhaustion* yang merujuk pada perasaan lelah yang diakibatkan oleh tekanan.

b. *Depersonalization(cynicism)* merujuk pada tindakan sinis ataupun menghindari belajar.

- c. *Reduced personal accomplishment* merujuk pada berkurangnya keyakinan akademik akibat menurunnya kompetensi, dorongan, serta daya produktif diri (Schaufeli, & Leiter, 2001; Aro, 2009; Rahman, 2020).

Terdapat tiga dimensi *academic burnout* antara lain :

- a. Kelelahan emosional

Kelelahan emosional dapat diakibatkan oleh tuntutan emosional serta psikis yang berlebih serta diiringi dengan perasaan takut akan kegagalan (frustasi).

- b. Ketidakmauan untuk melakukan riset atau sinisme terhadap tugas

Merujuk pada ketidakpekaan ataupun tindakan sinis terhadap pekerjaan yang sedang dilakukan.

- c. Minimnya kemauan untuk berprestasi

Minimnya kemauan dalam berprestasi merujuk pada berkurangnya kemauan untuk berprestasi yang terjalin ketika individu menunjukkan kecondongan untuk menilai diri sendiri secara negatif, penurunan perasaan kompetensi dalam melakukan pekerjaan, serta peningkatan inefficacy. (Yang, 2004; Fun et al., 2021).

B. Resiliensi Akademik

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan mengendalikan diri, kemauan, dorongan, dan titik berat yang timbul dari dalam diri orang berdasarkan pengalaman saat kesulitan muncul (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi akademik didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu agar dapat mencapai keberhasilan meskipun sedang mengalami kesulitan yang cukup berat (Cassidy, 2016; Bustam dkk., 2021). Resiliensi akademik juga sebagai asset dan kekuatan dalam diri individu dan sebuah proses yang diinginkan serta memberikan manfaat yang akan

menghasilkan dampak positif pada aspek kinerja, pencapaian, kesehatan dan kesejahteraan individu selama proses pembelajaran (Cassidy, 2016; Sonia et al., 2021)

Pada lingkup psikologi yang lebih luas ditemukan lima faktor yang dapat menentukan resiliensi akademik yaitu efikasi diri, kontrol diri, perencanaan, kecemasan yang rendah, serta kegigihan. Martin dan Marsh (2009). Disamping itu, terdapat pula penyebab lain yang mempengaruhi resiliensi yaitu faktor luar diri yakni dukungan sosial dan faktor dari dalam diri yaitu kekuatan personal yang dapat berkembang dalam diri seseorang (*self-esteem*, spiritual, dan *altruism*), dan kemampuan sosial atau bagaimana individu mengatasi konflik dan kemampuan berkomunikasi (Sholichah et al., 2018).

Resiliensi akademik dibagi atas tiga aspek pembentuk (Cassidy 2015; Wardhana & Kurniawan, 2018).

a. *Perseverance* (Ketekunan)

Aspek ini menggambarkan individu pekerja keras, tidak mudah menyerah, hanya berfokus pada proses dan tujuan, serta memiliki kegigihan dalam menghadapi kesulitan yang dialami.

b. *Reflecting and adaptive help-seeking*

Diartikan bahwa individu yang mampu menyadari kelemahan dan kekuatan dalam dirinya akan dapat meminta bantuan, dan dorongan dari orang disekitarnya sebagai upaya adaptif individu saat mengalami kesulitan.

c. *Negative affect and emotional response*

Pengaruh negatif dan respon emosional yang digambarkan sebagai perasaan cemas, perasaan yang negatif, tidak memiliki harapan, dan penerimaan

negatif yang dimiliki oleh individu selama menjalani hidup. Pada lingkup yang lebih luas,

Adapun lima faktor yang mampu mempengaruhi resiliensi akademik yaitu efikasi diri, kontrol diri, perencanaan, kecemasan yang rendah, serta kegigihan. (Martin dan Marsh, 2009; Utami, 2020). Adapun empat dimensi/aspek lain dalam resiliensi akademik (Martin & Marsh, 2003; Hendriani, 2018).

a. *Confidence* atau *self-belief*

Sebagai keyakinan atau kepercayaan bahwa dirinya dapat mencapai target akademiknya, mampu menghadapi tantangan dan melakukan yang terbaik yang dimilikinya sebagai individu.

b. *A sense control*

Sebagai kapasitas individu dalam mengontrol beberapa tuntutan akademik yang dihadapi dalam aktivitas belajar. Dengan kontrol yang baik maka individu mampu melakukan tugas dengan baik.

c. *Commitment* atau *persistence*

Sebagai keputusan untuk tetap berusaha mendapatkan solusi dari problematika yang sedang dihadapi.

d. *Composure*

Terdiri dari dua hal yakni perasaan cemas dan khawatir. Anxiety atau kecemasan adalah respon diri yang diakibatkan karena adanya hal yang tidak menyenangkan mulai datang sehingga membuat individu tidak siap menerimanya. Khawatir diartikan sebagai perasaan takut yang timbul karena ketidakmampuan seseorang untuk melakukan tuntutan akademik yang dibebankan.

C. Self-Compassion

Self-Compassion didefinisikan sebagai memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri saat diri mengalami kegagalan, menghadapi penderitaan maupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi kekurangan, ketidaksempurnaan, kegagalan yang terjadi dan mengakui bahwa pengalaman buruk adalah bagian dari pengalaman manusia yang wajar untuk dilalui (Neff, 2003; Kawitri dkk., 2019). *Self-compassion* adalah aspek yang mulai muncul pada beberapa studi sebagai sarana untuk meningkatkan fungsi mental, pribadi dan emosional sebagai agen yang berguna dalam mengurangi perasaan dan negatif individu (Stuntzner, 2014; Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). *Self-compassion* juga sebagai kemampuan yang memungkinkan individu untuk mampu memberi makna kehidupan dengan hati yang lapang dimana terdapat aatasan (boundary) kepada oranglain dan diri sendiri. Dengan itu, semua individu akan merasa pantas untuk dikasihi termasuk mengasihi diri sendiri (Neff & Knox, 2017; Bustam dkk., 2021)

Self-compassion mengacu pada keinginan untuk mempermudah bangkit dari penderitaan diri sendiri dengan cara memahami penyebab penderitaan baik secara emosi maupun secara kognitif serta bertindak dengan belas kasih sebagai perilaku terhadap diri sendiri (Adams & Leary, 2007; Gilbert, 2009; Muttaqin dkk. 2020). Adapun faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yakni : jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian, dan peran orang tua (Neff, 2003; Karinda, 2020). Peran *self-compassion* juga sebagai faktor yang dapat menurunkan emosi negatif seperti *burnout* pada saat mencapai tujuan akademik (Neff dkk, 2009)

Individu dengan *self-compassion* yang tinggi memiliki ciri-ciri seperti dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri dapat menerima kesalahan serta kegagalan sebagai sebuah hal bisa dialami oleh orang lain juga, dan juga memiliki kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu yang terjadi (Hidayati, 2015; Prastya et al., 2020)

Aspek dalam *self-compassion* terdiri dari tiga bagian antara lain (Neff, 2003; Muttaqin et al., 2020) :

a. *Self-kindness versus self-judgment*

Self-kindness sebagai usaha individu menghindari sikap judgemental pada diri sendiri serta berpendapat negatif kepada kelemahan serta kegagalan yang dirasakan. Begitupun sebaliknya, *self-judgment* dimaksudkan pada tindakan evaluatif yang bertujuan untuk mengkritik diri sendiri secara negatif

b. *Common humanity versus isolation*

Common humanity dimaksudkan pada usaha untuk mengakui bahwa manusia diciptakan tidak sempurna serta mewajari adanya kesalahan maupun kegagalan dalam hidup. *Isolation* mengarah pada adanya usaha dari individu dalam menghindari lingkungan sekitarnya yang dikarenakan individu tersebut fokus akan kegagalan yang terjadi padanya tanpa mempertimbangkan masa yang akan datang.

c. *Mindfulness versus over-identification.*

Mindfulness ditandai dengan sikap individu yang mampu mengamati, menerima pikiran dan emosi negatif dengan keterbukaan. Sedangkan *over-*

identification mengarah pada sikap menekan dan menyangkal emosi negatif.

