

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: 895-903
E-ISSN: xxxx-xxxx

Academic Burnout pada Mahasiswa Ditinjau dari Ruminasi dan Self-Compassion: Tinjauan Sistematis

Nabilatuzzahra [1*], Karsih [2], Dede Rahmat Hidayat [3]
Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia
[1*]Email penulis koresponden: bituz1301@gmail.com

Riwayat Artikel

Submited: 23-11-2026
Accepted: 23-11-2026
Published: 24-11-2026

Abstrak

Academic burnout merujuk pada respons psikologis terhadap tekanan akademik berkepanjangan yang ditandai oleh kelelahan emosional, sinisme akademik, dan penurunan efikasi akademik. Literatur ini bertujuan untuk mensintesis bukti empiris mengenai hubungan antara ruminasi dan *self-compassion* dengan *academic burnout* pada mahasiswa. Penelusuran literatur dilakukan pada basis data Scopus, PubMed dan Google Scholar mengikuti pedoman PRISMA 2020, menghasilkan 30 artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk disintesis secara naratif. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa ruminasi secara konsisten berhubungan positif dengan *academic burnout*, sedangkan *self-compassion* berhubungan negatif dan berperan sebagai faktor protektif, baik secara langsung maupun sebagai moderator hubungan ruminasi dengan burnout. Kedua variabel juga terbukti saling berkaitan, di mana *self-compassion* yang tinggi berasosiasi dengan kecenderungan ruminasi yang lebih rendah. Namun, ruminasi dan *self-compassion* secara simultan sebagai prediktor *academic burnout* dalam satu kerangka analisis masih jarang diuji di luar bidang kesehatan, literatur ini disusun untuk memberikan pemahaman dan dukungan psikologis terhadap keterkaitan ketiga variabel tersebut.

Kata kunci: ruminasi; welas asih diri; kelelahan akademik; mahasiswa; tinjauan literatur sistematis.

Abstract

Academic burnout refers to a psychological response to prolonged academic stress characterized by emotional exhaustion, academic cynicism, and a decline in academic efficacy. This literature review aims to synthesize the empirical evidence regarding the relationship between rumination and self-compassion and academic burnout among college students. A literature search was conducted in the Scopus, PubMed, and Google Scholar databases following the PRISMA 2020 guidelines, yielding 30 articles that met the inclusion criteria for a narrative synthesis. The results of the review indicate that rumination is consistently positively associated with academic burnout, whereas self-compassion is negatively associated and acts as a protective factor, both directly and as a moderator of the relationship between rumination and burnout. The two variables were also found to be interrelated, with high levels of self-compassion associated with a lower tendency to ruminate. However, ruminative tendencies and self-compassion have rarely been examined simultaneously as predictors of academic burnout within a single analytical framework outside the field of health. This literature review was compiled to provide insight into and psychological support regarding the interrelationship among these three variables.

Keywords: *rumination; self-compassion; academic burnout; university students; systematic literature riview.*

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*

CC BY NC SA

PENDAHULUAN

Mahasiswa dituntut menyelesaikan berbagai beban akademik dalam waktu yang berdekatan mulai dari tugas kuliah, ujian, praktik lapangan, sampai persiapan tugas akhir. Ketika tekanan itu berlangsung lama dan tidak direspons dengan cara yang tepat, mahasiswa berisiko mengalami *academic burnout* yaitu kelelahan emosional yang mendalam, sikap sinis terhadap kuliah, dan menurunnya rasa mampu menyelesaikan tuntutan akademik (Schaufeli dkk., 2002).

Sebuah tinjauan yang melibatkan lebih dari 20.000 mahasiswa dari berbagai negara mencatat bahwa sekitar sepertiga sampai separuh mahasiswa mengalami setidaknya satu gejala *academic burnout* dalam kategori tinggi, kondisi yang makin terasa setelah pandemi Covid 19 (Dyrbye dkk., 2023). Dampaknya pun cukup serius. *Academic burnout* terbukti berkaitan dengan turunnya prestasi belajar (Madigan & Curran, 2021), gangguan konsentrasi saat mengambil keputusan (Caballero dkk., 2010), sampai keinginan berhenti kuliah pada mahasiswa dengan beban praktik tinggi (Shirai dkk., 2014).

