

Hubungan Antara Tingkat Self-compassion dan Risiko Academic Burnout pada Mahasiswa di Fase Penyusunan Skripsi

Naraya Kinastrian Siniddhikara Duarsa¹ Astri Anggraini Hapsara Wibowo² Roswiyani³

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta^{1,2,3}

Email: naraya.705220250@stu.untar.ac.id¹ roswiyani@fpsi.untar.ac.id³

Abstract

This study examines the relationship between self-compassion and academic burnout among final-year undergraduate students at University who are completing their theses. Academic burnout has become a significant concern due to prolonged academic stress, while self-compassion is recognized as an internal coping mechanism that may mitigate such stress. Using a quantitative correlational design, data were collected from 240 respondents through purposive sampling. Participants completed the Self-compassion Scale (SCS) and the Academic Resilience Scale-30 (ARS-30), both measured using a four-point Likert scale. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) with Spearman's Rho correlation test due to non-normal data distribution. The results revealed a strong negative and significant correlation between self-compassion and academic burnout ($r_s = -0.762, p < 0.05$), indicating that higher self-compassion levels are associated with lower academic burnout. These findings highlight the protective role of self-compassion in reducing academic exhaustion and emotional fatigue among students facing academic pressure. The study concludes that enhancing self-compassion may serve as an effective psychological strategy to prevent academic burnout in higher education contexts.

Keywords: Self-Compassion, Academic Burnout, Final-Year Students, Thesis Writing, Correlational Study



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas serta mendukung pembangunan bangsa. Perguruan tinggi berfungsi sebagai pusat pengembangan ilmu pengetahuan, penelitian, sekaligus pembentukan karakter mahasiswa agar siap berkontribusi di masyarakat (Papilaya et al., 2016). Mahasiswa memiliki tanggung jawab akademik yang mencakup mengikuti perkuliahan secara konsisten, mengerjakan tugas, menyelesaikan proyek, melakukan penelitian, serta menunjukkan kedisiplinan dalam pengelolaan waktu agar dapat menuntaskan studi tepat waktu (Tanjung, 2018). Untuk menyelesaikan pendidikan tersebut dan memperoleh gelar akademik, mahasiswa diwajibkan memenuhi berbagai persyaratan akademik, salah satunya adalah menyusun dan menyelesaikan skripsi (Safitri et al., 2021). Proses skripsi menuntut mahasiswa agar mampu berpikir kritis, mengelola waktu secara efektif, memahami metodologi penelitian, dan memiliki ketekunan dalam menjalankan berbagai tahapan yang kompleks (Gómez-Urquiza et al., 2023). Penyusunan skripsi sering disebut sebagai salah satu penyebab utama stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anselma (2009) menemukan bahwa sumber stres yang paling sering dialami mahasiswa adalah kesulitan mencari literatur (16,88%) serta permasalahan dalam hubungan mahasiswa dengan dosen pembimbing (16,88%). Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh (Carsita et al., 2018) menemukan bahwa 44,4% mahasiswa keperawatan di STIKes Indramayu mengalami stres berat saat menyusun skripsi, sedangkan (Newcomb-Anjo et al., 2017) melaporkan bahwa 51 % mahasiswa tingkat akhir di Kanada juga mengalami tekanan serupa.

Tekanan yang terus-menerus dialami mahasiswa tidak hanya menimbulkan stres, tetapi juga berdampak pada munculnya berbagai masalah psikologis sehingga menurunkan motivasi

belajar (Marôco et al., 2020). Kondisi tersebut dapat berimbas pada menurunnya kualitas akademik, keterlambatan kelulusan, bahkan keinginan untuk menghentikan studi (Lin & Huang, 2014). Penelitian oleh Gómez-Urquiza et al. (2023) juga menegaskan bahwa jika stress yang berlangsung lama, tanpa adanya dukungan, hal ini dalam memicu kelelahan emosional dan berkembang menjadi *academic burnout*. *Burnout* adalah suatu kondisi kelelahan, baik secara fisik maupun mental, yang timbul akibat tuntutan pekerjaan atau aktivitas yang melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya (Freudenberger, 1974). *Burnout* kemudian diadaptasi menjadi *academic burnout*, yaitu kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa akibat tekanan akademik yang berkelanjutan. *Academic burnout* timbul sebagai respon terhadap tekanan kronis dalam lingkungan akademik (Maslach, 1997). Jika berlangsung terus-menerus, *academic burnout* dapat berdampak pada kesehatan mental maupun pencapaian akademik mahasiswa (Schaufeli et al., 2002). Penelitian yang dilakukan Setyaputri et al. (2022) menunjukkan adanya korelasi negatif antara tingkat *burnout* dan hasil belajar, yang berarti semakin tinggi *burnout* maka semakin rendah prestasi akademik. Tingginya tuntutan akademik dapat berdampak buruk apabila individu belum mampu mengelola tekanan secara sehat, yang mencerminkan rendahnya tingkat *self-compassion*.