D. Pengaruh Antar Variabel

Resiliensi akademik dan *academic burnout* merupakan variabel yang memiliki korelasi antar variabel (Damayanti, 2021). Hubungan tersebut bersifat hubungan negatif yang mana semakin tinggi resiliensi yang dimiliki maka akan semakin rendah *academic burnout* yang dialami. Individu dengan ketahanan emosional yang tinggi kurang peduli tentang kegagalan dan menunjukkan strategi koping yang lebih efektif di masa-masa sulit (Neely dkk., 2009). Adanya resiliensi akademik yang tinggi mampu membuat mahasiswa menjadi tahan terhadap tuntutan pengerjaan tugas akhir.

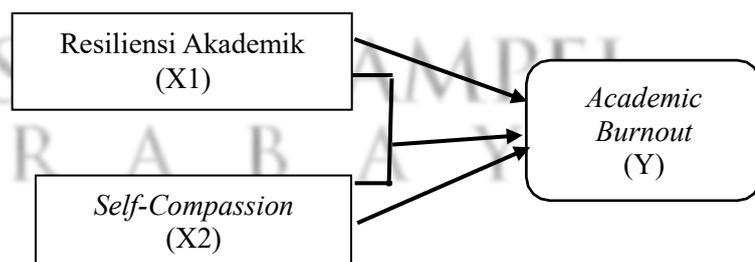
Begitupun pada variabel *self-compassion*, meningkatkan *self-compassion* berguna untuk mengurangi stres dan mengembangkan strategi koping agar tidak mengalami burnout selama belajar. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan *burnout* yang mana subjek *burnout*-nya rendah apabila *self-compassion*-nya tinggi begitupun sebaliknya (Beaumont dkk., 2016). *Self-compassion* dapat menjadi intervensi bagi subjek yang mengalami burnout (Kemper dkk, 2019).

Self-compassion yang diartikan sebagai kebaikan kepada diri menjadi salah satu bentuk agar mahasiswa mampu meningkatkan memandang dirinya dengan pemikiran yang positif, mengurangi emosi negatif yang dirasakan, serta meningkatkan hubungan dengan orang disekitar untuk meminta tolong saat mengalami kesulitan. Kemudian resiliensi akademik dikaitkan dengan ketahanan diri individu yang ditandai dengan kemampuan bangkit kembali saat mengalami

kesulitan dalam masa belajar. Dengan adanya resiliensi akademik dan *self-compassion* mahasiswa tingkat akhir mungkin akan mampu mengurangi atau terhindar dari *academic burnout* sehingga dapat mengerjakan maupun mengerjakan skripsi dengan maksimal.

E. Kerangka Teoritik

Academic burnout yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat dipengaruhi dari berbagai variabel. Penelitian sebelumnya dilakukan Romano dkk. (2021) terdapat pengaruh antara resiliensi akademik dengan *academic burnout* pada 576 mahasiswa yang mana resiliensi dapat melindungi mahasiswa dari bentuk ekstrim dari ketidakmampuan untuk beradaptasi. Selanjutnya, Kemper dkk. (2019) dalam penelitiannya membuktikan bahwa *self-compassion* berpengaruh dengan *academic burnout* mahasiswa. Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh variabel resiliensi akademik dan *self-compassion* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Bagan kerangka teoritik dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Kerangka Teoritik

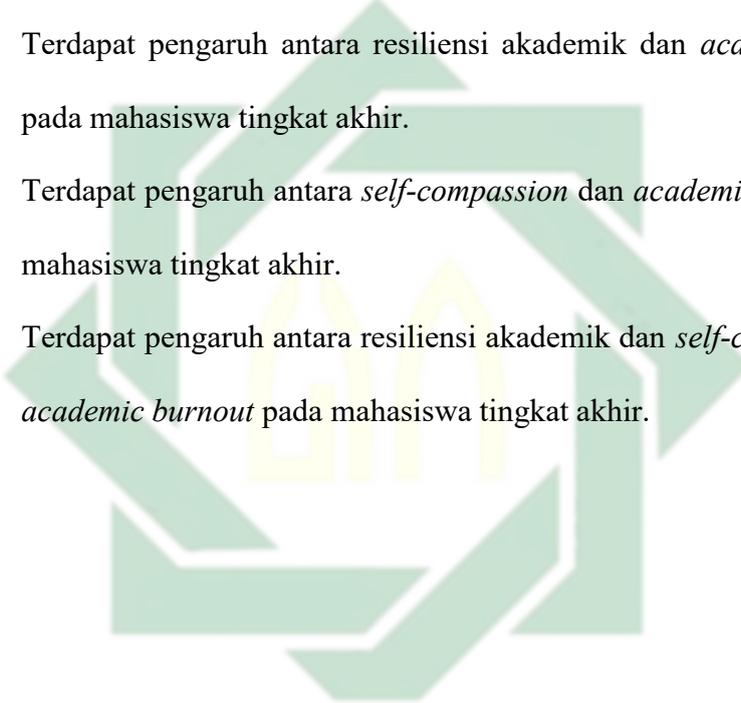
Gambar 1 diatas menjelaskan bahwa kemampuan resiliensi akademik individu mempengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Apabila resiliensi akademik mahasiswa tinggi maka *academic burnout* yang dirasakan mahasiswa akan menjadi rendah. Begitupun sebaliknya, tinggi rendahnya tingkat

self-compassion yang dimiliki mahasiswa akan mempengaruhi *academic burnout* yang dirasakan mahasiswa. Kemudian, gabungan resiliensi akademik individu dan *self-compassion* yang tinggi akan berpengaruh pada rendahnya *academic burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir.

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini antara lain:

1. Terdapat pengaruh antara resiliensi akademik dan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Terdapat pengaruh antara *self-compassion* dan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Terdapat pengaruh antara resiliensi akademik dan *self-compassion* dan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah metode rancangan penelitian kuantitatif korelasional. Metode korelasional bertujuan untuk menganalisa keterhubungan sebab akibat yang telah dibuat (Sugiyono, 2017). Sejalan dengan tujuan dari penelitian ini yang mana untuk mengetahui pengaruh resiliensi akademik dan *self-compassion* terhadap *academic burnout* mahasiswa tingkat akhir.