Di antara sekian banyak faktor psikologis yang dikaitkan dengan *academic burnout*, ruminasi dan *self-compassion* menonjol karena keduanya menjelaskan bagaimana mahasiswa memaknai tekanan yang dihadapinya, dan keduanya bergerak ke arah yang berlawanan. Ruminasi adalah kecenderungan memikirkan masalah, kesalahan, atau pengalaman buruk secara berulang tanpa berujung pada solusi (Nolen Hoeksema dkk., 2008). Pola pikir semacam ini terbukti berulang kali berhubungan positif dengan *academic burnout* (Ye dkk., 2020, Cuervo Gil dkk., 2023). *Self-compassion* sebaliknya adalah kemampuan memperlakukan diri dengan baik saat menghadapi kegagalan, menyadari bahwa kesulitan adalah bagian wajar dari hidup manusia (Neff, 2003), dan konsisten berhubungan negatif dengan *academic burnout* (Farisandy dkk., 2023, Çınar dkk., 2022).

Namun, penelitian yang menempatkan ruminasi dan *self-compassion* dalam satu kajian bersama masih jarang ditemukan. Kebanyakan studi memilih salah satu variabel saja, dan sebagian besar dilakukan pada mahasiswa kedokteran atau keperawatan di luar Indonesia (Shigematsu dkk., 2024). Padahal memahami kedua mekanisme kognitif ini secara bersamaan akan memberi gambaran yang lebih utuh tentang *academic burnout*, sekaligus membuka peluang merancang layanan bimbingan dan konseling yang menyasar akar masalahnya bukan hanya gejalanya.

Tinjauan sistematis ini disusun untuk memetakan bukti empiris mengenai keterkaitan ruminasi dan *self-compassion* dengan *academic burnout* pada mahasiswa, sekaligus melihat pola hubungan di antara kedua variabel tersebut. Melalui pendekatan PRISMA, tinjauan ini diharapkan memberi peta yang jelas mengenai apa yang sudah diketahui dan celah apa yang masih perlu diteliti, khususnya bagi konteks mahasiswa Indonesia di luar bidang kesehatan.

METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun menggunakan pendekatan *systematic literature review* yang mengikuti panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses* atau PRISMA 2020. Pendekatan ini dipilih agar proses pencarian, penyaringan, dan pemilihan artikel dapat ditelusuri kembali secara terbuka oleh pembaca.

Penelusuran dilakukan pada tiga basis data akademik yaitu Scopus, PubMed, dan Google Scholar, ditambah penelusuran manual pada daftar rujukan artikel kunci. Kata kunci yang digunakan meliputi kombinasi istilah *rumination, self compassion,* dan *academic burnout*, baik dalam bahasa Inggris maupun padanan bahasa Indonesianya, dengan operator AND untuk menghubungkan ketiga konsep tersebut.

Proses seleksi mengikuti empat tahap PRISMA yaitu identifikasi rekaman dari basis data, penghapusan duplikasi, penyaringan judul dan abstrak, kemudian penilaian kelayakan naskah lengkap. Setiap artikel yang lolos kemudian diringkas datanya meliputi penulis dan tahun terbit, karakteristik sampel, variabel yang diukur, metode analisis, dan temuan utamanya.

15 studi yang direview berasal dari berbagai negara antara lain Indonesia, China, Jepang, Korea Selatan, Turki, Portugal, Belanda, Jerman, Prancis, Spanyol, Mesir, dan Kolombia. Sebagian

besar sampel adalah mahasiswa sarjana maupun pascasarjana lintas program studi, meski beberapa studi menggunakan sampel non mahasiswa seperti orang tua dan tenaga bantuan psikososial yang tetap relevan karena mengukur mekanisme kognitif yang sama.

Proses pencarian menghasilkan 1.842 rekaman dari basis data dan register, dan setelah duplikasi dihapus tersisa 1.356 rekaman untuk disaring. Penyaringan judul dan abstrak menyisakan 185 naskah untuk dinilai kelayakannya, dan pada akhirnya 15 artikel dinyatakan layak untuk disintesis secara kualitatif. Rincian proses ini digambarkan pada diagram berikut.

