

**PENGARUH PERFEKSIONISME DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA PERGURUAN TINGGI
NEGERI (PTN) DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Dosen Pembimbing :
Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
Lucky Ade Sessiani M. Psi

Diajukan sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan Program Strata
(S-1) Psikologi (S.Psi)



Dela Putri Utari
2007016119

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2024**

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : PENGARUH PERFEKSIONISME DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA PERGURUAN TINGGI NEGERI
(PTN) DI KOTA SEMARANG
Nama : Dela Putri Utari
NIM : 2007016119
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqasah oleh Dewan Pengui Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi

Semarang, 06 Mei 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Lucky Ade Sessiani M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032036

Penguji II

Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si
NIP. 198002202016012901

Penguji III

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

Penguji IV

Nadya Ariyani Hasanah
Nuriyyatiningrum, M. Psi.
NIP. 199201172019032019

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si
NIP. 198002202016012901

Pembimbing II

Lucky Ade Sessiani M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dela Putri Utari
NIM : 2007016119
Jurusan : Psikologi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Perfeksionisme dan Efikasi Diri terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Kota Semarang”** adalah hasil karya asli saya guna memperoleh gelar sarjana psikologi pada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dalam penulisan karya ini keseluruhan adalah hasil saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya yang tercantum dalam daftar pustaka.

Semarang, 25 April 2024



Dela Putri Utari
NIM 2007016119

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

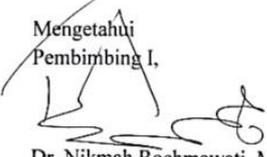
Judul : PENGARUH ANTARA PERFEKSIONISME DAN EFIKASI DIRI
TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA PERGURUAN
TINGGI NEGERI (PTN) DI KOTA SEMARANG

Nama : DELA PUTRI UTARI
NIM : 2007016119
Jurusan : PSIKOLOGI

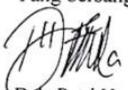
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si
NIP. 1980022020116012901

Semarang, 19 April 2024
Yang bersangkutan


Dela Putri Utari
NIM. 2007016119

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

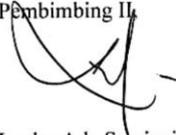
Judul : PENGARUH ANTARA PERFEKSIONISME DAN EFIKASI DIRI
TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA PERGURUAN
TINGGI NEGERI (PTN) DI KOTA SEMARANG

Nama : DELA PUTRI UTARI
NIM : 2007016119
Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,


Lucky Ade Sessiani M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

Semarang, 3 April..... 2024
Yang bersangkutan



Dela Putri Utari
NIM. 2007016119

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, saya panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas terselesaikannya skripsi yang berjudul “Pengaruh Perfeksionisme dan Efikasi Diri terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Kota Semarang”. Tujuan dari penyusunan penelitian ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses menyelesaikan penyusunan skripsi ini terdapat kendala dan kekurangan. Kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik
2. Kedua orang tua peneliti, yang sudah memberikan dukungan penuh, motivasi, dan doa-doa untuk memudahkan proses penelitian ini
3. Bapak Prof. Dr. Nizar Ali., M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya
4. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya
5. Ibu Dewi Khurun Aini. M.A. selaku Ketua Jurusan Psikologi
6. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi, Psikolog, selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan naskah skripsi
7. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan naskah skripsi
8. Dosen beserta staf Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan inspirasi semasa pembelajaran kuliah

9. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas sebagai penunjang
10. Kepada segenap pihak yang telah membantu penelitian dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu jika masa mendatang mendapat kritikan atau sanggahan terkait hasil penelitian ini, peneliti akan menerima dengan terbuka. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada semua pihak.

Semarang, 25 April 2024

Dela Putri Utari
NIM 2007016119

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbi'l'alamin atas segala limpahan Rahmat, karunia, serta hidayah Allah SWT, maka dengan ini penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir pada jenjang sarjana ini. Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua peneliti, terima kasih terbesar yaitu kepada Ayahanda Slamet Fahrudin dan Ibunda Asyatun. Terima kasih atas doa-doa yang dipanjatkan untuk setiap proses perkuliahan peneliti. Terima kasih atas perjuangan dan pengorbanan secara psikologis maupun materi yang telah diberikan kepada peneliti walaupun beliau tidak pernah merasakan pendidikan hingga sarjana. Namun, beliau selalu mendidik, menyemangati, dan memotivasi begitu besar kepada peneliti untuk menyelesaikan studi sarjana ini.
2. Kakak peneliti, Laelatul Fitriyah. Terima kasih telah membantu dan mendukung peneliti menyelesaikan skripsi ini serta ponakan yang selalu menanyakan kepulangan peneliti.
3. Partner peneliti, Pinta Fathurohman. Terima kasih selalu bersama peneliti memberikan kebahagiaan, doa, dukungan, semangat, dan motivasi disaat peneliti merasa kesulitan serta tidak percaya diri. Kemudian juga, terima kasih kepada kedua orang tua dan adiknya yang selalu peduli menanyakan kondisi peneliti saat sedang berjuang menyelesaikan studi sarjana ini.
4. Keluarga besar, terima kasih nenek, kakek, bibi, dan lainnya yang selalu memberikan doa kepada peneliti.
5. Teman-teman peneliti, terima kasih banyak Adina, Diva, Eliana, dan Ines yang selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini dengan sehat mental.
6. Teman-teman se-angkatan yaitu Cyntia, Gardila, Dyah, dan lainnya, terima kasih mau ringan tangan membantu peneliti.
7. Teman sekolah SMA yaitu Mutmainah. Terima kasih atas pemberian semangat dan luang waktunya ketika peneliti pulang dari Semarang.
8. Diri peneliti pribadi, terima kasih Dela Putri Utari yang sudah mau berjuang melawan kemalasan, ketidak percaya diri-an, dan ketakutan dari hal apapun.

Terima kasih karena tidak mau menyerah untuk memperbaiki kesalahan atau revisi-revisi yang telah diberikan pembimbing.

Terima kasih tidak akan pernah cukup membalas semua peran Bapak/Ibu dan Saudara/I sekalian. Maka dari itu peneliti berharap agar setiap kebaikan dan bantuan yang telah diberikan dibalas oleh Allah SWT.

Semarang, 25 April 2024

Dela Putri Utari
NIM 2007016119

MOTTO

“Kesabaran itu pahit, tetapi buahnya manis”

-Aristoteles

**PENGARUH PERFEKSIONISME DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA PERGURUAN TINGGI
NEGERI (PTN) DI KOTA SEMARANG**

ABSTRAK

Mahasiswa memiliki tuntutan peran dan tugas yang lebih tinggi dibandingkan sebelumnya sehingga dapat mengakibatkan kecenderungan kelelahan atau *academic burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh antara perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kausalitas. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sejumlah 355 mahasiswa. Pengumpulan sampel menggunakan sampling probabilitas dengan teknik *cluster random sampling* dengan jenis *multistage cluster*. Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala *academic burnout*, pereksionisme, dan efikasi diri. Metode analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara simultan terdapat pengaruh antara perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Kota Semarang dengan nilai signifikansi 0.000. Pada variabel perfeksionisme memiliki nilai signifikansi sebesar sebesar 0.000 dengan nilai pengaruh sebesar -0.273. Pada variabel efikasi diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0.017 dengan nilai pengaruh sebesar -0.111. Pengaruh variabel perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* secara simultan sebesar 11,1%, sedangkan 88,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Hasil penelitian ini ditujukan untuk mahasiswa agar membantu permasalahan yang sedang dialami mengenai *academic burnout* dan menambah wawasan terkait perfeksionisme serta efikasi diri.