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas (X1 dan X2) dan satu variabel terikat (Y) yang akan diteliti, antara lain :

1. Variabel X1 : Resiliensi Akademik
2. Variabel X2 : *Self-Compassion*
3. Variabel Y : *Academic Burnout*

C. Definisi Konseptual

a. *Academic Burnout*

Academic burnout adalah perasaan lelah yang sebagai bentuk akibat dari tuntutan akademik sehingga individu bersikap apatis atau tidak peduli serta tidak bertanggung jawab terhadap tugas-tugas dan merasa tidak kompeten sebagai peserta didik (Schaufeli et al, 2002; Maylani & Kusdiyati, 2020).

b. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik adalah kekuatan atau aset individu sebagai kemampuan bertahan dan meningkatkan prestasi akademik meskipun sedang mengalami kesulitan. (Cassidy, 2016; Bustam et al., 2021)

c. Self-Compassion

Self-compassion adalah kebaikan kepada diri sendiri dengan memahami diri saat merasakan kesedihan, mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan tanpa melakukan *self-judgement* dan mengakui bahwa kegagalan adalah hal yang wajar terjadi (Neff, 2003; Kawitri dkk., 2019)

D. Definisi Operasional

1. Academic Burnout

Academic burnout adalah perasaan lelah yang diakibatkan karena tuntutan akademik sehingga membuat individu menjadi apatis, tidak bertanggung jawab atas tugas akademiknya, dan merasa tidak kompeten sebagai peserta didik yang diukur dari *exhaustion* (kelelahan), *depersonalization/cynicism* (sinisme), *reduced personal accomplishment* (penurunan keyakinan akademik).

2. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik adalah kapabilitas individu untuk survive dalam konteks akademik meskipun sedang mengalami kesulitan, diukur dari ketekunan, refleksi diri dan pencarian bantuan adaptif, serta pengaruh negatif dan respon emosional.

3. Self-Compassion

Self-compassion adalah perasaan baik hati kepada diri sendiri, mampu memahami diri ketika menghadapi kesulitan atau kesedihan dengan tidak melakukan *self-judgement* yang diukur dari *self-kindness versus self-judgment*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over-identification*.

E. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir semester 7 hingga 14 UIN Sunan Ampel Surabaya dan sedang mengerjakan/menyusun tugas akhir/skripsi.

2. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah quota sampling, yang mana pemilihan sampel sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan hingga memperoleh jumlah kuota sampel yang diinginkan (Tersiana, 2018)

3. Sampel

Sampel pada penelitian ini memiliki kriteria yakni mahasiswa aktif UIN Sunan Ampel Surabaya, sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi, semester 7 hingga 14 dan merasa lelah akibat tuntutan akademik (menyelesaikan skripsi). Kuota sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 250 mahasiswa tingkat akhir.

F. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini mempergunakan tiga instrumen, meliputi *Scale Burnout Inventory* yang dikembangkan oleh Aroo, dkk (2009) dan diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh (Rahman, 2020; Moza et al., 2021) untuk mengukur academic burnout, untuk mengukur resiliensi akademik menggunakan *Academic Resilience Scale* yang dikembangkan oleh Cassidy (2016) dan diterjemahkan kedalam bahasa indonesia oleh (Wardhana & Kurniawan, 2018), sedangkan untuk mengukur *self-compassion* menggunakan *Self-Compassion Scale* terjemahan Bahasa Indonesia yang dikembangkan oleh Neff (2003).

1. Instrumen Pengukuran *Academic Burnout*

a. Definisi Operasional

Academic burnout adalah perasaan lelah yang diakibatkan karena tuntutan akademik sehingga membuat individu menjadi apatis, tidak bertanggung jawab atas tugas akademiknya, dan merasa tidak kompeten sebagai peserta didik yang diukur dari *exhaustion* (kelelahan), *depersonalization/cynicism* (sinisme), *reduced personal accomplishment/sense of inadequacy* (penurunan keyakinan akademik).

b. Alat Ukur

Pengukuran *academic burnout* mahasiswa dalam penelitian ini mengadaptasi School Burnout Inventory (SBI) yang dikembangkan oleh Aro dkk. (2009). Skala ini telah diterapkan pada beberapa penelitian sebelumnya (Rahman, 2020; Moza et al., 2021). Skala ini terdiri dari 9 item dengan 4 pilihan jawaban skala likers antara lain (1) Sangat tidak setuju, (2) Tidak setuju, (3) Setuju, (4) Sangat setuju. Dibawah ini adalah blue print skala *academic burnout* :

Tabel 1. Tabel blueprint skala *academic burnout*

Dimensi/Aspek	Nomor	Jumlah
<i>Exhaustion</i>	1,5,7,9	4
<i>Depersonalization/cynism</i>	2,4,6	3
<i>Reduced personal accomplishment (sense of inadequacy)</i>	3,8	2
Total		9

c. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

a) Validitas

Skala dianggap valid bila memiliki nilai koefisien diatas 0,30 (Sugiyono, 2013). Skala *academic burnout* terdiri dari 9 item dan menjalani satu kali putaran untuk menguji skala. Hasil pengukuran tertera dalam tabel berikut

Tabel 2. Tabel Validitas

Aitem	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
A1	.646	Valid
A2	.730	Valid
A3	.700	Valid
A4	.582	Valid
A5	.520	Valid
A6	.474	Valid
A7	.433	Valid
A8	.448	Valid
A9	.561	Valid

Berdasarkan pemaparan diatas, semua item dinyatakan valid karena angka pada tabel *corrected item-total correlation* menunjukkan angka diatas 0,300.

b) Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini mempergunakan batasan koefisien Cronbach's Alpha. Alat ukur yang bernilai reliabilitas baik jika menunjukkan koefisien lebih dari 0.60 (Azwar, 2013). Prosedur yang dipergunakan pada penelitian ini, yaitu Cronbach's Alpha. Hasil analisis bisa diperhatikan melalui tabel berikut

Tabel 3. Tabel Reabilitas

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem (N)
.754	9

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas Cronbach Alpha yang telah dipaparkan diatas maka alat ukur yang digunakan dapat dikatakan reliabel karena bernilai $0,754 > 0,60$

2. Instrumen Pengukuran Resiliensi Akademik

a. Definisi Operasional

Resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk bertahan dalam konteks akademik meskipun mengalami kesulitan yang diukur dari ketekunan, refleksi diri dan mencari bantuan, serta pengaruh negatif dan respon emosional

b. Alat Ukur

Pengukuran skor resiliensi akademik mahasiswa penelitian ini mengadaptasi the *academic resilience scale* (ARS-30) yang dikembangkan oleh Cassidy (2016). Skala ini telah diterapkan pada beberapa penelitian sebelumnya (Wardhana & Kurniawan, 2018; Bustam et al., 2021). Skala ini terdiri dari 30 item dengan 4 pilihan jawaban skala likers antara lain (1) Sangat tidak setuju, (2) Tidak setuju, (3) Setuju, (4) Sangat setuju. Dibawah

ini adalah blue print skala resiliensi akademik :