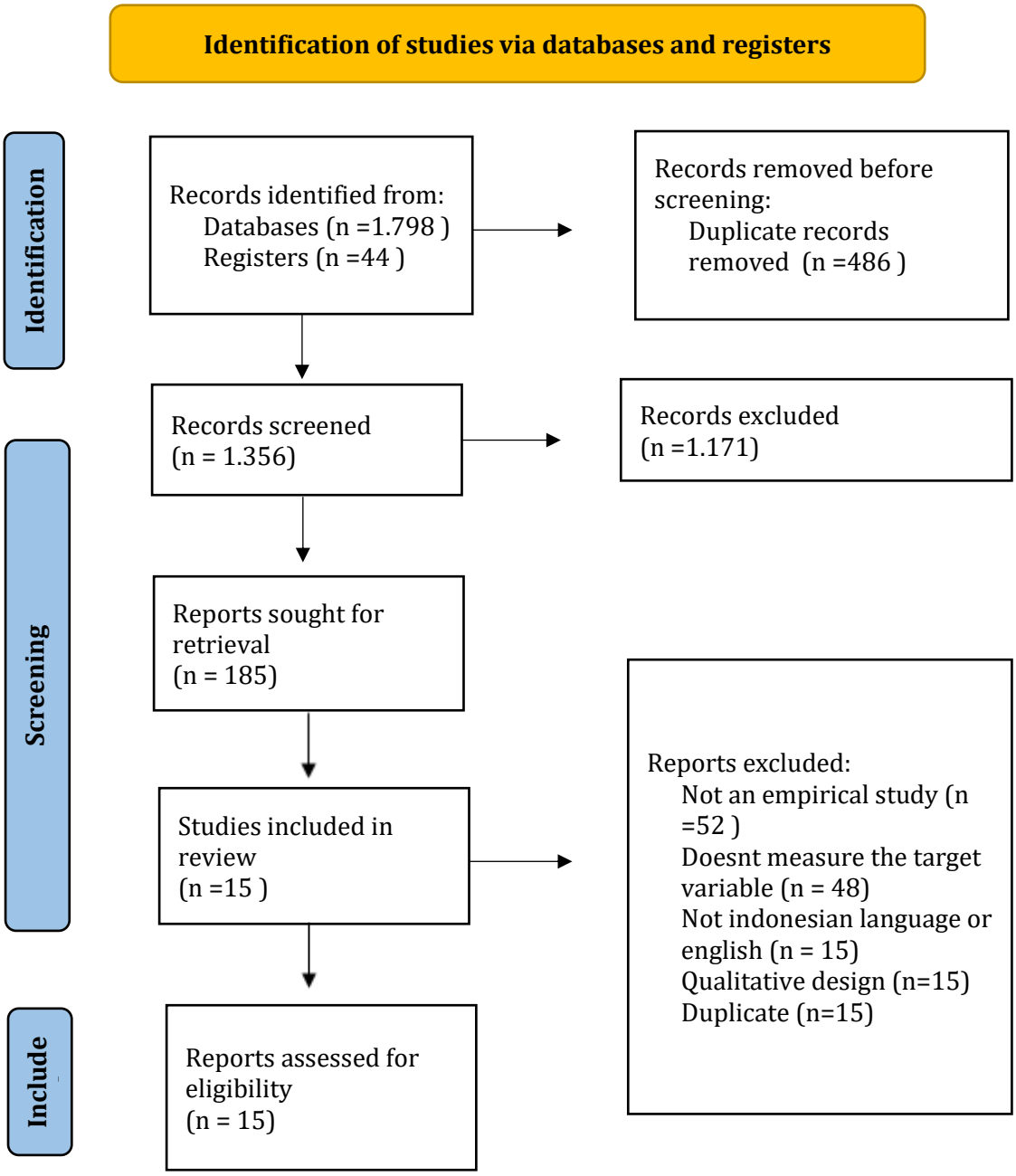
Dari segi desain, dua puluh studi memakai pendekatan *cross sectional* korelasional, lima studi *longitudinal*, tiga studi eksperimental atau quasi eksperimental, dan dua berupa tinjauan sistematis atau meta analisis. Teknik analisis yang paling sering dipakai adalah *structural equation modeling*, lalu model regresi berganda dan analisis mediasi moderasi. Instrumen yang mendominasi adalah *Maslach Burnout Inventory Student Survey* untuk *academic burnout*, *Self-Compassion Scale* untuk *self-compassion*, dan *Ruminative Response Scale* untuk ruminasi. Ringkasannya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Desain Penelitian pada Studi yang Direview