Kata Kunci : Perfeksionisme, Efikasi Diri, Academic burnout

ABSTRACT

College students have higher demands on roles and tasks than before, which can result in a tendency to become exhausted or academic burnout. This research aims to empirically test the influence of perfectionism and self-efficacy on academic burnout in State University (PTN) students in Semarang City. This research uses quantitative methods with a causality approach. The sample used in this research was 355 students. Sample collection used probability sampling with a cluster random sampling technique with a multistage cluster type. The scales used in this research are the academic burnout scale, perfectionism, and self-efficacy. The data analysis method uses multiple linear regression analysis. The results of this research show that there is a simultaneous influence between perfectionism and self-efficacy on academic burnout in State University (PTN) students in Semarang City with a significance value of 0.000. The perfectionism variable has a significance value of 0.000 with an influence value of -0.273. The self-efficacy variable has a significance value of 0.017 with an influence value of -0.111. The influence of perfectionism and self-efficacy variables on academic burnout simultaneously is 11.1%, while 88.9% is influenced by other factors not examined in this research. The results of this research are intended for students to help with the problems they are experiencing regarding academic burnout and increase insight regarding perfectionism and self-efficacy.

Keywords: *Perfectionism, Self-Efficacy, Academic burnout*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II	12
LANDASAN TEORI.....	12
A. Academic Burnout	12
1. Definisi Academic Burnout.....	12
2. Aspek-aspek Academic Burnout	14
4. <i>Academic Burnout</i> dalam Perspektif Islam	19
B. Perfeksionisme	21
1. Definisi Perfeksionisme	21
2. Aspek-aspek Perfeksionisme.....	23

3. Perfeksionisme dalam Perspektif Islam	26
C. Efikasi Diri	28
1. Definisi Efikasi Diri	28
2. Aspek-aspek Efikasi Diri.....	30
3. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam	31
D. Dampak antara Perfeksionisme dan Efikasi Diri terhadap <i>Academic Burnout</i>	33
E. Hipotesis.....	36
BAB III.....	37
METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	37
B. Variabel Penelitian	37
C. Definisi Operasional.....	38
1. Academic Burnout.....	38
2. Perfeksionisme	38
3. Efikasi Diri	39
D. Tempat dan Waktu Penelitian	39
E. Responden Penelitian	40
1. Populasi	40
2. Sampel.....	41
3. Teknik Sampling	42
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
1. Skala Academic Burnout.....	45
2. Skala Perfeksionisme	46
3. Skala Efikasi Diri	48
G. Alat Ukur.....	49
1. Validitas.....	49
2. Uji Daya Beda Item	49
3. Reliabilitas.....	49
H. Hasil Validitas dan Reliabilitas	50
I. Teknik Analisis Data.....	56

1. Uji Asumsi Klasik	56
2. Uji Hipotesis.....	57
BAB IV	59
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian	59
B. Hasil Analisis Data.....	64
C. Pembahasan.....	72
BAB V.....	80
PENUTUP.....	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir	36
Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Mahasiswa PTN di Kota Semarang	40
Tabel 3. 2 Kategorisasi Penilaian Skala pada Item.....	45
Tabel 3.3 Blueprint Skala Academic Burnout.....	46
Tabel 3.4 Blueprint Skala Perfeksionisme	46
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Efikasi Diri	48
Tabel 3. 6 Blueprint Skala Academic Burnout setelah Uji Coba	51
Tabel 3. 7 Blueprint Skala Perfeksionisme setelah Uji Coba.....	52
Tabel 3. 8 Blueprint Skala Efikasi Diri setelah Uji Coba.....	53
Tabel 3. 9 Hasil Reliabilitas Academic Burnout	54
Tabel 3. 10 Hasil Reliabilitas Academic Burnout	54
Tabel 3. 11 Hasil Reliabilitas Perfeksionisme.....	55
Tabel 3. 12 Hasil Reliabilitas Perfeksionisme.....	55
Tabel 3. 13 Hasil Reliabilitas Efikasi Diri sebelum.....	55
Tabel 3. 14 Hasil Reliabilitas Efikasi Diri setelah	55
Tabel 4.1 Rumus Interval Kategorisasi Variabel.....	61
Tabel 4.2 Kategorisasi Variabel.....	61
Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel Academic Burnout	61
Tabel 4. 4 Distribusi Data Variabel Academic Burnout.....	62
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Perfeksionisme.....	62
Tabel 4. 6 Distribusi Data Variabel Perfeksionisme	63
Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri.....	63
Tabel 4. 8 Distribusi Data Variabel Efikasi Diri	64
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas.....	65
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Perfeksionisme terhadap	66
Tabel 4.11 Hasil Uji Linieritas Efikasi Diri terhadap Academic Burnout ...	67
Tabel 4.12 Kesimpulan Hasil Uji Linieritas	67
Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinieritas.....	68
Tabel 4.14 Uji Hipotesis Secara Parsial	69
Tabel 4.15 Persamaan Regresi Linier Berganda.....	70
Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Gambar 4. 2 Presentase Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Item Skala Penelitian sebelum tryout.....	92
Lampiran 2 Bukti Tryout di Google Form.....	98
Lampiran 3 Bukti Pengisian Skala di Google Form.....	99
Lampiran 4 Item-Item Skala Penelitian setelah tryout.....	99
Lampiran 5 Hasil Validitas dan Reliabilitas.....	104
Lampiran 6 Hasil Uji Asumsi Klasik.....	108
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis.....	110
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	112
Lampiran 9 Total Jawaban Responden.....	113
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup.....	118

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai peran, tugas, dan tuntutan yang berbeda dengan jenjang sebelumnya. Peralihan pendidikan yang awalnya dijenjang sekolah menengah atas dan beralih ke tingkatan universitas tentu akan memiliki peran dan tugas yang berbeda (Fitrianti & Cahyono, 2021: 1.181). Peran dan tugas bagi mahasiswa yaitu sebagai pembelajar aktif yang bertanggung jawab untuk mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, dan memahami pengetahuan dalam berbagai disiplin ilmu. Mahasiswa juga berperan dan bertugas dalam mengembangkan keterampilan akademik, berpartisipasi dalam kegiatan akademik, dan pengembangan keterampilan sosial serta berkemimpinan (Puspita & Rustika, 2018: 2). Tuntutan peran dan tugas mahasiswa akan lebih tinggi dibandingkan jenjang sebelumnya sehingga dapat mengakibatkan kelelahan atau *burnout*.

Burnout merupakan kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang terjadi dikarenakan stres terhadap segala tuntutan (Alimah & Swasti, 2018: 130). *Burnout* pada ranah pendidikan biasanya disebut dengan *academic burnout*. *Academic burnout* merupakan kelelahan emosional, fisik, dan psikologis yang terjadi akibat individu tidak dapat mengendalikan stress terhadap tuntutan akademik serta ditandai dengan sikap *sinisme* dan ketidakberdayaan (Chun dkk., 2014: 299). *Burnout* akademik mengacu pada kelelahan emosional, keterasingan akademik, dan rendahnya rasa berprestasi yang disebabkan oleh kebutuhan belajar yang berlebihan (Lian, 2005: 633). *Burnout* terjadi sebagai respons terhadap akumulasi tuntutan emosional dan situasional (Guan & Jepsen, 2020: 8). Emosi yang dialami mahasiswa sepanjang proses pembelajaran mempengaruhi kelelahan, dikarenakan emosi ini mewakili sejauh mana

tugas belajar merangsang atau menuntut secara emosional (Heuven dkk., 2006: 224).

