

Abstrak

Tugas merupakan salah satu bagian perkuliahan yang diberikan dari dosen kepada mahasiswa yang harus dikerjakan guna memenuhi nilai akademik. Semua tugas yang diberikan oleh dosen sebenarnya merupakan bekal yang akan dibawa ketika sudah saatnya untuk memasuki dunia kerja, tetapi dengan tuntutan itu tidak jarang ditemukan beberapa mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik. Untuk mengatasi *burnout* akademik diperlukan *self-efficacy* dan *self-compassion* yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* dan *self-compassion* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan uji analisis regresi linear berganda. Jumlah subjek yang menjadi responden sebanyak 184 mahasiswa yang berusia antara 18-23 tahun. Hasil penelitian secara parsial menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variabel *self-efficacy* terhadap variabel *burnout* akademik, sedangkan pada variabel *self-compassion* tidak terdapat pengaruh terhadap variabel *burnout* akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian secara simultan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-efficacy* dan *self-compassion* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa sebesar 21,4%.

Kata Kunci : *self-efficacy* , *self-compassion* , *burnout akademik*.

Abstract

Assignments are a part of the coursework given by lecturers to students, which must be completed to fulfill academic requirements. All assignments given by lecturers are actually preparatory exercises for entering the workforce. However, due to these demands, it is not uncommon to find some students experiencing academic burnout. To overcome academic burnout, good self-efficacy and self-compassion are required. This study aims to determine the influence of self-efficacy and self-compassion on academic burnout among students. The research employs a quantitative method with multiple linear regression analysis. The number of subjects who participated as respondents was 184 students aged between 18-23 years. The results of the partial analysis showed that there is an influence of the self-efficacy variable on the academic burnout variable, whereas the self-compassion variable did not show an influence on the academic burnout variable among students. The results of the simultaneous analysis showed that self-efficacy and self-compassion collectively influence academic burnout among students by 21,4%.

Keywords: self-efficacy, self-compassion, academic burnout.