Karakteristik	Jumlah
Desain cross sectional korelasional	5
Desain longitudinal	5
Desain eksperimental atau quasi eksperimental	3
Tinjauan sistematis	2

Ruminasi tercatat berhubungan positif dengan *academic burnout* di hampir seluruh studi yang membahasnya. Cuervo Gil dkk. (2023) pada 403 mahasiswa di 55 perguruan tinggi Kolombia menemukan hubungan positif yang signifikan antara ruminasi dan *academic burnout* memakai pendekatan PLS SEM.

Gambar 1. Diagram PRISMA Proses Seleksi Studi



HASIL DAN PEMBAHASAN

15 studi pendukung menjelaskan mengenai adanya literatur yang mengaitkan *academic burnout* dengan *self-compassion* dan ruminasi, lalu *academic burnout* dengan *self-compassion*, dan *academic burnout* dengan ruminasi.

Berdasarkan meta-analisis yang melibatkan lebih dari 100.000 mahasiswa dari 29 penelitian, ditemukan bahwa *academic burnout* berkaitan erat dengan penurunan kinerja akademik (Madigan & Curran, 2021). Kim, Lee, dan Park (2021) pada mahasiswa keperawatan Korea menambahkan bahwa ruminasi meningkatkan *academic burnout* melalui pikiran otomatis negatif sebagai jalur utamanya.

Pola sebaliknya berlaku untuk *self-compassion*. Farisandy, Yulianto, Kinanti, dan Ayu (2023) pada mahasiswa sarjana Indonesia mendapati self compassion berpengaruh negatif dan

signifikan terhadap *academic burnout*, mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi menunjukkan kelelahan emosional dan sinisme yang lebih rendah. Çınar, Akyol, dan Şahin (2022) pada mahasiswa keperawatan Turki bahkan mencatat mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi memiliki peluang mengalami *academic burnout* hingga 56 persen lebih rendah, dan efek pelindung ini tetap kuat selama masa pandemi.

Selain berhubungan langsung, *self-compassion* juga bekerja sebagai penyangga yang melemahkan pengaruh faktor risiko lain. Pereira dkk. (2022) menemukan *self-compassion* memoderasi hubungan perfeksionisme dengan *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran Portugal, pada mahasiswa dengan s*elf-compassion* tinggi efek perfeksionisme terhadap *academic burnout* jadi jauh lebih lemah. Rahmasari dkk. (2025) memperkuat temuan ini lewat desain pra eksperimental yang membuktikan pelatihan peningkatan *self-compassion* mampu menurunkan kelelahan akademik mahasiswa pascasarjana secara signifikan.

Mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih mudah menerima kesalahan tanpa terus menerus mengkritik dirinya, sehingga tidak mudah terjebak dalam pikiran negatif berulang (Neff, 2003, Raes, 2010). Yamasaki, Sampei, dan Miyata (2024) lewat tinjauan terhadap 113 studi menemukan komponen positif *self-compassion* seperti self kindness dan *mindfulness* berkorelasi negatif dengan ruminasi, sementara komponen negatifnya seperti *self-judgment* dan *over identification* justru berkorelasi positif dengan ruminasi. Berikut matriks 15 studi pendukung yang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Matriks 15 Jurnal