Kelelahan akademik mengacu pada gejala kelelahan yang dialami siswa dan memiliki tiga gejala inti: kelelahan emosional, merujuk pada menipisnya energi emosional; sinisme, menunjukkan perasaan tidak peduli atau tidak tertarik terhadap kegiatan belajar; dan inefisiensi akademik, yaitu berkurangnya rasa pencapaian akademik (Schaufeli dkk., 2002: 464). *Academic burnout* dikaitkan dengan berbagai dampak buruk, seperti kinerja rendah, tekanan psikologis, dan bahkan putus sekolah (Bask & Salmela-Aro, 2013: 516). Dampak lain akibat dari *academic burnout* yaitu nilai akademik mengalami penurunan, motivasi belajar berkurang, dan prestasi akademik yang menurun (Dinata dkk., 2023: 1440). Kemudian, *academic burnout* yang diakibatkan oleh *stress* akademik yang dialami terus-menerus juga dapat menyebabkan kualitas hidup seseorang akan menurun (Nuriyyatiningrum dkk., 2023: 97).

Mahasiswa sebelum masuk ke Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Indonesia dihadapkan tuntutan seleksi dan persaingan yang begitu besar dibandingkan dengan mahasiswa yang memilih masuk ke Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Calon mahasiswa yang mendaftar ke instansi Perguruan Tinggi Negeri di Indonesia setiap tahun semakin meningkat. Pada tahun 2023 Ketua Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPPT) Prof Mochamad Ashari menyatakan peserta UTBK SNBT bertambah menjadi 803.852 pendaftar sedangkan yang diterima sejumlah 223.217 mahasiswa (Detikedu, 2023).

Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh (Felaza dkk., 2020: 46) pada 1.036 responden mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Indonesia (UI) menjelaskan bahwa terdapat *burnout academic* yang dikorelasikan dengan motivasi. Pada penelitian tersebut menghasilkan bahwa jika pada mahasiswa memiliki motivasi intrinsik tinggi maka tidak mengalami gejala *burnout*, kemudian sebaliknya jika terdapat motivasi ekstrinsik yang lebih tinggi maka cenderung mengalami *burnout*.

Kemudian, pada hasil penelitian mandiri oleh mahasiswa Universitas Gadjah Maja (UGM) Yogyakarta dengan responden mahasiswa fakultas sosio-humaniora menghasilkan data mengenai tingkat *academic burnout* yang berada di tingkat sedang dengan rata-rata 59,36%, kemudian hasil presentase sesuai komponen *academic burnout* sebanyak 73,12% responden memiliki *exhaustion* tinggi, presentase 57,03% responden mengalami *cynicism* sedang, dan sebanyak 49,43% responden memiliki penurunan efikasi akademik (*reduced academic efficacy*) dengan kategori rendah (UGM, 2021).

Penelitian - penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Indonesia memiliki kecenderungan mengalami *burnout* secara *academic*. Kemudian, kota Semarang merupakan kota metropolitan terbesar kelima di Indonesia dengan memiliki perguruan tinggi terbanyak di provinsi Jawa Tengah (Semarang.com, 2023). Hal ini menjadikan salah satu penyebab kota Semarang sebagai salah satu kota favorit mahasiswa dalam menempuh pendidikannya (Kojogja.com, 2023). Sehingga, persaingan untuk masuk di perguruan tinggi di kota Semarang semakin tinggi, khususnya di Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Dalam hal ini mahasiswa kota Semarang memiliki kecenderungan mengalami *academic burnout* yang tinggi.

Pada studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 5 september 2023 di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) kota Semarang dengan cara menyebarkan kuesioner menggunakan *google form* melalui aplikasi *whatsapp* dan *instagram* menghasilkan 35 responden mengalami kecenderungan *academic burnout*. Responden pada studi pendahuluan tersebut dari berbagai mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang seperti Universitas Diponegoro, Universitas Semarang (UNNES), Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, Politeknik Negeri Semarang (Polines), Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, Politeknik Pekerjaan Umum Semarang, dan Politeknik Negeri Maritim Indonesia. Kuisisioner

tersebut mengacu pada aspek-aspek *academic burnout* yang dibuat oleh Maslach & Jackson kemudian diadaptasi kembali oleh Tsai dkk (2020: 2) yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan pencapaian pribadi (*personal accomplishment*).

Pada studi pendahuluan diatas menunjukkan bahwa mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) Semarang mengalami *academic burnout*. Hasil tersebut mengungkapkan terdapat 35 responden mengalami gejala-gejala *burnout* seperti yang dikemukakan pada aspek-aspek *academic burnout*. Gejala yang ditemukan pada aspek *emotional exhaustion* sebanyak 74% seperti merasa terkuras secara emosional dalam mengerjakan tugas, letih saat bangun pagi, stress dan frustrasi dengan tugas yang dikerjakan. Kedua, gejala yang ditemukan pada aspek depersonalisasi mencapai presentase 64% seperti merasa tidak berperasaan dengan orang lain, apatis terhadap orang lain, dan merasa terganggu dengan kehadiran orang lain. Ketiga, gejala yang ditemukan pada aspek *personal accomplishment* dengan presentase 59% mahasiswa merasa selalu merasa bahwa hal yang sudah dikerjakan tidak mencapai apa yang diinginkan diri pribadi maupun berdampak positif kepada orang lain.

Faktor-faktor penyebab terjadinya *academic burnout* menurut Qin dkk (2022: 4-7) mengungkapkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu *coping strategies*, perfeksionisme, *efikasi diri*, beban kerja (*Workload*), dan *academic stress*. Pada penelitian Qin dkk (2022: 17-18) menghasilkan bahwa perfeksionisme merupakan faktor salah satu permasalahan *academic burnout* pada mahasiswa matematika di universitas Guanxi China, hal tersebut dikarenakan mahasiswa selalu ingin berprestasi dan sempurna dalam bidang akademik. Kemudian, penelitian Kong dkk (2021: 692) menghasilkan bahwa *academic burnout* berhubungan secara negatif terhadap efikasi diri, ketika efikasi diri seseorang tinggi maka *academic burnout* akan rendah dan sebaliknya jika efikasi diri rendah maka *academic burnout* tinggi.

Mahasiswa yang tidak dapat mengatur emosi dalam diri akibat dari tekanan dikarenakan memiliki efikasi diri yang rendah. Hal ini merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan terjadinya *academic burnout*. Efikasi diri adalah mekanisme pengaturan emosi pada individu yang mengalami stres dan kecemasan tinggi ketika melakukan pekerjaan sulit (Qin dkk., 2022: 6). Bandura mendefinisikan efikasi diri merupakan sebuah keyakinan yang digunakan sebagai penilaian individu untuk mengatur tindakan yang diperlukan agar berhasil sesuai kapasitas mereka agar tindakan tersebut tercapai (Abdullah, 2019: 92).

Khalillah (2023: 65) berpendapat bahwa efikasi diri dan regulasi diri berperan penting dalam kepercayaan diri dalam perencanaan jalur karier. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih gigih dan tidak mudah putus asa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan walaupun di tengah tantangan yang begitu banyak (Muraleedharan & Cassar, 2021: 5). Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik akan dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dan mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dalam mencapai target belajar (Mudzkiyyah dkk., 2022: 33). Tingkat efikasi diri berbanding terbalik dengan burnout akademik seseorang, individu dengan level yang tinggi akan lebih mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan, karena setiap kegagalan akan membuka peluang baru di masa depan (Yu dkk., 2016: 54).