Self-compassion adalah sikap menerima dan memahami bahwa penderitaan dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal (Neff, 2003). Dengan mengembangkan sikap ini, mahasiswa dapat merespon tekanan akademik dengan lebih adaptif sehingga terhindar dari *academic burnout*. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung menangani pikiran dan emosi negatif dengan lebih lembut, yang dapat mengurangi kecenderungan melakukan *self-criticism* atau menghakimi diri sendiri secara berlebihan (Krieger et al., 2016). *Self-compassion* berkaitan dengan orientasi pada penguasaan materi dan pengalaman belajar yang lebih positif, serta meningkatkan motivasi untuk kembali mencoba setelah mengalami kegagalan (Neff & Seppala, 2016). Penelitian Lee dan Lee (2020) menemukan bahwa rendahnya *self-compassion* memperburuk efek stres akademik, sehingga mahasiswa lebih mudah mengalami kelelahan emosional, penurunan motivasi, serta peningkatan risiko *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting sebagai faktor protektif, dan ketiadaannya membuat individu semakin sulit untuk beradaptasi dengan tekanan akademik yang kompleks. Rendahnya *self-compassion* dapat menyebabkan mahasiswa merasa terpuruk dan tidak mampu menghadapi tantangan akademik, sehingga menghambat penyusunan skripsi. Dengan demikian memiliki *self-compassion* yang tinggi mampu mempertahankan akademik mahasiswa dalam menghadapi akhir masa studi (Neff, 2003).

Penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan *academic burnout* dengan konteks serta metode yang berbeda. Tariskova dan Muyana (2022) meneliti tingkat *burnout* pada 80 mahasiswa akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan instrumen *School Burnout Inventory (SBI)*. Nelson (2025) meneliti enam pekerja pastoral penuh waktu melalui pendekatan kualitatif *Interpretive Phenomenological Analysis (IPA)* dengan wawancara sebagai instrumen. Sementara itu, Aydın (2023) menggunakan metode kuantitatif pada 158 mahasiswa di Irak dengan instrumen *Self-compassion Scale (SCS)* dan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)*. Dengan demikian, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara spesifik menguji hubungan *self-compassion* dan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di seluruh universitas Indonesia. Keterbatasan tersebut menandakan perlunya penelitian lanjutan untuk memahami peran *self-compassion* dalam menurunkan *burnout* pada konteks akademik, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

RUMUSAN MASALAH

Apakah *self-compassion* memiliki keterkaitan dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas yang menjalani berada dalam proses penyusunan skripsi?

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini, yaitu, (a) mahasiswa dan mahasiswi program sarjana berusia 17–25 tahun minimal semester tujuh, (b) menunjukkan gejala *academic burnout* seperti tekanan atau stres ketika memikirkan penyusunan skripsi. Jumlah partisipan dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling* sebanyak 264 responden. Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) guna menguji hubungan antara kedua variabel penelitian. Proses penelitian disusun melalui alur berikut: (1) identifikasi masalah dan perumusan hipotesis, (2) penyusunan instrumen penelitian, (3) uji validitas dan reliabilitas awal, (4) penyebaran kuesioner, (5) pengolahan data dengan SPSS, (6) analisis hasil regresi, dan (7) penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Partisipan

Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Kategori	N	Persentase (%)
<i>Self-compassion</i> dan <i>Academic Burnout</i>	Laki-laki	110	47 %
	Perempuan	154	58.3 %
Total		264	100.0 %

Dilihat dari sebaran jenis kelamin dari tabel 1, ditemukan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, yakni sebanyak 154 orang atau 58.3% dari total sampel. Proporsi ini lebih tinggi secara signifikan dibandingkan responden laki-laki yang berjumlah 110 orang atau 41.7%. Dominasi responden perempuan ini mengindikasikan bahwa sampel cenderung memiliki perspektif yang diwakilkan oleh kelompok *gender* tersebut.

Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia

Tabel 2.

