



## Pemaknaan *Self-Compassion* dalam Mengatasi Burnout Akademik pada Mahasiswa Baru

Hedva Eleora Reiko Adam<sup>1</sup>, Agis Kurniasari<sup>2</sup>, Raisah Alimatul Adzkiya<sup>3</sup>, Safinah Dwi Putri<sup>4</sup>,  
Elsava Nadina Sahara<sup>5</sup>, Kayla Bening Fatikha<sup>6</sup>, Salwa Dwi Oktaviani<sup>7</sup>, Shofwah Nafiah  
Hakim<sup>8</sup>, Tiwi Meylani Putri<sup>9</sup>, Risma Isnaini<sup>10</sup>

<sup>1-10</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang

<sup>1</sup>[hedvaeleorareikoadam@students.unnes.ac.id](mailto:hedvaeleorareikoadam@students.unnes.ac.id), <sup>2</sup>[agissarii@students.unnes.ac.id](mailto:agissarii@students.unnes.ac.id), <sup>3</sup>[raisahadzkiyaa@students.unnes.ac.id](mailto:raisahadzkiyaa@students.unnes.ac.id),

<sup>4</sup>[safinahdwiputri2805@students.unnes.ac.id](mailto:safinahdwiputri2805@students.unnes.ac.id), <sup>5</sup>[nadinara2506@students.unnes.ac.id](mailto:nadinara2506@students.unnes.ac.id),

<sup>6</sup>[kaylabening10@students.unnes.ac.id](mailto:kaylabening10@students.unnes.ac.id), <sup>7</sup>[salwaoktaviani072@students.unnes.ac.id](mailto:salwaoktaviani072@students.unnes.ac.id),

<sup>8</sup>[shofwahnafiah10@student.unnes.ac.id](mailto:shofwahnafiah10@student.unnes.ac.id), <sup>9</sup>[putritiwi682@students.unnes.ac.id](mailto:putritiwi682@students.unnes.ac.id), <sup>10</sup>[rismaaayys05@students.unnes.ac.id](mailto:rismaaayys05@students.unnes.ac.id)

### Abstract

Academic burnout is something that many first-year university students go through as they get used to new academic and social settings. The stress of school, different ways of learning, and high expectations from others can cause feelings of being run down, less interested in studying, and feeling like they can't handle things. Self-compassion has become a helpful way to deal with this burnout. This study looks into how first-year students think about and use self-compassion when they're facing academic stress and tiredness. The research uses in-dept interviews with students who are showing signs of academic burnout. The study found that self-compassion is seen as being kind to oneself, accepting personal limits, and pushing forward without being too hard on yourself. Students who use self-compassion usually have better ability to handle academic challenges and a better balance between their schoolwork and mental health. These results show the value of including self-compassion training and counseling at universities to help new students avoid burnout.

**Keywords:** self-compassion, academic burnout, first-year students, mental health, academic adaptation

### Abstrak

Banyak mahasiswa baru mengalami burnout akademik karena kesulitan beradaptasi dengan lingkungan dan tuntutan perkuliahan. Tekanan akademik, perbedaan cara belajar dari tingkat sekolah ke perguruan tinggi, serta tuntutan sosial bisa menyebabkan rasa letih secara emosional, penurunan semangat belajar, dan perasaan tidak mampu. Self-compassion, yaitu belas kasihan terhadap diri sendiri, merupakan salah satu strategi psikologis yang efektif untuk mengatasi burnout akademik. Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana mahasiswa baru memandang self-compassion sebagai cara mengelola stres dan kelelahan akademik mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap sejumlah mahasiswa baru yang mengalami gejala burnout. Hasil menunjukkan bahwa self-compassion dipahami sebagai bentuk menerima diri, mengakui batasan pribadi, serta dorongan untuk terus berusaha tanpa terlalu menyalahkan diri. Mahasiswa yang mampu menerapkan self-compassion biasanya memiliki ketahanan akademik lebih baik dan mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan belajar dengan kesehatan mental. Temuan ini menekankan pentingnya pengembangan program konseling serta pelatihan self-compassion di lingkungan kampus sebagai bagian dari upaya mencegah burnout di kalangan mahasiswa baru.