Tabel 4. Tabel blueprint skala resiliensi akademik

Dimensi/Aspek	Nomor	Jumlah
<i>Perseverance</i>	1,3,5,6,8,11,12,15,18,21,22,24,25,30	14
<i>Reflective and adaptive help-seeking</i>	2,7,10,13,14,17,20,23,29	9
<i>Negative affect and emotional response</i>	4,9,16,19,26,27,28	7
Total		30

c. Validitas dan Reliabilitas

a) Validitas

Skala dianggap valid bila memiliki nilai koefisien diatas 0,30 (Sugiyono, 2013). *Academic Resilience Scale* terdiri dari 30 item dan yang berputar dalam satu kali. Hasil pengukuran tertera dalam tabel berikut :



Tabel 5. Tabel Validitas

Aitem	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
A1	.500	Valid
A2	.618	Valid
A3	.615	Valid
A4	-.186	Tidak Valid
A5	.509	Valid
A6	-.417	Tidak Valid
A7	.535	Valid
A8	.563	Valid
A9	.490	Valid
A10	.405	Valid
A11	-.015	Tidak Valid
A12	.571	Valid
A13	.512	Valid
A14	.612	Valid
A15	.353	Valid
A16	.175	Tidak Valid
A17	.277	Tidak Valid
A18	.517	Valid
A19	.433	Valid
A20	.566	Valid
A21	.479	Valid
A22	.539	Valid
A23	.125	Tidak Valid
A24	.553	Valid
A25	.290	Tidak Valid
A26	.573	Valid
A27	.298	Tidak Valid
A28	.447	Valid
A29	-.575	Tidak Valid
A30	.449	Valid

Berdasarkan tabel tersebut, dari 30 butir item yang diujicobakan ada 9 butir item yang dinyatakan tidak valid karena memiliki koefisien $< 0,30$ sehingga butir item yang valid berjumlah 21 item. Sesudah pengujian validitas, butir yang dianggap tidak valid (gugur) dikeluarkan dari skala dan mengubah nomor pada butir-butir aitem.

b) Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini mempergunakan koefisien Cronbach's Alpha. Alat ukur yang bernilai reliabilitas baik jika menunjukkan koefisien lebih dari 0.60 (Azwar, 2013). Prosedur yang dipergunakan pada penelitian ini, yaitu Cronbach's Alpha. Hasil analisis bisa diperhatikan melalui tabel berikut

Tabel 6. Tabel Reliabilitas

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem (N)
.740	21

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas Cronbach Alpha yang telah dipaparkan diatas maka alat ukur yang digunakan dapat dikatakan reliabel karena bernilai $0,740 > 0,60$

3. Pengukuran *Self-Compassion*

a. Definisi Operasional

Self-compassion adalah kemampuan berbaik hati kepada diri sendiri, memahami diri saat mengalami kesulitan dengan tidak menghakimi diri yang diukur dari *self-kindness versus self-judgment*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over-identification*.

b. Alat Ukur

Self-compassion pada mahasiswa diukur dengan mengadaptasi *Self-Compassion Scale* yang sebelumnya dikembangkan oleh Neff (2003). Skala ini telah diterapkan pada beberapa penelitian sebelumnya (Septiyani & Novitasari, 2017; Sugianto et al., 2020). Skala ini terdiri dari 24 item dengan 4 pilihan jawaban skala likers antara lain (1) Sangat tidak setuju, (2) Tidak setuju, (3) Setuju, (4) Sangat setuju. Dibawah ini adalah blue print skala self-compassion

Tabel 7. Tabel blueprint skala self comparison

Dimensi/Aspek	Nomor	Jumlah
<i>Self-kindness</i>	1, 8, 11, 16, 21	5
<i>Self-judgement</i>	5, 12, 19, 23	4
<i>Common-humanity</i>	9, 14, 17, 22	4
<i>Isolation</i>	3, 7, 10, 15	4
<i>Mindfulness</i>	2, 6, 20, 24	4
<i>Over-identified</i>	4, 13, 18	3
Total		24

c. Validitas dan Reliabilitas

a) Validitas

Skala dianggap valid bila memiliki nilai koefisien diatas 0,30 (Sugiyono, 2013). *Self-Compassion Scale* terdiri dari 24 item dan diuji dengan satu kali putaran. Hasil pengukuran tertera dalam tabel berikut :

Tabel 8. Tabel Validitas

Aitem	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
A1	.494	Valid
A2	.460	Valid
A3	.363	Valid
A4	.452	Valid
A5	.271	Tidak Valid
A6	.449	Valid
A7	.416	Valid
A8	.283	Tidak Valid
A9	.394	Valid
A10	.450	Valid
A11	.479	Valid
A12	.192	Tidak Valid
A13	.551	Valid
A14	.348	Valid
A15	.411	Valid
A16	.405	Valid
A17	.358	Valid
A18	.370	Valid
A19	.549	Valid
A20	.469	Valid
A21	.634	Valid
A22	.481	Valid
A23	.488	Valid
A24	.541	Valid

Berdasarkan tabel tersebut, dari 24 butir item yang diujicobakan ada 3 butir item yang dinyatakan tidak valid karena memiliki koefisien $< 0,30$ sehingga butir item yang valid berjumlah 21 item. Sesudah pengujian validitas, butir yang dianggap tidak valid (gugur) dikeluarkan dari skala dan mengubah nomor pada butir-butir aitem.

b) Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini mempergunakan batasan koefisien Cronbach's Alpha. Alat ukur yang bernilai reliabilitas baik jika

menunjukkan koefisien lebih dari 0.60 (Azwar, 2013). Prosedur yang dipergunakan pada penelitian ini, yaitu Cronbach's Alpha. Hasil analisis bisa diperhatikan melalui tabel berikut

Tabel 9. Tabel Reliabilitas

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem (N)
.716	21

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas Cronbach Alpha yang telah dipaparkan diatas maka alat ukur yang digunakan dapat dikatakan reliabel karena bernilai $0,716 > 0,60$

G. Analisis Data

Terdapat dua analisis yang akan dilaksanakan umumnya dalam sebuah penelitian- atau jika dispesifikkan hanya dalam penelitian ini. Dua analisis yang sudah disebutkan di atas antara lain analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial. Menurut Sugiyono, (2013) analisis statistik deskriptif ialah statistik untuk mengkaji data menggunakan metode pendeskripsian atau penggambaran data yang telah dikumpulkan tanpa bertujuan membuat simpulan. Sedangkan analisis statistik inferensial bertujuan untuk mengkaji data yang hasilnya untuk membuat sebuah simpulan (Sugiyono, 2013). Analisis regresi berganda adalah nalisis statistik inferensial yang digunakan pada penelitian ini. Analisis regresi linear ganda menghitung besarnya signifikansi dua variabel independen terhadap satu variabel dependen (Abdul Muhid, 2019). Adapun untuk menguji Uji regresi ganda dalam sebuah penelitian dapat dilaksanakan berdasar rumus tertulis di bawah ini:

$$Y = a + b_1x_1 + b_2x_2$$

Dimana :

Y	= academic burnout
a	= konstanta
b1, b2	= koefisien regresi
X1	= resiliensi akademik
X2	= self-compassion