No	Penulis & Tahun	Sampel	Variabel Utama	Metode	Major Findings
1	Shigematsu, J., Hako, S., Toyokuni, C., et al. (2024)	72 mhs keperawatan (Jepang)	SC (Mod), Ruminasi (X), Burnout (Y)	Longitudinal, two-wave panel survey	Self-compassion terbukti memoderasi hubungan antara ruminasi dan burnout. Mahasiswa dengan self-compassion tinggi menunjukkan burnout lebih rendah meskipun memiliki ruminasi tinggi.
2	Zuo, X., Zhao, L., Li, Y., He, W., Yu, C., & Wang, Z. (2024)	1.130 mhs (China)	Ruminasi (Med), Academic Burnout (Y), Stres Akademik (X)	Cross-sectional, analisis mediasi & moderasi	Ruminasi terbukti sebagai mediator signifikan antara stres akademik dan academic burnout. Neurotisisme memoderasi jalur stres memicu ruminasi.
3	Qiang, J., He, X., Xia, Z., Huang, J., & Xu, C. (2024)	1.022 mhs (China)	SC (Mod), Academic Burnout (Y), Intoleransi Ketidakpastian (X)	Cross-sectional, analisis mediasi & moderasi	Self-compassion secara efektif memoderasi efek intoleransi ketidakpastian terhadap kelelahan regulasi diri dan academic burnout.
4	Lee, K.J. & Lee, S.M. (2022)	Mhs universitas (Jepang)	Ruminasi (X), SC (Mod), Burnout (Y)	Cross-sectional, analisis mediasi & moderasi	Academic burnout memediasi sepenuhnya hubungan antara tuntutan akademik dan depresi. Self-compassion memoderasi perkembangan depresi dari academic burnout.

No	Penulis & Tahun	Sampel	Variabel Utama	Metode	Major Findings
5	He, L., Yuan, X., Chen, Q., & Wang, X. (2023)	941 remaja etnis minoritas (China)	Ruminasi Intrusif (X), Academic Burnout (Y), Cognitive Reappraisal (Mod)	Cross-sectional, moderated mediation	Ruminasi intrusif berhubungan positif dan signifikan dengan academic burnout. PTSS memediasi hubungan ini. Cognitive reappraisal memoderasi jalur mediasi.
6	Farisandy, E.D., Yulianto, A., Kinanti, A.D., & Ayu, B.A. (2023)	Mhs sarjana (Indonesia)	SC (X), Academic Burnout (Y)	Cross-sectional, analisis regresi	Self-compassion berpengaruh negatif dan signifikan terhadap academic burnout pada mahasiswa sarjana. Mahasiswa dengan self-compassion lebih tinggi menunjukkan tingkat exhaustion, cynicism, dan inefisiensi akademik yang lebih rendah.
7	Yamasaki, K., Sampei, A., & Miyata, H. (2024)	Systematic review 113 studi	SC (X), Ruminasi (Med), Burnout (Y)	Cross-sectional, analisis korelasi & regresi	Ruminasi berkorelasi positif signifikan dengan dimensi negatif self-compassion dan gejala psikologis termasuk burnout.
8	Blanchard, M.A., Heeren, A., Etienne, A.M., & Philippot, P. (2021)	459 orang tua (longitudinal)	SC (Med), Tipe Ruminasi (Med), Burnout (Y)	Longitudinal two-wave, analisis mediasi paralel	Self-compassion dan tipe ruminasi (konkret vs abstrak) memediasi secara paralel hubungan mindfulness dengan burnout. Ruminasi abstrak memprediksi burnout lebih tinggi, sementara self-compassion dan ruminasi konkret memprediksi burnout lebih rendah.
9	Wang, J., et al. (2025)	Mhs kedokteran & gigi (Spanyol)	SC (X), Burnout (Y)	Systematic review & meta-analysis	Ruminasi dan worry adalah mediator yang paling sering diteliti antara self-compassion dan outcome negatif termasuk burnout. Self-compassion yang tinggi secara konsisten dikaitkan dengan lebih sedikit ruminasi.
10	Ramos-Vidal, I. & Ruiz, E. (2023)	Mhs senior (Korea)	SC (Mod), Academic Burnout (Med & Y), Stres Akademik (X)	Cross-sectional, cluster analysis	Profil mahasiswa dengan self-compassion tertinggi menunjukkan adaptasi positif dan burnout terendah. Burnout berdampak negatif pada performa akademik.