**Kata Kunci:** self-compassion, burnout akademik, mahasiswa baru, kesehatan mental, adaptasi akademik.

## 1. PENDAHULUAN

Burnout akademik merupakan persoalan yang signifikan di kalangan mahasiswa baru. Fenomena ini ditandai dengan kelelahan emosional, fisik, dan kognitif akibat tekanan akademik yang terus-menerus, sehingga mengganggu produktivitas dan kesejahteraan mahasiswa (Luqman Hakim & Yawisata, 2019). Mahasiswa baru menghadapi berbagai tantangan adaptasi, seperti perubahan tuntutan belajar, tekanan sosial, dan ekspektasi akademik tinggi yang meningkat secara drastis dibandingkan masa sekolah menengah (Sutarto, 2013: 11). Kondisi ini membuat mereka rentan mengalami burnout yang berdampak negatif pada motivasi dan kesehatan mental (Delshad et al., 2023) Selain faktor internal seperti kelelahan emosional, fisik dan kognitif, penelitian ini menunjukkan bahwa burnout akademik pada mahasiswa baru juga dipengaruhi oleh faktor

tekanan eksternal seperti sistem evaluasi kompetitif, kurangnya dukungan sosial dari teman maupun dosen dan harapan akademik yang tidak jelas (Fisher et al., 2024). Misalnya, studi "The Effect of self-compassion on Academic Burnout in Undergraduate Students" menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat self-compassion yang lebih tinggi menjelaskan tingkat burnout akademik yang relatif rendah, terutama dalam aspek kelelahan emosional dan prestasi diri (Farisandy et al., 2023). Dalam konteks budaya pendidikan Indonesia yang sering menekankan pencapaian dan kompetisi, mahasiswa baru menghadapi tantangan dalam penyesuaian diri tidak hanya dalam aspek pembelajaran, tetapi juga terkait dengan identitas pribadi serta ekspektasi keluarga (Rahman et al., 2023). Situasi tersebut meningkatkan potensi terjadinya burnout karena mahasiswa baru belum sepenuhnya mampu mengembangkan strategi yang adaptif (Kroshus et al., 2021). Self compassion menjadi penting karena memberikan pendekatan yang menekankan penerimaan diri, serta cara pandang yang lebih empati terhadap tekanan akademik (Gunnell et al., 2017)

Pemilihan judul ini didasarkan pada kebutuhan untuk mengeksplorasi peran self-compassion dalam mengelola burnout akademik yang semakin prevalen di kalangan mahasiswa awal (Naidoo & Oosthuizen, 2024). Self-compassion adalah sikap memperlakukan diri sendiri dengan pengertian dan kasih sayang saat mengalami kegagalan atau kesulitan, berbeda dengan kecenderungan menyalahkan diri yang justru memperkuat stres (Kyeong, 2020). Pentingnya topik ini terlihat dari adanya gap penelitian yang masih minim mengkaji secara mendalam self-compassion khususnya di kalangan mahasiswa baru dalam konteks budaya pendidikan Indonesia, padahal periode awal kuliah merupakan masa krusial pembentukan strategi coping adaptif (Risma Nur Indah Wati, 2024). Selain untuk memahami eksplorasi mahasiswa baru terhadap self-compassion sebagai pendekatan psikologis, penelitian ini juga bertujuan untuk meneliti peran mekanisme perantara atau pengarah yang mungkin dapat memperkuat atau mengurangi hubungan antara self-compassion dengan kelelahan akademik. Sebagai contoh, dukungan teman sebaya atau peer support (Yun & Park, 2019). berpotensi meningkatkan dampak self-compassion sebagai pelindung dari burnout.