Faktor utama penyebab mahasiswa mengalami *academic burnout* yaitu berasal dari perilaku perfeksionisme (Lau dkk., 2021: 1.192). Tipe perilaku mahasiswa saat diberikan tugas yaitu perilaku mahasiswa yang mementingkan dalam mengerjakan tugas dengan memiliki penetapan standar ukuran tugas yang dikatakan berhasil atau tercapai. Penetapan standar akan berdampak baik dan juga buruk jika standar ukuran yang dibuat tidak sesuai dengan kemampuan diri sendiri. Seseorang yang tidak memiliki kepuasan terhadap dirinya sendiri dan memiliki standar yang tinggi akan berusaha dari hal yang ringan hingga ekstrim (Sulistyo dkk., 2022: 146). Perilaku perfeksionisme dapat didefinisikan sebagai skema

evaluasi diri yang terlalu bergantung pada pencapaian standar pribadi yang tinggi sehingga mengakibatkan upaya terus menerus untuk memenuhi standar tersebut meskipun terdapat konsekuensi negatif (Shafran dkk., 2002: 775).

Faktor-faktor *academic burnout* yang disebutkan tersebut yaitu perfeksionisme dan efikasi diri mahasiswa. Dalam pandangan ini, mahasiswa yang memiliki sifat perfeksionis cenderung menimbulkan stres tersendiri, mereka mungkin merasakan tekanan yang sangat tinggi dan ketakutan akan kegagalan dalam situasi kelas pembelajaran sehingga dapat menimbulkan stress dan respon emosional negatif yang lebih tinggi. Mahasiswa yang dapat mengatur dirinya sendiri dalam suatu tekanan dan dapat mengerjakan tugas dengan perilaku perfeksionis normal maka akan lebih bisa mengontrol rasa stres serta kelelahan yang ada dalam diri. Mahasiswa yang memiliki perilaku perfeksionisme normal mungkin akan mendapatkan kesenangan dari tugas-tugas akademis dan menganggap tekanan sebagai tantangan daripada ancaman melalui tujuan yang lebih jelas dan efikasi diri yang tinggi dalam mengelola lingkungan di sekitarnya sehingga akan mendapatkan pengalaman emosional yang positif (Chang, 2006: 1.017; Park & Jeong, 2015: 168).

Berdasarkan uraian diatas, kelelahan akademik atau *academic burnout* terjadi diakibatkan oleh adanya tuntutan mahasiswa yang tinggi sehingga memungkinkan adanya mahasiswa yang memiliki standar tinggi atau biasa disebut perfeksionisme serta efikasi pada diri yang menurun. Berdasarkan pentingnya permasalahan yang ada diatas, peneliti akan mengangkat penelitian dengan judul “Pengaruh Perfeksionisme dan Efikasi Diri terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di kota Semarang” untuk mengetahui keterkaitan pada ketiga variabel tersebut.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang?
- b. Apakah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang?
- c. Apakah terdapat pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah pada penelitian ini, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk menguji secara empiris pengaruh perfeksionisme terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang.
- b. Untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang.
- c. Untuk menguji secara empiris pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, diantaranya:

- a. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan yang baru khususnya di bidang psikologi klinis dan juga diharapkan dapat menambah sumber referensi bagi penelitian yang

selanjutnya terutama yang ada kaitanya dengan perfeksionisme, efikasi diri, dan *academic burnout*.

b. Manfaat praktis

1) Bagi Mahasiswa

a) Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan yang sedang dialami oleh mahasiswa khususnya *academic burnout*.

b) Dapat dijadikan wawasan yang berguna mengenai dampak dari *academic burnout* agar mahasiswa dapat meningkatkan efikasi diri dan mengurangi perilaku *perfeksionisme*.

2) Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan salah satu sarana pengaplikasian teori yang valid dan sesuai dengan penelitian yang akan dikembangkan dengan mengungkap pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berhubungan dengan variabel antara perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* telah dilakukan beberapa penelitian terdahulu. Dengan alasan agar tidak adanya asumsi dan menghindari plagiasi sekaligus menegaskan perbedaan penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnain (2019) dengan judul “Hubungan antara Perfeksionisme dengan *Academic Burnout* pada Siswa Kelas XI SMAN 5 Surabaya”. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 5 Surabaya yang berjumlah 319 orang yang tersebar jurusan akademik (IPA dan IPS) dengan total 10 kelas. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara perfeksionisme terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XI SMAN 5

Surabaya. Perbandingan persamaan dengan penelitian ini yaitu pada penelitian ini sama menggunakan variabel perfeksionisme sebagai salah satu variabel x dan variabel *academic burnout* sebagai variabel y serta metode penelitian yang digunakan menggunakan metode kuantitatif. Perbandingan perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada penelitian ini subjek dan tempat pengambilan data, subjek yang digunakan adalah siswa kelas XI SMA dengan pengambilan data di Kota Surabaya.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Qin, Lu, Zhou, Wijaya, Huang, dan Fauziddin (2022) dengan judul "*Reduction of Academic Burnout in Preservice Teachers: PLS-SEM Approach*". Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa calon guru matematika yang masih dibangku kuliah di universitas negeri Guangxi China, dengan populasi 212 responden. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara perfeksionisme, efikasi diri, dan beban kerja terhadap *academic burnout* pada calon guru matematika di universitas negeri Guangxi China. Perbandingan persamaan dengan penelitian ini yaitu pada penelitian ini menggunakan variabel, karakteristik subjek, metode yang sama. Variabel pada penelitian ini menggunakan *academic burnout* sebagai variabel y dengan metode kuantitatif dan disebar kepada subjek mahasiswa. Perbandingan perbedaan dengan penelitian ini yaitu tempat pengambilan data dan teknik sampling yang digunakan, tempat pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini berada di Universitas Negeri Guanxi China kepada mahasiswa calon guru matematika dengan metode teknik *snowball* sampling.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Kong, Yang, Pan, dan Chen (2021) dengan judul "*Proactive Personality, Professional Self efficacy, and Academic Burnout in Undergraduate Nursing Student in China*". Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa sarjana keperawatan yang dilakukan pada 5 sekolah kedokteran di Tiongkok dengan populasi 1.219 responden. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kepribadian proaktif, efikasi diri profesional, dan tahun akademik berhubungan negatif

terhadap *academic burnout* pada mahasiswa sarjana keperawatan di Tiongkok. Perbandingan persamaan dengan penelitian ini yaitu pada penelitian ini sama menggunakan variabel efikasi diri sebagai salah satu variabel x, variabel *academic burnout* sebagai variabel y, subjek mahasiswa, dan metode penelitian yang digunakan menggunakan metode kuantitatif. Perbandingan perbedaan dengan penelitian ini yaitu tempat pengambilan data pada penelitian ini berada di sekolah kedokteran sarjana keperawatan Tiongkok.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Seong dan Chang (2021) dengan judul "*Profiles of Perfectionism, Achievement Emotions and Academic Burnout in South Korean Adolescent: Testing 2 × 2 Model of Perfectionism*". Sampel pada penelitian ini adalah remaja Korea Selatan dengan populasi 450 responden. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa perfeksionisme berhubungan positif dengan *Academic Burnout*, sedangkan emosi restasi baik positif maupun negatif memiliki hubungan yang signifikan dengan *Academic Burnout* remaja Korea Selatan. Perbandingan persamaan dengan penelitian ini yaitu pada penelitian ini sama menggunakan variabel perfeksionisme sebagai salah satu variabel x dan variabel *academic burnout* sebagai variabel y serta metode penelitian yang digunakan menggunakan metode kuantitatif. Perbandingan perbedaan dengan penelitian ini yaitu tempat pengambilan data dan subjek penelitian, tempat pengambilan data pada penelitian ini berada di Korea Selatan dengan subjek remaja Korea.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Permatasari, Latifah, dan Pambudi (2021) dengan Judul "*Studi Academic Burnout dan Self Efficacy Mahasiswa*". Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang dengan populasi 446 Mahasiswa dari beberapa program studi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. Perbandingan persamaan dengan penelitian ini yaitu pada penelitian ini sama menggunakan variabel efikasi

diri dan *academic burnout*, metode penelitian yang digunakan menggunakan metode kuantitatif, serta subjek penelitian mahasiswa. Perbandingan perbedaan dengan penelitian ini yaitu tempat pengambilan data yang berada di Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