Variabel	Kategori (Tahun)	N	Persentase (%)
Usia	17	5	1.9 %
	18	4	1.5 %
	19	4	1.5 %
	20	24	9.1 %
	21 (Modus)	98	37.1 %
	22	66	25.0 %
	23	32	12.1 %
	24	22	8.3 %
	25	9	3.4 %
Total		264	100.0 %

Berdasarkan tabel 2 analisis variabel usia menunjukkan bahwa responden berada dalam kategori usia produktif mahasiswa. Usia yang paling banyak ditemui (modus) adalah 21 tahun, dengan jumlah 98 responden, yang merupakan 37.1% dari keseluruhan sampel. Secara kumulatif, sebagian besar responden (88.3%) terkonsentrasi pada rentang usia 20 hingga 23 tahun. Hal ini sangat relevan dengan populasi mahasiswa tingkat akhir sehingga validitas konteks penelitian terhadap kelompok tersebut dapat dipertahankan.

Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Universitas

Tabel3. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Universitas

Variabel	Kategori	N	Persentase (%)
Jenis Universitas	PTN	132	50.0 %
	PTS	132	50.0 %
Total		264	100.0 %

Berdasarkan tabel 3 sebaran responden berdasarkan jenis universitas menunjukkan proporsi yang seimbang, di mana Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan Perguruan Tinggi Swasta total responden yaitu 132 orang untuk masing-masing kategori. Keseimbangan ini memastikan bahwa temuan yang dihasilkan memiliki daya generalisasi yang lebih baik karena sampel tidak didominasi oleh karakteristik tunggal dari salah satu jenis institusi.

Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Fakultas

Tabel 4. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Fakultas

Variabel	Kategori	N	Persentase (%)
Fakultas	Fakultas Ekonomi dan Bisnis	43	16.3 %
	Fakultas Hukum	40	15.2 %
	Fakultas Teknik	39	14.8 %
	Fakultas Psikologi	37	14.0 %
	Fakultas Kedokteran	21	8.0 %
	Fakultas Ilmu Budaya / Sastra	18	6.8 %
	Fakultas Komunikasi	17	6.4 %
	Fakultas Teknologi / Ilmu Komputer	16	6.1 %
	Fakultas Pariwisata	14	5.3 %
	Fakultas Seni dan Desain	10	3.8 %
	<i>Kategori Lainnya</i>	14	5.3 %
Total		264	100.0 %

Berdasarkan tabel 4, dalam hal latar belakang fakultas, data menunjukkan keragaman yang sangat tinggi yaitu 19 kategori fakultas yang berbeda. Namun, pada data terdapat konsentrasi pada beberapa bidang ilmu utama. Fakultas yang paling dominan diwakili adalah Fakultas Ekonomi dan Bisnis dengan 16.3% responden sebanyak 43, Fakultas Hukum 15.2% atau responden sebanyak 40, Fakultas Teknik 14.8% responden sebanyak 39, dan Fakultas Psikologi 14.0% atau responden sebanyak 37. Mayoritas partisipan pada fakultas-fakultas ini menunjukkan bahwa temuan penelitian ini sangat relevan dan kuat dalam ruang lingkup penelitian yaitu kelompok mahasiswa dengan beban akademik dan tuntutan skripsi yang tinggi.

Gambaran Variabel Penelitian

Gambaran Variabel Penelitian Pada *Self-Compassion*

Tabel 5. Gambaran Variabel Penelitian Pada *Self-Compassion*

Dimensi	N	MIN	MAX	MEAN	MEDIAN	SD
<i>Self-Kindness</i>	264	10.00	48.00	24.13	24.00	10.291
<i>Common Humanity</i>	264	8.00	39.00	20.54	20.00	7.584
<i>Mindfulness</i>	264	8.00	37.00	19.63	19.00	7.875
<i>Valid</i>	264					

Berdasarkan Tabel 5, dimensi *self-kindness* memiliki rata-rata tertinggi, yaitu 24.13 dengan median 24.00. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *self-kindness* merupakan kemampuan yang paling menonjol pada mahasiswa dibandingkan dimensi *self-compassion* lainnya. Selanjutnya, dimensi *common humanity* memiliki rata-rata 20.54 dengan median 20.00. Dimensi *mindfulness* menunjukkan rata-rata terendah, yaitu 19.63 dengan median 19.00, sehingga dapat dikatakan bahwa aspek ini merupakan kemampuan yang paling rendah di antara ketiga dimensi *self-compassion*. Gambaran tiap dimensi ini membantu dalam memahami bagaimana variasi kemampuan *self-compassion* dapat berperan dalam memengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa.