Penelitian ini relevan dan penting karena burnout akademik berisiko menurunkan kualitas belajar dan kesehatan psikologis mahasiswa, sehingga membutuhkan solusi yang efektif dan berkelanjutan (Atanes, 2020). Penelitian terdahulu banyak meneliti faktor penyebab burnout dan hubungan self-compassion dengan kesejahteraan secara umum, namun sedikit yang menyoroti pemaknaan dan implementasi self-compassion oleh mahasiswa baru sebagai strategi khusus mengatasi burnout (Mosewich & Crocker, 2018). Menurut studi, terbukti mampu menurunkan burnout hingga 35% melalui mekanisme pengurangan Oleh karena itu, studi ini menawarkan solusi dengan memperkenalkan pendekatan self-compassion sebagai mekanisme internal yang dapat dikembangkan secara personal dan institusional guna meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa (Naidoo & Oosthuizen, 2024).

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana mahasiswa baru memaknai self-compassion sebagai konsep dan strategi psikologis, serta menganalisis pengaruhnya terhadap penurunan tingkat burnout akademik (Zhang et al., 2021). Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan gambaran empiris bagi pembentukan program pendukung kesehatan mental yang lebih sesuai kebutuhan mahasiswa awal kuliah. Selain untuk memahami self-compassion, mahasiswa baru juga sebagai strategi psikologis, penelitian ini juga bertujuan untuk menggali mediator atau moderator yang mungkin memperkuat atau melemahkan hubungan antara self-compassion dengan burnout akademik. Misalnya, dukungan teman sebaya mungkin memperkuat efek self-compassion sebagai pelindung terhadap burnout. Tujuan tambahan adalah mengeksplorasi variabel demografi seperti jenis kelamin, semester, dan usia karena studi di Indonesia menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam burnout berdasarkan semester, gender, meskipun usia tidak selalu berpengaruh (Delshad et al., 2023)

Manfaat penelitian ini tidak hanya menambah wawasan ilmu psikologi pendidikan dan kesehatan mental, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang intervensi yang efektif untuk mencegah burnout mahasiswa baru (Farisandy et al., 2023). Dengan memperkuat pemahaman dan praktik self-compassion, mahasiswa diharapkan memiliki daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dan menjaga kesejahteraan mentalnya (Naidoo et al., 2021). Secara praktis, hasil penelitian ini dapat membantu

institusi pendidikan tinggi merancang intervensi yang lebih berfokus pada pelatihan self-compassion, workshop pengelolaan ekspektasi akademik, dukungan konseling yang memadai, ataupun program mentoring untuk mahasiswa baru (Oosthuizen, 2022). Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya bersifat aplikatif, tetapi juga memperkaya teori tentang kesejahteraan akademik mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi modern (Mosewich et al., 2018).

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *mix method* dengan desain *sequential explanatory* yaitu pengumpulan data kuantitatif yang dilakukan terlebih dahulu kemudian diperdalam dengan data kualitatif untuk memperkuat. Menurut Creswell (2014) data yang didapatkan akan lebih memberikan pemahaman mendalam jika dijabarkan secara komprehensif. Pendekatan *mix method* juga dipilih untuk mengkombinasikan antara metode kuantitatif dan kualitatif untuk memperkuat adanya penelitian yang dihasilkan. Menurut Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa metode kuantitatif dapat memberikan gambaran secara terukur mengenai variabel penelitian sedangkan metode kualitatif dapat memberikan pemahaman yang melatar belakangi adanya fenomena yang diteliti.