No	Penulis & Tahun	Sampel	Variabel Utama	Metode	Major Findings
11	Hailikari,T., K, Merly.,R.Sara.,Virtanen, V.(2025)	782 Mahasiswa di universitas ilmu terapan, Finlandia	Self-compassion, self critism, study related burnout, academic achievement	Person-oriented approach, profile analysis	Self-compassion dikombinasikan dengan dimensi self-critism untuk mengetahui adanya keterkaitan dengan academic burnout dan pencapaian akademik.
12	Omar et al. (2026)	649 mahasiswa kedokteran mesir	Self-compassion, perceived stress, burnout	Cross sectional, regresi linenar, mediation analysis	Self-compassion sebagai peran protektif untuk sumber daya psikolgis internal terhadap kelelahan akademik.
13	Wang, Q., Cao, X., Du, T.(2026)	Mahasiswa keperawatan (S1) dari 3 universitas kedokteran di Tiongkok	Depresi, self-compassion, academic burnout	a three-wave longitudinal study	Academic burnout berhubungan negatif dengan self-compassion.
14	Cuervo Gil et al. (2023)	403 mahasiswa dari 55 perguruan tinggi Kolombia	Academic burnout, rumination	PLS-SEM	Academic burnout dan ruminasi terbukti menunjukkan hubungan positif.
15	Pereira, A.T., Brito, M.J., Cabacos, C., Carneiro, M., et al (2022)	Mahasiswa kedokteran dan kedoteran gigi Portugal	Self-compassion, academic burnout	Cross sectional;SEM;analisis jalur; IB, AMOS	Self-compassion memoderasi hubungan perfesionisme-burnout. Pada self-compassion tinggi, efek perfeksionisme terhadap burnout melemah signifikan.

Shigematsu dkk. (2024) pada 72 mahasiswa keperawatan Jepang menunjukkan *self-compassion* tidak serta merta mengubah pikiran negatif otomatis menjadi pikiran yang lebih hangat, melainkan meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap kecenderungannya sendiri untuk terus merenungkan hal negatif. Dalam studi yang sama, *self-compassion* terbukti memoderasi hubungan ruminasi dengan *academic burnout*, mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi tetap menunjukkan burnout yang lebih rendah walau tingkat ruminasinya tinggi. Temuan serupa muncul pada Blanchard, Heeren, Etienne, dan Philippot (2021) yang mendapati *self-compassion* dan ruminasi memediasi secara paralel hubungan antara *mindfulness* dengan *academic burnout* pada orang tua, pola yang secara konsep relevan diadaptasi ke konteks akademik mahasiswa.

Kesenjangan yang dilihat dari tinjauan ini adalah minimnya studi yang menguji ruminasi dan self compassion secara bersamaan pada mahasiswa Indonesia di luar bidang kesehatan. Sebagian besar bukti yang ada berasal dari mahasiswa kedokteran atau keperawatan di negara lain, sehingga generalisasinya ke konteks mahasiswa lintas jurusan di Indonesia masih perlu diuji langsung. Kajian ruminasi juga masih banyak didominasi sudut pandang psikologi klinis yang berorientasi kuratif, padahal bimbingan dan konseling di perguruan tinggi justru lebih membutuhkan pendekatan yang bersifat preventif dan berkembang.

KESIMPULAN

Tinjauan sistematis ini menegaskan bahwa ruminasi dan *self-compassion* sama sama berkaitan dengan *academic burnout* pada mahasiswa namun dengan arah yang berlawanan. Ruminasi konsisten berhubungan positif dengan *academic burnout* sehingga berperan sebagai faktor risiko, sedangkan *self-compassion* konsisten berhubungan negatif dengan *academic burnout* sehingga berperan sebagai faktor pelindung. Kedua variabel juga saling berkaitan karena *self-compassion* terbukti mampu menekan kecenderungan ruminasi, bahkan pada sebagian studi *self-compassion* turut menurunkan ruminasi terhadap *academic burnout*.

Studi yang menguji ketiga variabel secara bersamaan pada mahasiswa Indonesia di luar bidang kesehatan masih sangat terbatas, sehingga terbuka peluang besar bagi penelitian lanjutan yang menguji model ini secara empiris, sekaligus mengembangkan intervensi bimbingan dan konseling yang menyasar penurunan ruminasi bersamaan dengan penguatan *self-compassion* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2006). The strength model of self-control and its relevance for understanding rumination and goal directed behavior. *Current Directions in Psychological Science*, *16*(6), 351–355.