Sebelum melakukan uji analisis regresi ganda terdapat uji asumsi klasik yang perlu dilaksanakan. Adapun uji asumsi klasik seperti yang sudah disebutkan di atas ada beberapa macam. Pengujian normalitas, linearitas, multikolinearitas, maupun heterokedastisitas adalah jenis-jenis uji asumsi klasik yang akan dilakukan dalam penelitian ini.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas berperan untuk mencoba apakah dalam bentuk regresi, pada variabel pengganggu atau residual mempunyai distribusi normal (Ghozali, 2018). Adapun rumus yang dipakai untuk uji normalitas ini adalah rumus Kolmogorov-Smirnov yang mana data diartikan berdistribusi normal apabila signifikansinya $>0,05$ dan data dikatakan tidak berdistribusi normal, apabila signifikansinya $<0,05$.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Tabel 10. Tabel Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		250
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.31542110
Most Extreme Differences	Absolute	.054
	Positive	.054
	Negative	-.033
Test Statistic	.054	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.076	

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas menunjukkan nilai signifikansi yang didapatkan adalah $0.076 > 0.05$. dari hasil tersebut maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Dilakukannya uji linieritas pada penelitian ini mengetahui apakah ketiga variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang searah atau tidak. Data yang linier ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0.05.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Tabel 11. Tabel Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squa res	df	Mea n Squ are	F	Si g.
Unstandard ized Residual *	Betwe en Group	(Combine d)	1324 .916	33	40.1 49	2. 14 1	.0 01
Unstandard ized Predicted Value	s	Linearity	614. 600	1	614. 600	32 .7 68	.0 00
		Deviation from Linearity	710. 316	32	22.1 97	1. 18 3	.2 40
	Within Groups		4051 .260	21 6	18.7 56		
	Total		5376 .176	24 9			

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas yang telah dipaparkan, nilai signifikan yang didapatkan yakni sebesar $0.240 < 0.05$. maka dapat disimpulkan bahwa *academic burnout*, resiliensi akademik dan *self-compassion* memiliki hubungan yang linier.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas ditujukan untuk mencoba bagaimana bentuk regresi menciptakan hubungan antar variabel independen (Ghozali, 2018). Tidak terjadinya multikolinearitas menunjukkan model regresi tersebut baik. Model regresi yang terbebas dari multikolinearitas adalah yang bernilai VIF < 10 yang angka tolerancenya adalah $> 0,1$. Apabila VIF > 10 dan nilai tolerance $< 0,1$ maka disimpulkan bahwa datanya terjadi multikolinearitas.

Tabel 12. Tabel Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistic		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Resiliensi Akademik	0.769	1.300	Tidak Terjadi Multikolinieritas
Self-Compassion	0.769	1.300	

Berdasarkan uji multikolinieritas, variabel X1 (resiliensi akademik) dan X2 (*self-compassion*) menunjukkan nilai *tolerance* $0.769 > 0.10$ sedangkan pada nilai VIF menunjukkan $1.300 < 10.00$. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variabel resiliensi akademik dan *self-compassion* tidak mengalami multikolinieritas

d. Uji Heteroskedastisitas

Tujuan dari heteroskedastisitas merupakan menguji apakah sesuatu observasi ke observasi lain terjadi regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual dalam suatu bentuk. Bentuk yang bagus merupakan bentuk yang tidak terjalin heteroskedastisitas(Ghozali, 2018). Heteroskedastisitas tidak terjadi apabila nilai signifikansinya $>0,05$. Sebaliknya, gejala heteroskedasitas terjadi jika nilai signifikansinya $<0,05$.

Tabel 13. Tabel Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Coefficient	Keterangan
	Sig.	
Resiliensi Akademik	0.115	Tidak Terjadi
Self-Compassion	0.714	Gejala Heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil analisis yang dapat dilihat pada table diatas, untuk uji heteroskedastisitas yang sudah dilakukan dapat dibaca bahwa, variabel resiliensi akademik memiliki nilai signifikansi sebesar $0.115 > 0.05$. sedangkan untuk uji

heteroskedastisitas yang sama, terlihat bahwa variabel *self-compassion* menunjukkan hasil yaitu sebesar $0.714 > 0.05$. Dari hasil analisis yang sudah dilakukan di atas, dapat disimpulkan bahwa data variabel tersebut tidak terjadi gejala heteroskedastisitas sehingga layak untuk menggunakan uji hipotesis analisis regresi linear berganda.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melewati sejumlah langkah antara identifikasi masalah penelitian, melakukan *literature review*, menentukan subjek yang sesuai dengan karakteristik serta menyiapkan alat ukur. Pengambilan data dilaksanakan secara daring melalui Google Form yang dilakukan pada tanggal 4 sampai 5 Agustus 2022. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pengolahan data dan menyusun laporan penelitian.

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir dari UIN Sunan Ampel Surabaya. Jumlah mahasiswa yang ditetapkan peneliti yakni sebesar 250 mahasiswa.

1. Deskripsi Berdasarkan Angkatan

Tabel 14. Tabel Kategori Angkatan

Angkatan	Jumlah	Presentase
2016	44	18%
2017	72	29%
2018	134	54%
TOTAL	250	100%

Berdasarkan 250 mahasiswa dapat disimpulkan bahwa responden dari angkatan 2016 (semester 12) berjumlah 44 orang (18%), responden dari angkatan 1017 (semester 10) berjumlah 72 orang (29%) dan responden dari angkatan 2018 (semester 8) berjumlah 134 orang (54%).

2. Deskripsi Berdasarkan Fakultas

Tabel 15. Tabel Kategori Fakultas

Fakultas	Jumlah	Presentase
FUF	28	11%
FPK	30	12%
FDK	27	11%
FTK	27	11%
FAHUM	28	11%
FEBI	26	10%
SAINTEK	28	11%
FISIP	28	11%
FSH	28	11%
TOTAL	250	100%

Berdasarkan jumlah sampel 250 mahasiswa yang diklasifikasikan berdasarkan fakultas dapat dilihat sebagai berikut. Fakultas Ushuludin dan Filsafat dengan total responden 28 mahasiswa atau sebesar 11% ; Fakultas Psikologi dan Kesehatan dengan total responden 30 mahasiswa atau sebesar 12% ; Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan total responden 27 mahasiswa atau sebesar 11% ; Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan total responden sebesar 27 mahasiswa atau sebesar 11% ; Fakultas Adab dan Humaniora dengan total responden sebesar 28 mahasiswa atau sebesar 11% ; Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam dengan total responden 26 mahasiswa atau sebesar 10% ; Fakultas Sains dan Teknologi dengan total responden 28 atau sebesar 11% ; Fakultas Ilmu Sosial dan Politik dengan total responden 28 mahasiswa atau sebesar 11% ; dan Fakultas Syariah dan Hukum dengan total responden 28 mahasiswa atau sebesar 11%.

3. Deskripsi Berdasarkan Usia

Tabel 16. Tabel Kategori Usia

Usia	Jumlah	Presentase
20	14	6%
21	66	26%
22	128	51%
23	30	12%
24	7	3%
25	5	2%
	250	100%

Berdasarkan jumlah sampel 250 mahasiswa dapat disimpulkan bahwa responden berusia 20 tahun sebanyak 14 mahasiswa (6%); responden berusia 21 tahun sebanyak 66 mahasiswa (26%); responden berusia 22 tahun sebanyak 128 mahasiswa (51%); responden berusia 23 tahun sebanyak 30 mahasiswa (30%); responden berusia 24 tahun sebanyak 7 mahasiswa (3%); dan responden berusia 25 tahun sebanyak 5 mahasiswa (2%).

B. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi variabel *academic burnout* digunakan untuk mencari tahu seberapa banyak subjek yang berkategori rendah, sedang maupun tinggi.

Pedoman hasil pengukuran

Tabel 17. Tabel Pedoman Hasil Pengukuran

Pedoman Hasil Pengukuran	
Rendah	$X \leq M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan :

M : Mean

SD : Standart Deviasi

Tabel berikutnya menunjukkan jumlah mahasiswa tingkat akhir dengan kategori *academic-burnout* yang dimiliki. Terdapat 59 mahasiswa dengan *academic burnout* rendah, 148 mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* sedang, dan 43 mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* yang tinggi.

Tabel 18. Tabel Kategori Academic Burnout

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	43	17%
Sedang	148	59%
Tinggi	59	24%
Total	250	100%

Tabel berikutnya menunjukkan jumlah mahasiswa dengan kategori resiliensi akademik yang dimiliki. Terdapat 95 mahasiswa tingkat akhir yang memiliki resiliensi rendah, 64 mahasiswa tingkat akhir yang memiliki resiliensi akademik sedang, dan 91 mahasiswa tingkat akhir memiliki resiliensi tinggi.

Tabel 19. Tabel Kategori Resiliensi Akademik

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	95	38%
Sedang	64	26%
Tinggi	91	36%
Total	250	100%

Berikutnya merupakan gambaran kategorisasi *self-compassion* yang dimiliki subjek dalam penelitian ini. Terdapat 183 mahasiswa tingkat akhir dengan *self-compassion* yang tinggi, sebanyak 41 mahasiswa

tingkat akhir memiliki *self-compassion* yang sedang dan 26 mahasiswa tingkat akhir memiliki *self-compassion* yang tinggi.

Tabel 20. Tabel Kategori Self-Compassion

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	183	73%
Sedang	41	16%
Tinggi	26	10%
Total	250	100%

C. Pengujian Hipotesis

Hasil perhitungan secara parsial juga dapat dilihat pada tabel 4.9 sebagai berikut

Tabel Hasil Uji T

Tabel 21. Tabel Hasil Uji T

	Unstandarized Coefficients		Standarized Coefficients	
	B	Beta	t	Sig.
(Constant)	41.680		14.889	.000
Resiliensi Akademik	-.086	-.173	-2.575	.011
Self-compassion	-.147	-.255	-3.782	.000

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa besarnya keterkaitan antara variabel resiliensi akademik dengan academic burnout sejumlah -0,086 dengan sig. 0,000. Nilai sig. < 0,05 menunjukkan bahwa resiliensi akademik mempengaruhi academic burnout secara parsial. Selanjutnya, nilai korelasi antara variabel self-compassion terhadap academic burnout adalah -0,147 dengan sig. 0,011. Nilai sig. < 0,05 menunjukkan bahwa self-compassion mempengaruhi academic burnout secara terpisah.

Selain secara parsial, penelitian ini juga menguji terkait pengaruh resiliensi akademik dan *self-compassion* secara simultan terhadap *academic burnout*.

Tabel Hasil Uji F

Tabel 22. Tabel Hasil Uji F

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	739.084	2	369.542	19.684	.000 ^b
Residual	4637.092	247	18.774		
Total	5376.176	249			

Berdasarkan tabel diatas diperoleh F-hitung sebesar 19,684 dengan Sig. 0,000 < 0,05 yang berarti hipotesis pada penelitian ini diterima. Hal ini diartikan bahwa variabel resiliensi akademik dan *self-compassion* secara simultan mempengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, kedua variabel independent tersebut dapat digunakan untuk memprediksi variabel dependen.

Selanjutnya, nilai koefisien dapat menggambarkan seberapa besar sumbangan antar variabel independent terhadap variabel dependen. Hasil koefisien determinasi tersebut akan tertera sebagai berikut :

Tabel Koefisien Determinasi (R Square)

Tabel 23. Tabel Koefisien Determinasi (R Square)

R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of the Estimate
.371	.137	.130	4.333

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa R Square berjumlah 0,137.

Nilai tersebut mengimplikasikan bahwa variabel resiliensi akademik dan *self-compassion* memberi sumbangan sebesar 13,7% terhadap *academic*

burnout. Sedangkan 86,3% sisanya adalah sumbangan dari variabel lainnya yang dapat mempengaruhi *academic burnout*.

B. Pembahasan

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel resiliensi akademik memiliki pengaruh negatif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Resiliensi sebagai kemampuan bertahan dan bangkit saat mengalami kesulitan dalam ranah pendidikan. Resiliensi akademik yang dimiliki seseorang berkaitan dengan pengalaman *academic burnout* seseorang. Pengalaman *academic burnout* seringkali dikaitkan dengan kemampuan resiliensi yang dimiliki (Lee, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang berarti semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Resiliensi akademik berperan dalam menurunkan tingkat *burnout* pada mahasiswa (Redityani & Susilawati, 2021). Mahasiswa disebut mahasiswa yang resilien akan mampu menghadapi berbagai tantangan karena kepercayaan dirinya serta mampu untuk kembali bangkit dengan pengaruh negatif yang kecil sehingga tidak begitu memengaruhi kondisinya secara negatif. Mahasiswa yang tangguh memiliki kerentanan yang lebih kecil terhadap *academic burnout* (Kharameh dkk., 2017).

Korelasi negatif antara resiliensi akademik dengan *academic burnout* juga telah ditemukan pada penelitian sebelumnya (Oyoo dkk, 2018). Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa dengan keterampilan resiliensi akademik tinggi mahasiswa akan merasakan *burnout* akademik

yang rendah. Resiliensi akademik mampu mencegah mahasiswa mengalami *academic burnout* seperti paparan Martínez & Talavera (2019) yang menyatakan bahwa sejumlah dimensi yang ada pada resiliensi berkorelasi negatif dengan dimensi pada burnout.

Berdasarkan hasil kategori variabel terdapat mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah, sedang dan tinggi namun mayoritas mahasiswa memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah. Tinggi atau rendahnya tingkat resiliensi akademik mahasiswa juga mendeskripsikan tinggi rendahnya *burnout academic* yang dimiliki oleh mahasiswa. Mahasiswa yang resilien akan mampu mengubah lingkungan yang menantang menjadi sebuah kesempatan untuk bertumbuh dan memanfaatkan kapasitas diri. Hal tersebut dikarenakan adanya kepercayaan diri dan ketenangan yang memungkinkan mereka bangkit kembali dan mencapai tujuan pendidikan (Kamalpour dkk., 2017). Dengan itu, mahasiswa yang resilien memiliki peluang lebih sedikit mengalami *academic burnout*.

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, hipotesis kedua juga terbukti bahwa terdapat pengaruh signifikan antar kedua variabel. *Self-compassion* membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menurunkan level *burnout academic*nya. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga membuktikan bahwa *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *academic burnout* yang dimiliki oleh mahasiswa (Noroozi dkk., 2021). Dalam penelitian tersebut menjabarkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki subjek maka akan semakin rendah *academic burnout* yang dirasakan oleh subjek.