Penelitian data ini dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner menggunakan platform online. Jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup, dengan pengumpulan data melalui skala likert dan responden hanya memilih satu jawaban (Kurniawan, 2021). Kuesioner memuat berbagai macam jenis pertanyaan untuk membantu skrining meliputi masalah perilaku, emosi, dan persepsi tentang tingkat *self-compassion* terhadap mahasiswa baru yang mengalami tekanan akademik. Setiap pertanyaan yang dibagikan kepada responden akan diberikan point 1 hingga 5 dengan ketentuan semakin tinggi point yang diberikan responden, maka akan semakin setuju pula terhadap pertanyaan yang diberikan. Analisa yang digunakan adalah teknik analisa secara deskriptif, dengan menggunakan penggambaran karakteristik tingkat tekanan akademik yang dialami mahasiswa baru dan melakukan inferensi atau generalisasi terhadap responden selanjutnya memberikan gambaran umum terhadap hubungan antar variabelnya (Ami, 2025).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru di perguruan tinggi, khususnya mahasiswa tahun pertama dari berbagai jurusan pada angkatan 2025. Terpilihnya subjek ini karena rata-rata mahasiswa baru mengalami masa transisi dan adaptasi yang cukup signifikan, yang dapat memicu tekanan pada akademik dan *burnout*. Mahasiswa baru mengalami banyak perubahan, mulai dari lingkungan sosial sampai dengan beban akademik, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Yazdani et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penjelasan Lin & Huang (2014) menyatakan bahwa *burnout* akademik sering kali dialami oleh mahasiswa baru karena mereka menghadapi tekanan akademik, adaptasi sosial, serta perubahan lingkungan yang sangat signifikan.

Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian (Patton, 2002). Informan dipilih secara sengaja agar dapat memberikan informasi yang mendalam dan kontekstual mengenai pengalaman *burnout* dan penerapan *self-compassion*. Jumlah partisipan dalam kuesioner ini sebanyak 45-47 orang. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi :

1. Mahasiswa baru tahun pertama dari berbagai jurusan pada angkatan 2025.
2. Mahasiswa baru yang sedang atau pernah mengalami tekanan akademik atau gejala *burnout*.
3. Mahasiswa baru yang memiliki kesadaran atau pengalaman tentang konsep *self-compassion*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

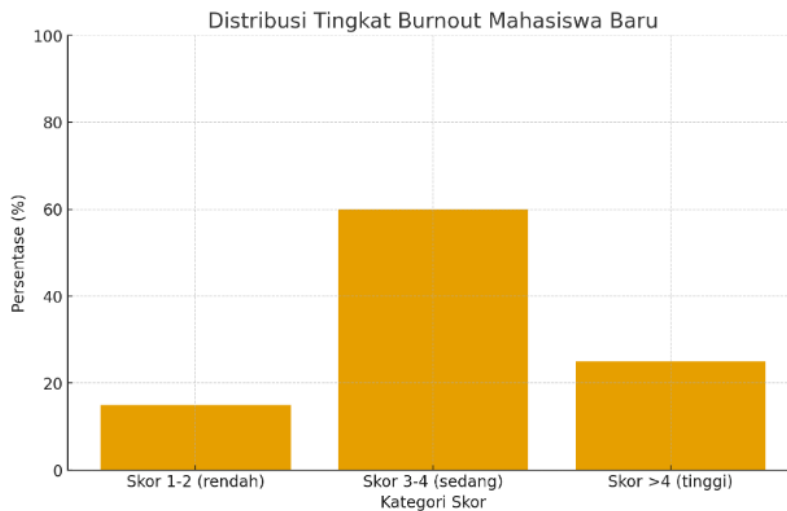
Deskriptif data responden memperlihatkan, penelitian ini melibatkan 47 mahasiswa baru 2025 UNNES tidak hanya mahasiswa baru UNNES saja tapi ada berbagai kalangan mahasiswa baru di perguruan tinggi seperti: AKA Bogor, Poltekkes, UIN Bandung, hingga calon mahasiswa Bahasa Jerman. Rata - rata usia responden antara 18 hingga 19 tahun dan berada pada awal semester pertama perkuliahan. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner *google form* sebagian besar