Kesimpulan yang diambil dari perbandingan persamaan dan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan variabel salah satu yang sama antara perfeksionisme, efikasi diri, dan *academic burnout*. Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penggabungan variabel-variabel x dan y, tempat penelitian, teknik sampling, dan subjek yang digunakan. Pada penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan penggabungan variabel x (independen/bebas) yaitu perfeksionisme dan efikasi diri. Hal ini dikarenakan penelitian dengan menggunakan penggabungan variabel perfeksionisme dan efikasi diri yang dapat menjembatani terjadinya *academic burnout*, di Indonesia masih sangat jarang diteliti dibandingkan penelitian dari luar negeri. Kemudian, tempat penelitian untuk pengambilan data dilakukan di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) kota Semarang dengan teknik sampling *cluster random sampling* dengan subjek mahasiswa dari beberapa program studi pada universitas yang berbeda.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti memilih judul “Pengaruh Antara Perfeksionisme dan Efikasi Diri terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang”. Demikian yang akan dilakukan oleh peneliti bahwa benar-benar penelitian ini dilakukan dengan asli.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Academic Burnout

1. Definisi Academic Burnout

Burnout merupakan kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang terjadi dikarenakan stres terhadap segala tuntutan (Alimah & Swasti, 2018: 130). Menurut Maslach dan Jackson menjelaskan *burnout* adalah sindrom kelelahan secara emosional dan sinisme (perasaan negatif terhadap orang lain) yang sering terjadi pada seseorang saat mengerjakan sesuatu (Hapsari & Yuwono, 2014: 3). Burnout adalah proses yang dimulai dengan tingkat stres terkait suatu pekerjaan yang berlebihan dan berkepanjangan, pada umumnya proses ini memakan waktu sekitar satu tahun disertai dengan berbagai gejala mental serta fisik (Vizoso dkk., 2019: 1). *Burnout* pada ranah pendidikan biasanya disebut dengan *academic burnout*. *Academic burnout* mengacu pada kelelahan emosional, keterasingan akademik, dan rendahnya rasa berprestasi yang disebabkan oleh kebutuhan belajar siswa yang berlebihan (Lian, 2005: 633). Menurut Rad dkk (2017: 312) pada bidang pendidikan *academic burnout* merupakan rasa kehilangan minat, rendahnya motivasi, dan juga kelelahan.

Academic burnout merupakan kelelahan emosional, fisik, dan psikologis yang terjadi akibat individu tidak dapat mengendalikan stress terhadap tuntutan akademik serta ditandai dengan sikap *sinisme* dan ketidakberdayaan (Chun dkk., 2014: 299). *Academic burnout* adalah sindrom psikologis yang diakibatkan dari stress kronis berkepanjangan dan tekanan yang berasal dari tugas-tugas akademik (Lee dkk., 2013: 1016). Noh, shin, lee (2013: 82) menjelaskan *academic burnout* adalah sindrom yang dapat diidentifikasi dengan melihat individu tersebut mengalami lelah secara emosional, sinisme, dan tindakan yang tidak bisa mengelola *academic stress* dengan baik (*academic inefficacy*). Zhang dkk., (2007: 1530) menjelaskan *academic burnout* merupakan

kelelahan yang terjadi dikarenakan sebuah tuntutan studi sehingga dapat memicu perasaan sinis, menjauhi tugas akademik, dan timbul perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa.

Academic burnout adalah kelelahan secara kronis pada mahasiswa yang diakibatkan pengerjaan tugas yang dilakukan secara berlebihan (Pour Jafari & Khazaei, 2014: 166). *Academic burnout* merupakan fenomena pengelompokan kelelahan secara emosional, fisik, dan kognitif dikarenakan tuntutan belajar dan juga memiliki sifat menarik diri dengan orang sekitar (Reis dkk., 2015: 9). Menurut Mostafavian dkk (2018: 1), *academic burnout* adalah permasalahan yang penting dalam pendidikan dikarenakan akan berdampak negatif pada proses pendidikan dan jangka panjang setelah menyelesaikan jenjang pendidikan yang ditempuh. Menurut Qin dkk (2022: 4) menjelaskan mengenai *Academic burnout* yang diartikan sebagai stress kronis yang dialami oleh mahasiswa dengan merasakan keletihan, frustrasi, dan kelelahan yang berkepanjangan akibat tuntutan akademik yang tinggi.

Penyebab terjadinya *academic burnout* adalah keinginan seseorang mendapatkan prestasi akademik yang tinggi sehingga mengganggu secara fisik dan mental serta terjadinya *academic burnout* (Qin dkk, 2022: 4). Kelelahan akademik (*academic burnout*) mengacu pada gejala kelelahan yang dialami siswa dan memiliki tiga gejala inti: kelelahan emosional, merujuk pada menipisnya energi emosional; sinisme, menunjukkan perasaan tidak peduli atau tidak tertarik terhadap kegiatan belajar; dan inefisiensi akademik, yaitu berkurangnya rasa pencapaian akademik (Schaufeli dkk., 2002: 464). *Academic burnout* dikaitkan dengan berbagai dampak buruk, seperti kinerja rendah, tekanan psikologis, dan bahkan putus sekolah (Bask & Salmela-Aro, 2013: 516). Dampak lain akibat dari *Academic burnout* yaitu nilai akademik mengalami penurunan, motivasi belajar berkurang, dan prestasi akademik yang menurun (Dinata dkk., 2023: 1440).

Berdasarkan pengertian yang dijelaskan oleh beberapa tokoh tersebut, *burnout* adalah sindrom kelelahan secara emosional, fisik, mental, dan sinisme (perasaan negatif terhadap orang lain) pada diri individu saat mengerjakan sesuatu disebabkan karena stress mendapatkan segala tuntutan yang berlebihan dan bekepanjangan dengan memakan waktu pada umumnya hingga kurang lebih satu tahun. Kemudian kesimpulan, terkait *academic burnout* adalah kelelahan yang ditandai dengan kelelahan secara emosional dan fisik pada individu yang tidak dapat mengendalikan stress terhadap tekanan berlebihan dan berkepanjangan pada tugas-tugas akademik (*academic stress*), sehingga berdampak pada perilaku seperti menjauhi tugas akademik, timbul perasaan tidak kompeten, perilaku sinisme terhadap orang lain, dan bahkan akan berdampak negatif pada proses pendidikan hingga setelah menyelesaikan jenjang pendidikan yang ditempuh.

2. Aspek-aspek Academic Burnout

Menurut Maslach & Jackson aspek-aspek *academic burnout* terbagi menjadi tiga aspek, yaitu (Tsai dkk., 2020: 2) :

1) Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*)

Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) merupakan keberadaan perasaan individu secara emosional berlebihan dan kelelahan dikarenakan suatu tugas atau pekerjaan. Kelelahan merujuk pada perasaan kelelahan fisik dan emosional yang mendalam sehingga membuat individu merasa habis tenaga dan terus-menerus merasa tidak memiliki cukup energi untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka (Gemely, 2020: 18). Perasaan kelelahan secara emosional ini muncul seperti sedang merasa susah hati, frustrasi, tertekan dan tidak memiliki motivasi terhadap suatu tugas-tugas yang dikerjakan (Tanjung, 2020: 99).