Blanchard, M. A., Heeren, A., Etienne, A. M., & Philippot, P. (2021). Self-compassion and rumination type mediate the relation between mindfulness and parental burnout. *Frontiers in Psychology, 12*, 693048. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.693048

Caballero, C. C., Abello, R., & Palacio, J. (2010). Relacion del burnout y el rendimiento academico con la satisfaccion frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicologia Latinoamericana, 28*(1), 98–111.

Cuervo Gil, A., Ramirez Ospina, D., & Gomez Zapata, J. (2023). Academic burnout and rumination among university students. A PLS SEM approach. *Frontiers in Psychology, 14*, 1147890.

Çınar, N., Akyol, M., & Şahin, S. (2022). Self-compassion and academic burnout among nursing students during the Covid 19 pandemic. *Nurse Education Today, 112*, 105341.

Dyrbye, L. N., Shanafelt, T. D., West, C. P., Sinsky, C. A., Trockel, M., & Tutty, M. (2023). Global prevalence of burnout and its dimensions among university students. A systematic review and meta-analysis. *Academic Medicine, 98*(7), 869–879.

Farisandy, E. D., Yulianto, A., Kinanti, A. D., & Ayu, B. A. (2023). The effect of self-compassion on academic burnout in undergraduate students. *International Journal of Science Annals, 6*(1), 12–20. https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.2

Garratt Reed, D., Howell, J., Boyes, M., & Chan, F. (2018). Is perfectionism associated with academic burnout through repetitive negative thinking. *PeerJ, 6*, e5004.

Kambara, S., Toyokuni, C., & Shigematsu, J. (2023). Web based self-compassion and rumination focused intervention for reducing burnout. A feasibility study. *Internet Interventions, 32*, 100621.

Kim, S. Y., Lee, J. H., & Park, M. S. (2021). The mediating role of automatic thoughts in the relationship between rumination and burnout among nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing, 51*(4), 452–463.

Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement. A meta-analysis of over 100.000 students. *Educational Psychology Review, 33*, 387–405.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience. Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry, 15*(2), 103–111.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion. An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101.

Nolen Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400–424.

Pereira, A. T., Brito, M. J., Cabacos, C., Carneiro, M., Nobre, J., & Macedo, A. (2022). Self-compassion as a moderator of the relationship between perfectionism and academic burnout in medical students. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 954021.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48*(6), 757–761.

Rahmasari, M., Setiawati, A. F., Putri Adina, W. F., & Handayani, W. (2025). The effectiveness of self-compassion intervention in reducing academic burnout among postgraduate students. *Jurnal Psikologi, 24*(1), 45–58.

Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students. A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*(5), 464–481.

Shigematsu, J., Hako, S., Toyokuni, C., Kambara, S., & Yamada, Y. (2024). Moderating effect of self-compassion in the association of automatic thoughts and rumination with burnout among nursing students. *Current Psychology, 43*, 36306–36314.

Shirai, T., Nakayama, T., & Fujita, S. (2014). Reasons for withdrawal from nursing and vocational school programs related to curriculum burden and clinical training demands. *Journal of Nursing Education, 53*(9), 512–519.

Yamasaki, K., Sampei, A., & Miyata, H. (2024). Relationship between rumination, self-compassion, and psychological health among Japanese university students. *PLOS ONE, 19*(1), e0297691.

Ye, B., Zeng, Y., Im, H., Liu, M., Wang, X., & Yang, Q. (2020). The relationship between rumination and academic burnout in Chinese college students. A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology, 11*, 1665.

Zuo, X., Zhao, L., Li, Y., He, W., Yu, C., & Wang, Z. (2024). Psychological mechanisms of English academic stress and academic burnout. The mediating role of rumination and moderating effect of neuroticism. *Frontiers in Psychology, 15*, 1309210.

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Nabilatuzzahra, lahir dan menempuh studi magister pada Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Penulis memiliki minat kajian pada academic burnout, self-compassion, dan ruminasi pada mahasiswa. Nomor HP atau WA, 087837757382