Berdasarkan paparan pada deskripsi kategori *self-compassion*, mayoritas mahasiswa memiliki *self-compassion* yang rendah. *Self-compassion* yang rendah dapat menyebabkan mahasiswa memiliki *academic burnout* yang cenderung tinggi. Mahasiswa yang mempunyai *self-compassion* tinggi mempunyai ciri-ciri sebagai individu yang menerima dirinya sendiri, mampu menerima terhadap kesalahan yang dilakukan ataupun menerima kegagalan sebagai sebuah hal wajar yang juga dialami oleh orang lain. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *self-compassion* rendah maka akan memiliki sikap yang sebaliknya. *Self-compassion* dinilai efektif dalam memperbaiki burnout (Leiter and Maslach, 2016)

Self-compassion menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri tanpa *judgement* dan kritis dapat meringankan perasaan lelah akibat *academic burnout*. Hal itu membuat mahasiswa melihat kesulitan dalam penyelesaian skripsi sebagai kesulitan yang dihadapi semua mahasiswa tingkat akhir dan melihat semua tekanan dan permasalahan sebagai aspek pengalaman manusia yang wajar dihadapi. Adanya *self-compassion* diprediksi dapat menjadi penghalang terjadinya burnout yang berarti semakin tinggi *self-compassion* subjek maka akan semakin rendah tingkat burnout pada subjek (Dev dkk, 2018). *Self-compassion* menjadi salah satu variabel yang dapat merendahkan level burnout akademik (Lee&Lee,2022).,

Sejalan dengan hasil penelitian ini dimana *self-compassion* sebagai variabel yang memiliki skor pengaruh lebih besar dikarenakan aspek yang

ada dalam *self-compassion* dapat membuat seseorang memiliki *academic burnout* yang rendah. Dengan *self-compassion* individu dapat mengaplikasikan perspektif yang seimbang terhadap peristiwa negatif yang terjadi dan bersikap terbuka untuk merasakan kesulitan namun tidak termakan oleh *burnout*, dan mencegah tahap *burnout* berikutnya (Hashem & Zeinoun, 2020).

Orang-orang dengan *self-compassion* yang tinggi merasa tidak mengalami *academic burnout* karena mereka lebih tahan dalam situasi negatif. *Burnout* dapat terjadi tetapi dapat dikurangi dengan berupaya menggunakan prinsip-prinsip yang ada dalam *self-compassion*. Hal ini dikarenakan mahasiswa dengan *self-compassion* yang tinggi dapat mengatasi stresor yang mungkin mencegah berkembangnya *academic burnout* dari tuntutan akademik.

Berdasarkan uji regresi linear berganda antara resiliensi akademik dan *self-compassion* memperlihatkan bahwa keduanya secara simultan berpengaruh terhadap *academic burnout*. Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik dan *self-compassion* yang tinggi akan memiliki *academic burnout* yang rendah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh West dkk (2020) yang menyatakan bahwa resiliensi berbanding terbalik dengan gejala *burnout*. Resiliensi yang diperkuat akan berdampak pada rendahnya individu mengalami *academic burnout*.

Begitupun dengan variabel *self-compassion*, yang dibuktikan bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor pencegah munculnya *burnout* (Coaston, 2017). Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi maka

akan memiliki *academic burnout* yang rendah. Begitupun sebaliknya pada mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi akan cenderung memiliki *academic burnout* yang tinggi. *Self-compassion* membuat penerimaan peristiwa negatif lebih mudah, dan membuat penilaian diri didasarkan pada keadaan diri sendiri daripada tanpa membandingkan dengan orang lain (Cheraghian et al., 2016).

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami *academic burnout* tingkat sedang. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* yang tidak ditangani akan berdampak pada berbagai aspek dalam proses penyelesaian skripsinya. *Academic burnout* sebagai salah satu kendala yang berpengaruh dalam mengerjakan skripsi (Triningtyas et al., 2021). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* tinggi biasanya menunjukkan sikap kelelahan secara emosional, merasakan depersonalisasi, serta adanya penurunan prestasi (Christiana, 2020).

Berdasarkan hasil pengujian koefisien determinasi resiliensi akademik dan *self-compassion* di setiap variabel memperlihatkan bila hipotesis diterima. Pengaruh resiliensi akademik dan *self-compassion* ditunjukkan dari nilai R Square sebesar 13,7% mempengaruhi *academic burnout*. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lain. Dengan demikian resiliensi akademik dan *self-compassion* secara bersamaan memengaruhi *academic burnout*, maka dua variabel independent itu bisa dipergunakan untuk mengestimasi variabel *academic burnout*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Resiliensi akademik berkontribusi pada *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Tingkat resiliensi akademik mahasiswa yang tinggi dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi tingkat *academic burnout*nya. Mahasiswa yang mampu bangkit setelah mendapatkan tantangan serta kesulitan dalam mengerjakan skripsi disebut sebagai mahasiswa yang resilien. Dapat disimpulkan bahwa tingginya resiliensi akademik mahasiswa maka berdampak pada rendahnya *academic burnout* yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir.

Self-compassion juga berkontribusi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Tingginya tingkat *self-compassion* dapat membuat *academic burnout* pada mahasiswa mengalami penurunan. Dengan adanya *self-compassion* mahasiswa dapat menyadari dan memahami dirinya sendiri untuk kemudian menyelesaikan skripsinya tanpa mengalami *academic burnout*. Mahasiswa dengan *self-compassion* yang tinggi dapat mengatasi stresor yang mungkin mencegah berkembangnya *academic burnout* dari tuntutan akademik

Resiliensi akademik dan *self-compassion* secara simultan berkontribusi terhadap *academic burnout*. Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik dan *self-compassion* yang tinggi maka akan memiliki lebih sedikit potensi mengalami *academic burnout* sedangkan mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik dan *self-compassion* yang rendah akan lebih berpotensi mengalami *academic burnout*. Resiliensi akademik dan *self-compassion* yang tinggi ditandai dengan kemauan dan

kemampuan mahasiswa untuk bertahan saat mengalami masa-masa sulit selama penyelesaian skripsi sehingga tidak mengalami *academic burnout*.

B. Saran

Fakultas atau universitas dapat melakukan upaya untuk mengantisipasi terjadinya *academic burnout* terhadap mahasiswa tingkat akhir. Upaya tersebut dapat diberikan dengan cara salah satunya pembinaan terhadap mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kendala dalam pengerjaan skripsi. Resiliensi akademik mahasiswa dapat dibangun dengan cara memberikan support kepada mahasiswa untuk tidak menyerah dengan skripsinya walaupun mengalami kesulitan. Begitu juga dengan *self-compassion*, dukungan bisa sangat berarti bagi mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Dukungan yang bisa dilakukan yaitu dengan memberikan semangat dan dorongan. Ketika mahasiswa sedang dihadapkan pada kesusahan dalam pengerjaan skripsi yang sedang dilakukan, dengan begitu harapannya resiliensi akademik dan *self compassion* dapat terbangun seiring berjalannya waktu.