2) Depersonalisasi (*Depersonalization*)

Depersonalisasi (*Depersonalization*) merupakan respon individu yang negatif dan berperilaku sinis terhadap suatu tugas atau orang lain. Depersonalisasi merupakan suatu proses dalam mengatasi suatu ketidakseimbangan yang berasal dari tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya terhadap kelelahan emosionalnya (Gemely, 2020: 18). Perilaku yang muncul saat seseorang mengalami depersonalisasi yaitu perilaku negatif, menjauhi orang lain atau lingkungan sosial sekitar, tidak ingin diganggu, dan apatis dengan orang lain disekitarnya (Tanjung, 2020: 99).

3) Pencapaian Pribadi (*Personal Accomplishment*)

Pencapaian Pribadi (*Personal Accomplishment*) merupakan gambaran perasaan individu yang merasa kurang kompeten dan mendapatkan pencapaian yang kurang dalam mengerjakan tugas. Pada aspek ini individu menilai dirinya sendiri rendah dengan berpikir bahwa merasa tidak memiliki kompetensi dan pencapaian keberhasilan atas apa yang dikerjakan (Gemely, 2020: 18). Seseorang yang mengalami burnout akademik mungkin merasa tidak mampu untuk mencapai hasil yang memuaskan atau merasa dirinya tidak kompeten dalam bidangnya.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan aspek-aspek academic burnout antara lain yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), pencapaian pribadi (*personal accomplishment*). Dalam penelitian ini menggunakan aspek menurut Maslach & Jackson untuk mengetahui tingkat academic burnout pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Academic Burnout*

Menurut Hobfoll menjelaskan terkait faktor yang mempengaruhi *academic burnout* terdapat dua faktor yaitu secara internal dan eksternal yaitu (Amalia dkk., 2022 : 435) :

1) Faktor Internal

a) Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Efikasi diri merupakan persepsi seseorang mengenai keyakinan dirinya sendiri yang memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diinginkan dan menjadi kebermanfaatan dalam situasi tertentu (Alwisol, 2009: 287).

b) Harga Diri (*Self Esteem*)

Harga diri menurut Robinson merupakan suatu komponen konsep diri yang melibatkan unsur penilaian terhadap diri sendiri (Suriyani Yahya dkk., 2009: 3).

c) Resiliensi (*Resilience*)

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri untuk dapat menghadapi tekanan yang sulit dalam kehidupan sehari-hari dengan cara meningkatkan dan mengatur diri (Ulina Mariani, 2017 : 16).

d) Motivasi (*Motivation*)

Motivasi merupakan dorongan individu dalam melakukan sesuatu perbuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Gray menjelaskan bahwa motivasi adalah serangkaian proses baik internal maupun eksternal yang dapat menyebabkan munculnya rasa antusiasme dan persistensi dalam melakukan kegiatan tertentu (Riyoko, 2019: 92).

e) Optimis (*Optimism*)

Optimisme merupakan suatu keyakinan dan harapan individu dalam memecahkan suatu permasalahan dengan menampakkan sikap serta harapan yang kuat terhadap segala sesuatu (Slamet, 2014: 80).

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *academic burnout* menurut Hobfoll yaitu dukungan orang tua, tenaga pengajar, pertemanan sebaya, dan juga orang-orang sekitar yang dapat berpengaruh besar pada orang tersebut (Amalia dkk., 2022 : 435).

Menurut Qin, dkk (2022: 4-7) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu:

- 1) *Coping Strategies*, merupakan perubahan terus-menerus dalam sikap dan kognisi untuk mengatasi masalah, mengelola stress internal dan eksternal yang dapat membebani individu, serta dapat berdampak pada tenaga kerja dan kesejahteraan berkelanjutan. Kognitif konstan merupakan hal yang sebenarnya dapat menangani masalah mental dan psikologis seseorang (Selian dkk., 2020: 2.507). *Coping Strategies* memiliki 2 strategi yaitu *active coping* dan penolakan (*disengagement*), pada *active coping* seseorang cenderung berfokus dan sadar terhadap pemicu stresnya untuk mencoba menyelesaikan masalah, sedangkan cenderung menghindari suatu masalah (Chou dkk., 2011: 2).
- 2) Perfeksionisme, merupakan perilaku individu yang selalu mengupayakan standar tinggi dan hasil yang sempurna serta perilaku perfeksionisme memiliki kecenderungan untuk sangat kritis dengan diri sendiri atau orang lain. Perfeksionisme adalah individu yang selalu mengupayakan standar tinggi dan hasil yang sempurna serta seringkali memiliki kecenderungan perilaku yang sangat kritis (Levine dkk., 2020: 2). Perfeksionisme didefinisikan sebagai aspirasi dan harapan akan hasil yang luar biasa tinggi yang dikaitkan dengan standar pribadi yang tinggi (Slaney dkk., 2002: 65).

- 3) Efikasi diri, merupakan penilaian individu terhadap kemampuan diri sendiri dalam mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai jenis kinerja tertentu. Efikasi diri merupakan persepsi seseorang mengenai keyakinan dirinya sendiri yang memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diinginkan dan menjadi kebermanfaatan dalam situasi tertentu (Alwisol, 2009: 287).
- 4) Beban kerja (*Workload*), yaitu berhubungan dengan tugas yang berlebihan baik secara kualitas maupun kuantitas yang dapat menguras kapasitas individu untuk menyelesaikan tugas tersebut. Beban kerja dapat mengakibatkan *academic burnout* biasanya disebabkan karena beban kerja yang banyak seperti mempunyai jadwal yang padat dan tugas-tugas yang harus diselesaikan secara bersamaan (Pala, 2012: 1.774).
- 5) *Academic stress*, merupakan stress yang dialami dikarenakan tuntutan kegiatan akademik untuk mencapai maksimal, misalnya performa di dalam kelas, saat ujian, dan penyelesaian studi hingga kehidupan pasca kampus. Stress akademik adalah kondisi seseorang mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang sebenarnya sehingga seseorang tersebut merasa tertuntut, tertekan, dan terbebani (Rahmawati, 2012: 5).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan terkait faktor yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu *coping strategies*, perfeksionisme, efikasi diri, beban kerja (*workload*), dan *academic stress*. Kemudian dari tokoh Hobfoll, mengungkapkan terdapat beberapa faktor internal yang dapat mempengaruhi *academic burnout* salah satunya adalah efikasi diri.

4. *Academic Burnout* dalam Perspektif Islam

Sifat manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan sifat yang mudah berkeluh-kesah, mudah tertekan, dan cenderung mengalami stress dalam sebuah tekanan. Sama halnya dengan mahasiswa yang mengalami stress saat menjalani pembelajaran diperkuliahannya. Pada dunia perkuliahan mahasiswa akan dihadapkan berbagai ujian dan juga tuntutan akademik lainnya sehingga menyebabkan kelelahan akademik atau *academic burnout*. Pada firman Allah SWT telah menerangkan mengenai sifat manusia yang dijelaskan tersebut di dalam surah al-Ma'arij ayat 19-20 :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾

“Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa keburukan (kesusahan) ia berkeluh kesah.” (Departemen Agama, 2010: 569).

Menurut penafsiran Shihab (2016: 319-321) mengenai surah al-Ma'arij ayat 19-20 tersebut mengungkapkan bahwa sesungguhnya sifat manusia itu bersifat *hala'* yaitu sangat gelisah dan mempunyai keinginan yang meluap atau terlalu banyak melebihi kemampuannya. Sehingga, sifat tersebut tertanam dan dapat kecenderungan mengakibatkan kelelahan yang berlebihan saat diberikan tantangan yang berlebihan melebihi kapasitas yang dimiliki oleh seseorang tersebut.