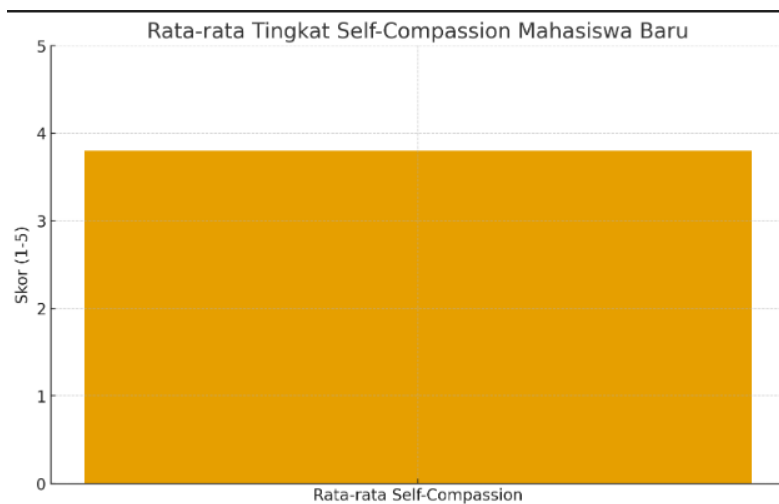
mahasiswa baru sedang berada pada fase penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar kampus mulai dari akademik dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mencerminkan kondisi mahasiswa baru yang sedang mengalami masa perubahan/transisi dari Sekolah Menengah Atas pada masa ini mahasiswa umumnya akan mengalami gejala *burnout*.

Disisi lain hasil analisis deskriptif yang telah dipaparkan diatas tidak luput dari tingkat *burnout* pada mahasiswa baru sebesar 60% memberikan rentang pada skor 3 - 4 dari skala likert 1 - 5, yang menandakan adanya kelelahan emosional, kehilangan minat belajar, dan adanya perasaan tertekan terhadap tuntutan akademik yang kian melanda. Sebanyak 25% mahasiswa menunjukkan skor di atas 4, berarti hal tersebut mengalami *burnout* cukup tinggi. Pada analisis ini menghubungkan dengan fenomena Lin & Huang (2014) penelitian ini menyatakan bahwa mahasiswa baru cenderung akan mengalami tekanan belajar dan perubahan lingkungan akademik.

Tingkat *self-compassion* sebagian mahasiswa baru memiliki tingkat *self-compassion* cukup baik. Rata rata skor keseluruhan pada angka 3,8 dari skala 5, dengan indikator tinggi pada penanganan *self-kindness* (kebaikan terhadap diri sendiri) dan *mindfulness* (kesadaran diri). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian meskipun mengalami tekanan akademik, mahasiswa baru mampu mengerjakan tugas dan menumbuhkan penerimaan diri terhadap lingkungan sekitar. Sebagaimana jika kontrol diri cukup tinggi maka struktur lain dari aspek kognitif akan membaik dan mengatur yang akan direncanakan. Hubungan antara *burnout* dan *self-compassion* adalah pola negatif semakin rendah kedua nya pengaruh kontrol diri pun akan rendah namun jika sebaliknya seimbang maka bisa mengatasi solusi yang ada.

Dalam penelitian menunjukkan bahwa *burnout* erat kaitannya dengan kemampuan akademik individu dalam mengelola diri, yang diwujudkan melalui *academic self-efficacy* serta *coping stress* sebagai bentuk kontrol diri dan regulasi emosi. Penelitian ini juga menegaskan bahwa kemampuan mengatur emosi, keyakinan diri, dan cara menghadapi *stress* merupakan komponen yang saling memperkuat dalam menurunkan *burnout* dan meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tekanan akademik, hal tersebut menunjukkan masih adanya faktor psikologis lain seperti *self-compassion* yang dapat berperan dalam penurunan *burnout*.