Gambaran Variabel Penelitian Pada *Academic Burnout*

Tabel 6. Gambaran Variabel Berdasarkan Dimensi *Academic Burnout*

Dimensi	N	MIN	MAX	MEAN	MEDIAN	SD
<i>Exhaustion</i>	264	10.00	36.00	28.27	30.00	6.956
<i>Cynicism</i>	264	6.00	20.00	15.69	17.00	3.961
<i>Reduced Professional Efficacy</i>	264	4.00	16.00	12.17	13.00	3.483
<i>Valid N</i>	264					

Berdasarkan Tabel 6, dimensi *exhaustion* memiliki rata-rata tertinggi (28,27), diikuti dimensi *cynicism* (15,69) dan *reduced professional efficacy* (12,17). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa paling sering mengalami kelelahan emosional, sedangkan penurunan rasa kompetensi relatif paling rendah.

Analisis Data Utama

Uji Reliabilitas *Self-Compassion*

Tabel 7. Uji Reliabilitas *Self Compassion*

Dimensi	Jumlah Item	Cronbach's Alpha (α)
<i>Self-Kindness</i>	12	0.946
<i>Common Humanity</i>	6	0.948
<i>Mindfulness</i>	8	0.920
Total	26	0.959

Berdasarkan tabel 7, hasil uji reliabilitas skala *self-compassion* yang terdiri dari 26 item menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas yang sangat tinggi secara keseluruhan, dengan nilai Cronbach's Alpha total sebesar 0.959 dengan syarat nilai Cronbach's Alpha ≥ 0.70 . Pengujian reliabilitas per dimensi juga menunjukkan bahwa seluruh dimensi memiliki nilai

Alpha yang tinggi, yang mengindikasikan bahwa seluruh dimensi pada alat ukur *self-compassion* bersifat reliabel.

Uji Reliabilitas *Academic Burnout*

Tabel 8. Uji Reliabilitas *Academic Burnout*

Dimensi	Jumlah Item	Cronbach's Alpha (α)
<i>Exhaustion</i>	6	0.938
<i>Cynicism</i>	6	0.844
<i>Reduced Professional Efficacy</i>	6	0.889
Total	18	0.969

Berdasarkan tabel 8, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala ini memiliki reliabilitas yang sangat tinggi secara keseluruhan, dengan nilai Cronbach's Alpha total sebesar 0.969. Nilai ini jauh melampaui batas penerimaan 0.70. Pengujian reliabilitas per dimensi juga menunjukkan bahwa seluruh dimensi memiliki nilai Alpha di atas batas yang dapat diterima, yang mengindikasikan bahwa seluruh dimensi pada alat ukur *academic burnout* bersifat reliabel dan layak digunakan dalam penelitian ini.

Uji Asumsi

Tabel 9. Hasil Uji Asumsi Variabel

Variabel	p (Sig.)	Distribusi
<i>Self-Compassion</i>	< 0.01	Tidak Normal
<i>Academic Burnout</i>	< 0.01	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 9, uji asumsi yang dilakukan untuk mengetahui normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov Test dengan jumlah sampel 264. Ketentuan yang digunakan adalah jika nilai signifikansi $p > 0.05$, maka data diartikan berdistribusi normal. Namun, jika nilai signifikansi $p < 0.05$, maka data diartikan tidak berdistribusi normal. Hasil uji asumsi menunjukkan variabel *self-compassion* dan *academic burnout* memiliki nilai signifikansi $p < 0.01$. Hasil tersebut menunjukan bahwa kedua variabel tersebut terdistribusi tidak normal.

Analisis Hipotesis

Tabel 10. Uji Korelasi Dimensi *Self-compassion* dan *Academic Burnout*

Dimensi <i>Self-Compassion</i>	N	Koefisien Korelasi r	Sig. (2-tailed) p
<i>Self-Kindness</i>	264	-0.669	0.000
<i>Common Humanity</i>	264	-0.499	0.000
<i>Mindfulness</i>	264	-0.380	0.000

Berdasarkan tabel 10, uji Spearman Correlation digunakan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan *academic burnout*. Uji Spearman Correlation memiliki aturan jika p-value < 0.05 maka dikatakan memiliki hubungan yang signifikan. Jika nilai r mendekati 1 maka terdapat hubungan positif, dan jika mendekati -1 maka terdapat hubungan negatif. Namun, jika nilai $r = 0$ maka tidak terdapat hubungan antara variabel. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *academic burnout* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan, dengan nilai korelasi spearman sebesar $r = -0.762$ dan $p < 0.001$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki seorang mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialaminya. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-compassion* rendah.

Dalam hal ini *self-compassion* berperan penting dalam membantu mahasiswa mengurangi tekanan dan kelelahan akademik selama proses penyusunan skripsi.