Kemudian, dipertegas kembali bahwa Allah SWT sudah memperingatkan dengan memberikan sedikit ketakutan, kelaparan, dan bahkan kekurangan harta jiwa untuk menjadikan ujian bagi setiap hamba-Nya.

Sesuai dengan Surah al-Baqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالشَّمْرِتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” (Departemen Agama, 2010: 24).

Menurut penafsiran Quraish Shihab (2016: 435-437) mengenai Surah al-Baqarah ayat 155 adalah Allah SWT akan menguji manusia dari harta, jiwa, dan buah-buahan baik buah-buahan dalam arti sebenarnya maupun buah-buahan dalam arti apa yang dicita-citakan. Ujian tersebut hanyalah sebagian kecil dan bahkan itulah yang menjadi bahan bakar memperlancar jalannya kehidupan serta mempercepat pencapaian tujuan. Kemudian, Shihab melanjutkan penjelasannya bahwa barangsiapa yang bersabar dan tabah imannya, maka dia akan diberi pahala surga, cobaan dan kesengsaraan yang dihadapi manusia dalam hidup merupakan ujian keimanan dan kesabarannya.

Pada surah al-Ma'arij ayat 19-20 menjelaskan manusia mudah dalam keadaan kelelahan (*burnout*). Manusia akan mudah bermasalah pada emosional dan batinnya, merasa stress, tertekan, dan keadaan lainnya yang menimbulkan tidak tenang. Hal ini dikarenakan manusia memiliki keinginan yang begitu banyak dan memiliki tekanan tuntutan serta tantangan berlebihan dari diri sendiri maupun lingkungan luar yang menyebabkan gangguan pada keadaan psikologis atau kesehatan fisik (Rosmalina, 2017: 5). Hal ini juga biasa terjadi pada mahasiswa ketika mendapat tekanan dan rasa stres menjelang ujian atau tekanan akan tugas serta mahasiswa memiliki keinginan-keinginan yang dicapai pada akademiknya sehingga mahasiswa rentan mengalami *academic burnout*. *Academic burnout* dapat dijelaskan sebagai keadaan kelelahan yang meliputi kelelahan fisik, mental, dan emosional, serta perasaan sinis atau penghindaran dari lingkungan dan harga diri rendah (Khairani & Ifdil, 2015: 210-211).

Berdasarkan penjelasan tersebut mengenai *academic burnout* pada perspektif Islam yaitu Allah SWT menjelaskan bahwa sifat

manusia yang mudah berkeluh kesah terhadap segala nikmat-Nya, serta mengalami kelelahan pada setiap ujian yang diturunkan oleh-Nya sesuai surah al-Ma'arij ayat 19-20. Kemudian, sesuai surah al-Baqarah ayat 155 Allah SWT menegaskan ujian kepada setiap manusia sesungguhnya untuk dijadikan sebuah tantangan dan jalan mempercepat suatu tujuan. Begitupun pada mahasiswa diberikan ujian atau tantangan yang berat untuk meningkatkan kemampuan dan pengetahuan serta menjadi satu langkah cara menuju sesuatu yang ingin dicapai sehingga mahasiswa perlu bersabar dalam menghadapinya (Susanto, 2021: 62). Sehingga, dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa manusia mudah berkeluh kesah yang mengakibatkan terjadinya kelelahan baik kelelahan akademik (*academic burnout*) atau kelelahan pekerjaan lainnya. Kemudian, pada firman Allah tersebut memberikan solusi agar setiap manusia itu selalu bersabar dalam menghadapi segala sesuatu.

B. Perfeksionisme

1. Definisi Perfeksionisme

Perfeksionisme dapat didefinisikan sebagai skema evaluasi diri yang terlalu bergantung pada pencapaian standar pribadi yang tinggi sehingga mengakibatkan upaya terus menerus untuk memenuhi standar tersebut meskipun terdapat konsekuensi negatif (Shafran dkk., 2002: 775). Menurut Hewitt dan Flett, perfeksionisme adalah kecenderungan seseorang untuk mengerjakan sesuatu dengan sempurna dan menetapkan standar yang tinggi untuk diri sendiri, orang lain, serta memiliki pemikiran bahwa orang lain menetapkan standar untuk dirinya (Prahara & Baridji, 2021: 255). Menurut Frost dkk, perfeksionisme adalah ciri kepribadian patologis yang mencakup kecenderungan memperjuangkan dan menetapkan standar yang tinggi serta merasa tidak sesuai dengan standar tersebut (Suddarth & Slaney, 2001: 157).

Perfeksionisme adalah suatu keinginan seseorang untuk mencapai kesempurnaan ditandai dengan sikap kehati-hatian atau ketelitian (*conscientious perfectionism*) dan penilaian terhadap dirinya sendiri (*self-evaluated perfectionism*) yang membuat ketakutan secara berlebihan dengan suatu kesalahan, memiliki standar diri dan lingkungan yang tinggi, serta tidak yakin dengan hasil yang sudah dikerjakan (Hill dkk., 2004: 85). Menurut Nanik (2008: 260), perfeksionisme merupakan pengaktualisasian diri secara ideal dengan dorongan dan tujuan yang terlalu tinggi, paksaan untuk menjadi sempurna, serta tidak menerima hal yang dianggap tidak sempurna.

Perfeksionisme adalah individu yang selalu mengupayakan standar tinggi dan hasil yang sempurna serta seringkali memiliki kecenderungan perilaku yang sangat kritis (Levine dkk., 2020: 2). Perfeksionisme didefinisikan sebagai aspirasi dan harapan akan hasil yang luar biasa tinggi yang dikaitkan dengan standar pribadi yang tinggi (Slaney dkk., 2002: 65). Menurut Slaney dan Ashby, perfeksionisme memiliki tiga karakteristik dasar, yaitu menetapkan standar kinerja, mengatur atau membuat suatu aturan, dan memiliki persepsi tinggi mengenai kesenjangan antara tujuan yang tinggi dan kinerja pribadi yang sebenarnya (Kurtovic dkk., 2019: 5).

Menurut beberapa tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa perfeksionisme adalah ciri kepribadian seseorang yang mempunyai kecenderungan pengaktualisasian diri dan pencapaian standar pribadi tinggi dalam mengerjakan sesuatu untuk memperoleh hasil sempurna ditandai dengan sikap kehati-hatian atau ketelitian (*conscientious perfectionism*) dan memiliki penilaian terhadap dirinya sendiri (*self-evaluated perfectionism*) yang membuat ketakutan secara berlebihan dengan suatu kesalahan, sehingga hal ini mengakibatkan upaya terus menerus untuk memenuhi standar tersebut meskipun terdapat konsekuensi negatif.

2. Aspek-aspek Perfeksionisme

Aspek-aspek perfeksionisme menurut Hewitt & Flett terdiri dari tiga aspek yaitu (Anggraini dkk., 2023: 198):

1) Perfeksionisme Berorientasi pada Diri Sendiri (*Self-Oriented Perfectionism*)

Perfeksionisme berorientasi pada diri sendiri (*Self-Oriented Perfectionism*) merupakan perfeksionisme yang mencakup perilaku seperti menetapkan standar yang ketat dan melakukan evaluasi secara ketat pekerjaan yang dilakukan untuk diri sendiri. Pada perfeksionisme berorientasi pada diri sendiri merupakan perfeksionisme adaptif atau normal yang artinya seseorang memiliki kecenderungan mencapai kesempurnaan pada dirinya sehingga dapat berpotensi kecemasan pada tingkat yang masih rendah (Diah dkk., 2020: 186). Ada kalanya standar yang ditetapkan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan terkesan berlebihan dalam mencapai apa yang diinginkan (Dluha, 2016: 22).