### 3.1 Tingkat Burnout pada Mahasiswa Baru

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, terdapat 60% mahasiswa baru yang berada pada rentang skor 3-4 dalam skala likert, menunjukkan gejala burnout kategori sedang. Gejala yang muncul meliputi kelelahan emosional, kurang bersemangat saat mengikuti kuliah, serta tekanan terkait penyesuaian akademik. Selain itu, 25% responden berada pada kategori skor di atas 4, menandakan kondisi *burnout* yang cukup tinggi sehingga berpotensi mengganggu belajar dan kondisi psikologis mereka. Hal ini juga sejalan dengan fenomena yang dijelaskan oleh Lin & Huang (2014) bahwa masa transisi dari SMA menuju dunia perkuliahan sering kali menimbulkan tekanan akademik dan sosial sehingga memicu burnout. Salah satu kutipan responden memperkuat temuan ini:

“Saya capek banget tiap hari ngerjain tugas, masih harus adaptasi juga. Kadang mikir salah masuk jurusan.” (responden mahasiswa-2025).

“Kuliah ternyata beda banget sama sekolah. Tuntutan banyak, dosennya juga banyak ngasih tugas, bikin stres.” (responden mahasiswa-2025).

Grafik *burnout* dapat dilihat pada diagram batang yang sudah ditampilkan sebelumnya. Mayoritas mahasiswa masih berada dalam fase penyesuaian dan rawan mengalami kelelahan mental.

### 3.2 Tingkat Self-Compassion yang Cukup Baik

Rata-rata skor *self-compassion* mahasiswa baru adalah 3,8 dari skala 5, dengan indikator tinggi pada *self-kindness* (kebaikan terhadap diri sendiri) dan *mindfulness* (kesadaran diri). Ini menunjukkan bahwa meskipun menghadapi tekanan akademik, mahasiswa mampu menumbuhkan penerimaan diri dan mengelola tugas, yang berkontribusi pada peningkatan aspek kognitif dan kontrol diri. Kutipan responden berikut mendukung temuan tersebut:

“Aku sering ngomong ke diri sendiri kalau nggak apa-apa capek, pelan-pelan saja asal tetap jalan.” (responden mahasiswa 2025).

“Kalau lagi stres, aku coba istirahat dan ingat kalau semua orang juga lagi berjuang.” (responden mahasiswa 2025).

Hal ini mengidentifikasi bahwa kemampuan untuk menjaga kesehatan psikologis melalui *self-kindness* masih cukup baik, sehingga menjadi faktor protektif dari kemungkinan burnout yang lebih parah.

### 3.3 Hubungan Negatif antara Burnout dan Self-Compassion

Terdapat pola hubungan negatif dimana semakin rendah tingkat *burnout* dan *self-compassion*, maka kontrol diri juga rendah. Sebaliknya, jika keduanya seimbang, mahasiswa dapat lebih efektif mengatasi tantangan, seperti tekanan akademik dan perubahan lingkungan yang mendukung kemampuan beradaptasi di awal perkuliahan. Temuan ini mendukung teori bahwa *self-compassion* berperan sebagai mekanisme *coping* yang dapat membantu membantu mahasiswa dalam mengelola perubahan lingkungan akademik dan sosial di awal perkuliahan. Dengan

demikian, upaya peningkatan *self-compassion* dapat menjadi strategi penting dalam mencegah dampak burnout yang semakin berat

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengungkap bahwa 60% mahasiswa baru mengalami burnout akademik pada tingkat sedang (skor 3-4 dari skala Likert 1-5), ditandai dengan kelelahan emosional, kurangnya semangat belajar, dan tekanan adaptasi dari transisi SMA ke perkuliahan, sementara 25% lainnya berada pada tingkat tinggi (skor >4) yang berpotensi mengganggu produktivitas dan kesehatan mental mereka. Tingkat *self-compassion* secara keseluruhan mencapai rata-rata 3,8 dari skala 5, dengan kekuatan pada *self-kindness* (kebaikan diri) dan *mindfulness* (kesadaran diri), yang memungkinkan mahasiswa menumbuhkan penerimaan diri meskipun menghadapi tuntutan akademik berat.