Penelitian ini hanya melihat pengaruh variabel resiliensi akademik, *self-compassion* dan *academic burnout*. Penelitian ini hanya melihat pengaruh variabel resiliensi akademik, *self-compassion* dan *academic burnout*. Resiliensi akademik dan *self-compassion* merupakan faktor dalam diri seseorang. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengungkap faktor eksternal yang memiliki pengaruh dengan *academic burnout* sehingga dapat meminimalisir adanya *academic burnout* yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Selain itu, variabel resiliensi akademik hanya melihat dimensi pada alat ukur serta kategori rendah, sedang, dan tinggi sehingga tidak bisa menggambarkan aspek

resiliensi akademik secara keseluruha. Begitu pula variabel self-compassion yang tidak dapat mengetahui aspek apa saja yang terdapat pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian kuantitatif dapat mengetahui lebih lanjut berfokus mengenai dimensi dan aspek yang terdapat pada mahasiswa tingkat akhir. Kontribusi kedua variabel hanya berasal dari populasi mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya sehingga penelitian selanjutnya dapat memperluas populasi subjek penelitian.



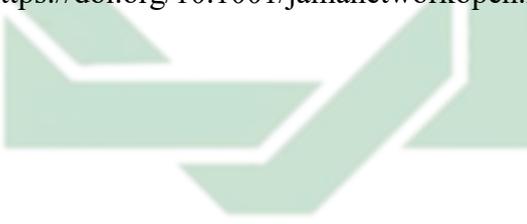
DAFTAR PUSTAKA

- Aldililla, D., Artiningsih, R. A., Mustiyah, N. I., & Savira, S. I. (2020). *HUBUNGAN ANTARA BELAS KASIH DIRI DENGAN KEJENUHAN DALAM*. 17–18.
- Beaumont, E., Durkin, M., Hollins-Martin, C., & Carson, J. (2016). Compassion for others, self-compassion, quality of life and mental well-being measures and their association with compassion fatigue and burnout in student midwives: A quantitative survey. *Midwifery*, 239–244.
- Bustam, Z., Gismin, S. S., & Radde, H. A. (2021). Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17–25.
- Cheraghian, H., Faskhodi, B. Z., Heidari, N., & Sharifi, P. Y. (2016). Self-Compassion as a Relationship Moderator between Academic Burnout and Mental Health in Students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 5(2), 111–121. <https://doi.org/10.6007/ijarped/v5-i2/2131>
- Coaston, S. C. (2017). Self-care through self-compassion: A balm for burnout. *The Professional Counselor*, 7(3), 285–297.
- Curtis, K. (2021). *What Is College Student Burnout? Signs, Symptoms, and How to Get Help*. <https://www.edumed.org/resources/college-student-burnout-survival/>
- Damayanti, R. I. (2021). *Hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi akademik dengan academic burnout pada siswa sma dampak pandemi covid 19 di sma immanuel kota batu*. Repositori Universitas Negeri Malang. <http://repository.um.ac.id/199062/>
- 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>
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). *Pengaruh Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa*. 02(01), 47–57. <https://doi.org/10.13140/Rg.2.2.23164.64640>.
- 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. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>
- García-Izquierdo, M., Ríos-Risquez, M. I., Carrillo-García, C., & Sabuco-Tebar, E. de los Á. (2018). The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students. *Educational Psychology*, 38(8), 1068–1079. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1383073>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hardiansyah, Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana. (2020).

- Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(3), 185. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>
- 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>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja Self-Compassion and Emotion Regulation In Adolescence. *Jurnal Psikologi*, 1(2021), 148–156.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebagai Pengantar*. Prenadamedia Group.
- Karinda, F. B. (2020). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Sma Nasima Semarang. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Arruum, R., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion and Resilience among Adolescents Living at Social Shelters. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76–83.
- 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>
- Kharameh, Z. T., Sharififard, F., Asayesh, H., & Sepahvandi, M. R. (2017). *Academic Resilience and Burnout Relationship of the Student of Qom University of Medical Sciences*. 10(5), 375–383.
- Krishnan, M., & Vallikad, M. (2018). *Correlation between Self-compassion and Level of Burnout among Special Educators in Bangalore, India*. <https://doi.org/10.17758/eirai4.f0918452>
- Lee, E. (2019). Effect of resilience on academic burnout of nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 20(6), 178–187. <https://doi.org/https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.6.178>
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2022). 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>
- Maylani, P., & Kusdiyati, S. (2020). Pengaruh Resiliensi terhadap Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 2001, 374–380.
- Moè, A., & Katz, I. (2020). Self-compassionate teachers are more autonomy supportive and structuring whereas self-derogating teachers are more controlling and chaotic: The mediating role of need satisfaction and burnout. *Teaching and Teacher Education*, 96. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103173>
- Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitria, A. Z. N., Ramadhanty, A. M., & Lempang, G. F. (2020). Properti psikometri Self-Compassion Scale versi Indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 189–208. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3944>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-compassion Workbook, A Proven Way to Accept Yourself, Build Your Inner Strength, and Thrive*. The Guilford Press.
- Noroozi, B., Ghaffari Nouran, O., Abolghasemi, A., & Mousazadeh, T. (2021).

- Comparison of the Effectiveness of Resilience Training and Self-compassion Training on the General Health and Academic Burnout in Students with Depression Symptoms. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 7(4), 19–38. <https://doi.org/10.52547/jcmh.7.4.3>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Oyoo, S. A., Mwaura, P. M., & Kinai, T. (2018). Academic resilience as a predictor of academic burnout among form four students in homa-bay county, kenya. *International Journal of Education and Research*, 6(3), 187–200.
- Prasty, 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.
- Purnomo, S. D., Oktariani, M., & Wulanningrum, D. N. (2021). Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Sindrom Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 4(34), 311–319.
- Rahman, D. H. (2020). Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85–93. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.32579>
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana 2021*, 8(1), 86–94. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p09>
- Reivich, & Shatte. (2002). Psychosocial Resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(316). <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Romano, L., Angelini, G., Consiglio, P., & Fiorilli, C. (2021). Article academic resilience and engagement in high school students: The mediating role of perceived teacher emotional support. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2), 334–344. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020025>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Putri, F. (2018). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG, 2002*, 191–197.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan Academic Burnout dengan Prokastinasi Akademik pada Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 96–108. <https://jp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JP/article/view/7904>
- Sonia, P. R., Bayhakki, & Deli, H. (2021). Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan

- Tingkat Akhir Universitas Riau. *JOM Fkp*, 8(2), 37–45.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Triningtyas, D. A., Christiana, R., & Saputra, B. N. A. (2021). Dinamika Kelelahan Emosional pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Seminar Nasional Virtual Konseling Kearifan Nusantara (KKN) 2 Dan Call for Papers*, 137–142.
- Utami, L. H. (2020). Nathiqiyah : Jurnal Psikologi Islam. *Nathiqiyah*, 3(105), 1–21.
- Wang, Q., Sun, W., & Wu, H. (2022). Associations between academic burnout , resilience and life satisfaction among medical students : a three - wave longitudinal study. *BMC Medical Education*, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03326-6>
- Wardhana, Y. W., & Kurniawan, A. (2018). Pengaruh Sense of Humor Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Masa Studi Sarjana di Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 7, 84–96.
- Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh Academic Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 112–119. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24380>
- West, C. P., Dyrbye, L. N., Sinsky, C., Trockel, M., Tutty, M., Nedelec, L., Carlasare, L. E., & Shanafelt, T. D. (2020). Resilience and Burnout among Physicians and the General US Working Population. *JAMA Network Open*, 3(7), 1–11. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.9385>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A