Tabel 11. Uji Korelasi Dimensi *Academic burnout* dan *Self-Compassion*

Dimensi <i>Academic Burnout</i>	N	Koefisien Korelasi r	Sig. (2-tailed) p
<i>Exhaustion</i>	264	-0.672	0.000
<i>Cynicism</i>	264	-0.730	0.000
<i>Reduced Professional Efficacy</i>	264	-0.428	0.000

Berdasarkan tabel 11, hasil analisis uji korelasi dimensi *academic burnout* dengan *self-compassion* didapatkan hasil ketiga dimensi *academic burnout* seluruhnya dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami kelelahan akademik, sikap sinis terhadap studi, serta penurunan keyakinan terhadap kemampuan diri. Hasil analisis menunjukkan bahwa dimensi *cynicism* memiliki korelasi negatif paling kuat dengan *self-compassion* ($r = -0.730$). Temuan ini berarti bahwa sinis atau rasa menjauh dari kegiatan akademik yang mereka rasakan.

Hasil dan Analisis Data Tambahan

Hasil analisis data tambahan yang dilakukan menggunakan uji beda menunjukkan adanya perbedaan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin dan usia mahasiswa. *Self-compassion* ditemukan lebih tinggi pada mahasiswa perempuan serta berbeda secara signifikan antar kelompok usia. Selain itu, terdapat perbedaan *academic burnout* berdasarkan usia. Namun, penelitian ini tidak menemukan perbedaan *academic burnout* berdasarkan jenis kelamin, serta tidak menemukan perbedaan *self-compassion* maupun *academic burnout* berdasarkan jenis universitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap 264 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *self-compassion* dan *academic burnout*. Temuan ini mengindikasikan bahwa hal ini kemudian memperlihatkan hasil bagaimana berpengaruhnya tingkat *academic burnout* yang mereka alami. Penelitian ini juga menemukan bahwa seluruh dimensi *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *academic burnout*, dengan dimensi *self-kindness* menunjukkan korelasi paling kuat. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin, di mana mahasiswa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi. Namun, tidak ditemukan perbedaan tingkat *academic burnout* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Selain itu, usia berpengaruh signifikan terhadap skor *self-compassion* dan *academic burnout*, sedangkan jenis universitas PTN atau PTS tidak menunjukkan perbedaan pada kedua variabel tersebut. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *self-compassion* merupakan faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi, sehingga dapat menurunkan risiko munculnya *academic burnout*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi mekanisme sebab akibat secara lebih mendalam. Pertama, peneliti berikutnya dapat menggunakan desain studi longitudinal, yaitu dengan mengukur variabel secara berkala dalam periode tertentu, untuk memastikan apakah *self-compassion* benar-benar berperan sebagai penyebab menurunnya *academic burnout*, dan bukan sekadar berkorelasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Carsita, W. N., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2018). *Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Menyusun Skripsi*.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- 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>
- Gómez-Urquiza, J. L., Velando-Soriano, A., Martos-Cabrera, M. B., Cañadas, G. R., Albendín-García, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., & Aguayo-Estremera, R. (2023). Evolution and Treatment of *Academic burnout* in Nursing Students: A Systematic Review. In *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 8). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare11081081>
- Lee, M. Y., Lee, M. K., Lee, M. J., & Lee, S. M. (2020). *Academic burnout* Profiles and Motivation Styles Among Korean High School Students. *Japanese Psychological Research*, 62(3), 184–195. <https://doi.org/10.1111/jpr.12251>
- Marôco, J., Assunção, H., Harju-Luukkainen, H., Lin, S. W., Sit, P. S., Cheung, K. C., Maloa, B., Ilic, I. S., Smith, T. J., & Campos, J. A. D. B. (2020). Predictors of academic efficacy and dropout intention in university students: Can engagement suppress burnout? *PLoS ONE*, 15(10 October). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239816>
- Maslach, C. & L. M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.
- Neff, K. D. (2016). The *Self-compassion* Scale is a valid and theoretically coherent measure of *self-compassion*. *Mindfulness*, 7(1), 264–274.
- Newcomb-Anjo, S. E., Barker, E. T., & Howard, A. L. (2017). A Person-Centered Analysis of Risk Factors that Compromise Wellbeing in Emerging Adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 867–883. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0603-2>
- Safitri, D., Purwandari, D., Yuniani, H., & Siregar, D. (2021, January 7). *Model of Empathic Communication for Final Year Students Suffering Anxiety from Final Assignment During Covid-19 Pandemic*. <https://doi.org/10.4108/eai.10-11-2020.2303361>
- 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. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i1.16905>