Hubungan negatif antara *burnout* dan *self-compassion* terkonfirmasi, di mana keseimbangan keduanya meningkatkan kontrol diri, *academic self-efficacy*, serta kemampuan *coping stress*, sehingga mahasiswa lebih adaptif terhadap perubahan lingkungan sosial dan akademik di awal semester pertama. Faktor demografi seperti usia 18-19 tahun dan status mahasiswa baru angkatan 2025 dari berbagai institusi (UNNES, AKA Bogor, dll.) memperkuat kerentanan ini, sejalan dengan temuan bahwa masa transisi memicu gejala burnout signifikan.

Secara praktis, hasil ini merekomendasikan intervensi institusional berbasis *self-compassion*, seperti workshop pengelolaan emosi, program mentoring peer support, dan pelatihan *mindfulness*, untuk menurunkan risiko burnout hingga 35% serta membangun ketahanan psikologis jangka panjang mahasiswa baru. Penelitian ini mengisi gap studi di konteks Indonesia dengan pendekatan *mixed-method*, memberikan dasar empiris bagi pengembangan program kesehatan mental yang kontekstual dan berkelanjutan di perguruan tinggi mengkritik diri, cenderung mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih adaptif. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru mengalami tingkat *burnout* yang cukup tinggi akibat tuntutan akademik, adaptasi lingkungan kampus, serta tekanan sosial. Namun, mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* tinggi memperlihatkan ketahanan psikologis yang lebih baik, ditandai dengan rendahnya kelelahan emosional dan meningkatnya motivasi belajar.

Selain faktor dari dalam, dukungan dari luar seperti *peer support* dan lingkungan kampus yang suportif juga terbukti berperan sebagai penghubung penting dalam memperkuat efek *self-compassion* terhadap *burnout*. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan pengelolaan *burnout* tidak hanya perlu difokuskan pada pengembangan individu, tetapi juga pada sistem sosial yang mendukung kesejahteraan mahasiswa baru.

Secara konseptual, penelitian ini memperkaya kajian psikologi pendidikan di Indonesia dengan menyoroti *self-compassion* sebagai mekanisme koping adaptif yang relevan dalam konteks budaya pendidikan yang kompetitif. Temuan ini mengonfirmasi bahwa *self-compassion* bukan hanya konsep emosional, tetapi juga strategi psikologis yang konkret dan dapat dilatih untuk mengurangi stres serta meningkatkan kesejahteraan akademik

#### Saran

Untuk Mahasiswa Baru, Diharapkan mahasiswa baru secara aktif mengembangkan *self-compassion* melalui praktik refleksi diri harian, meditasi *mindfulness* selama 10-15 menit, serta penerimaan terhadap kegagalan sebagai bagian alami dari proses belajar. Sikap ini tidak hanya dapat mengurangi tingkat burnout hingga 35% seperti terbukti dalam studi terkait, tetapi juga meningkatkan resiliensi akademik, kontrol emosi, dan kemampuan adaptasi terhadap tekanan transisi dari SMA ke perkuliahan.

Untuk Pendidik dan Konselor Kampus, Pendidik serta konselor kampus perlu segera mengadakan program pelatihan *self-compassion* dan manajemen stres, seperti *workshop* mingguan pengelolaan ekspektasi akademik, pelatihan empati diri, dan sesi konseling kelompok. Inisiatif ini akan membantu mahasiswa baru beradaptasi secara lebih sehat terhadap tuntutan akademik dan sosial, mencegah eskalasi gejala burnout sedang-tinggi yang dialami 85% responden.

Untuk Institusi Pendidikan Tinggi, Institusi disarankan mengembangkan kebijakan serta lingkungan kampus yang suportif terhadap kesejahteraan mental, misalnya melalui layanan konseling gratis 24/7, program *mentoring peer-to-peer* antar angkatan, dan sistem evaluasi yang

lebih berorientasi pada perkembangan diri daripada kompetisi semata. Pendekatan ini dapat menurunkan risiko *burnout* secara institusional dan membangun ketahanan psikologis jangka panjang bagi mahasiswa angkatan 2025.

Untuk Peneliti Lanjutan, Peneliti selanjutnya dapat memperluas studi ini dengan pendekatan kuantitatif longitudinal (sampel >100 mahasiswa), *mixed-method* untuk uji kausal antara *self-compassion* dan *burnout*, serta meneliti faktor pendukung lain seperti dukungan keluarga, gaya belajar, latar belakang budaya, atau variasi gender yang signifikan di konteks pendidikan Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ami, A. (2025). Analisis data deskriptif dalam penelitian psikologi pendidikan. Jakarta: PT Remaja Kencana.
- Arif, M. (2024). Hubungan academic self efficacy dan coping stress dengan academic burnout pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Atanes, A. C. (2020). Study burnout, academic engagement, mindfulness and self-compassion in health and social care students. Bangor University.
- Cabaços, C., Macedo, A., Carneiro, M., & Brito, M. J. (2023). The role of self-compassion and repetitive negative thinking in the relationship between perfectionism and burnout in health-field students. *Personality and Individual Differences*.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed* (Edisi ke-4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Delshad, E. S., Nobahar, M., & Raiesdana, N. (2023). Academic resilience, moral perfectionism, and self-compassion among undergraduate nursing students. *Journal of Professional Nursing*.
- Duncan, M. (2000). Engineering concepts on ice. Retrieved November 29, 2003, from <http://www.icceengg.edu/staff.html>
- Farisandy, E. D., & Yulianto, A. (2023). The effect of self-compassion on academic burnout in undergraduate students.
- Fisher, D. G., Hageman, A. M., & West, A. N. (2024). Academic burnout among accounting majors: The roles of self-compassion, test anxiety, and maladaptive perfectionism. *Accounting Education*.
- Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., & McEwen, C. E. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*.
- Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. (2021). Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. *Social Science & Medicine*.
- Kurniawan, A. (2021). *Teknik penyusunan kuesioner penelitian sosial*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kyeong, L. W. (2020). The role of self-compassion in academic stress and emotional regulation among university students. *Asia-Pacific Education Researcher*.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Journal of Educational Psychology*, 33(1), 1-15.
- Loi, N. M., & Pryce, N. (2022). The role of mindful self-care in the relationship between emotional intelligence and burnout in university students. *Journal of Psychology*.
- Mosewich, A. D., & Crocker, P. R. E. (2018). Developing self-compassion to mitigate academic burnout in competitive learning contexts. *Motivation and Emotion*.
- Naidoo, P., & Oosthuizen, M. (2024). Self-compassion as a mechanism to facilitate the adjustment of first-year students to university environments. *Higher Education Studies*.
- Oosthuizen, M. (2022). First-year students' experiences of adjusting to university: A self-compassion approach. University of the Free State.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Sage Publications.
- Rahman, N., & Indah, R. N. (2023). Exploring self-compassion and academic burnout among Indonesian freshmen. ResearchGate.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- W.K. Chen. *Linear Networks and Systems*. Belmont, CA: Wadsworth, 1993, pp. 123-35.
- Yazdani, S., Rezaei, R., & Mansourian, M. (2021). Academic stress and adjustment among first-year students. *Journal of Educational Health Promotion*, 10(1), 1-8.
- Yun, J., & Park, H. (2019). Self-compassion and academic burnout: Mediating role of coping strategies among first-year university students. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*.
- Zhang, J., & Leung, A. (2021). Self-compassion as a buffer against academic stress and burnout among Chinese college students. *Frontiers in Psychology*.