2) Perfeksionisme Berorientasi Orang Lain (*Other-Oriented Perfectionism*)

Perfeksionisme berorientasi orang lain (*Other-Oriented Perfectionism*) merupakan perfeksionisme yang dimiliki oleh diri sendiri yang memiliki standar tidak realistis dengan menginginkan semua orang harus sempurna dan orang tersebut diatur dengan cara mengevaluasi secara ketat kinerja yang dikerjakan. Perfeksionisme berorientasi orang lain ini terjadi disebabkan adanya standar yang sempurna pada diri sendiri kemudian memprintahkan kepada orang lain agar mengikuti standar kesempurnaan yang dimilikinya tersebut (Diah dkk., 2020: 186).

3) Perfeksionisme yang Ditentukan Secara Sosial (*Socially Prescribed Perfectionism*)

Perfeksionisme yang ditentukan Secara Sosial (*Socially Prescribed Perfectionism*) merupakan perfeksionisme yang dilakukan

untuk mencapai standard dan harapan oleh orang-orang yang dianggap penting. Keyakinan atau persepsi masyarakat memandang bahwa orang-orang penting tersebut biasanya mempunyai standar yang tidak realistis, mengevaluasi dengan ketat, dan melakukan tekanan tinggi untuk menjadi sempurna. Perfeksionisme yang ditentukan secara sosial ini merupakan standar kesempurnaan orang lain yang sangat tinggi kepada individu, sehingga individu tersebut berusaha mencapainya tetapi didasari rasa takut gagal dan selalu merasa kurang dengan usaha yang telah dikerjakan (Diah dkk., 2020: 186).

Menurut Frost dkk aspek-aspek perfeksionisme dibagi menjadi 5 yaitu (Sotardi & Dubien, 2019: 105) :

- 1) *Personal standars*, merupakan penetapan standar pribadi yang dikonseptualisasikan sebagai penetapan standar yang sangat tinggi dan terlalu mementingkan standar tinggi untuk evaluasi diri sendiri. Standar seseorang yang biasanya tinggi dan menuntut untuk kebutuhan berprestasi tinggi. Individu akan bekerja keras terus-menerus dalam mencapai sebuah kesempurnaan dan selalu merasa khawatir, kekhawatiran atas kesalahan, reaksi negatif terhadap ketidaksempurnaan, keraguan tentang kelayakan pekerjaan yang dilakukan, persepsi orang lain yang menuntut kesempurnaan, dan ketidakadilan pencapaian dengan seseorang (Gaudreau, 2019: 3).
- 2) *Concern Over Mistakes*, merupakan komponen kekhawatiran atas kesalahan dikonseptualisasikan sebagai reaksi negatif terhadap kesalahan, kecenderungan untuk menafsirkan kesalahan sebagai kegagalan, dan kecenderungan untuk percaya bahwa seseorang akan kehilangan rasa hormat dari orang lain setelah mengalami kegagalan. *Concern over mistakes* meliputi tindakan kekhawatiran yang dapat mengganggu kualitas kinerja seseorang dan cenderung untuk berfokus pada kesalahan yang terjadi (Smith dkk., 2016: 4).

- 3) *Parental expectation*, merupakan kecenderungan keinginan dan ketetapan orang tua dalam menggapai suatu tujuan yang tinggi serta terlalu kritis. Harapan orang tua dapat dikontraskan dengan aspirasi orang tua, yang biasanya mengacu pada keinginan, cita-cita atau tujuan yang telah dibentuk orang tua mengenai pencapaian masa depan anaknya daripada apa yang mereka harapkan secara realistis untuk dicapai oleh anak-anak mereka. Sejauh aspirasi orang tua mencerminkan nilai yang diberikan orang tua terhadap pendidikan, hal tersebut menjadi dasar pada tujuan pribadi orang tua serta norma masyarakat tentang sekolah dan perannya dalam mempromosikan kesuksesan profesional dan pribadi (Yamamoto & Holloway, 2010:191)
- 4) *Doubting of action*, merupakan kecenderungan seseorang merasa meragukan kemampuannya dan merasa suatu tugas diselesaikan dengan tidak memuaskan. Keraguan terhadap tindakan merupakan ciri ketidakpuasan terhadap kualitas kinerja seseorang terlepas dari hasil aktual dan obyektifnya (Stahl dkk., 2015: 154). Hal tersebut dimaksudkan bahwa walaupun hasil secara nyata dan keobjektifan penilaian kinerjanya baik tetapi individu akan tetap merasakan keraguan yang tinggi dengan hasil kinerjanya tersebut.
- 5) *Organization*, merupakan perilaku individu yang menekankan pada keteraturan dalam mengerjakan suatu tugas. *Organization* ini merupakan perbedaan mendasar terutama keterkaitan dan fokus definisi diri (*self definition*) dengan perbedaan yang menyertainya seperti keterlibatan individu dan pengalaman hidup di lingkungan sekitar (Blatt dkk., 2010: 38).

Berdasarkan beberapa uraian aspek perfeksionisme dapat disimpulkan aspek-aspek tersebut dibagi menjadi 5 yaitu *personal standars*, *concern over mistakes*, *parental expectation*, *doubting of action*, dan *organization*. Pada penelitian ini menggunakan teori Frost dkk untuk

mengukur tingkat perfeksionisme pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang.

3. Perfeksionisme dalam Perspektif Islam

Pada pandangan Islam sifat perfeksionisme tidak disebutkan secara eksplisit pada manusia. Pada dasarnya setiap kesempurnaan adalah milik Allah SWT dan sebagai manusia hanya perlu menyerahkan semua yang kita usahakan kepada Allah SWT. Hal tersebut sesuai dengan surah ali-Imran ayat 109 :

وَلِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِلَى اللَّهِ تُرْجَعُ الْأُمُورُ ﴿١٠٩﴾

“Dan milik Allah-lah apa yang ada dilangit dan apa yang ada dibumi, dan hanya kepada Allah segala urusan dikembalikan” (Departemen Agama, 2010: 64).

Pada tafsir surah ali-Imran ayat 109 tersebut menurut tafsir al-azhar menjelaskan bahwa manusia diperintahkan untuk menyelesaikan pekerjaan yang perlu untuk dibereskan dengan cara memerintahkan diri sendiri dan memeriksa kembali tugas yang telah dilakukan. Allah SWT mempunyai semua yang ada dibumi serta Tuhan yang Maha Mengatur sehingga manusia harus memperhatikan bahwa manusia harus ke jalan yang benar dan dapat belajar hidup teratur dengan mengembalikan segala urusan kepada Allah SWT (Hamka, 2015: 885).

Selanjutnya, terdapat ayat al-Quran yang dapat dihubungkan dengan konsep perfeksionisme untuk memberikan yang terbaik dalam berbagai hal seperti surah al-Baqarah ayat 148. Penting untuk diingat bahwa dalam Islam, konsep berusaha untuk memberikan yang terbaik (ihsan) tidak sama dengan perfeksionisme yang berlebihan dan dapat menjadi sumber stres dan kecemasan. Pada surah al-Baqarah ayat 148:

وَلِكُلِّ وِجْهَةٍ هُوَ مُوَلِّئُهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمْ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٤٨﴾

“Dan setiap umat mempunyai kiblat yang dia menghadap kepadanya. Maka berlomba-lombalah kamu dengan kebaikan. Di mana saja kamu berada, pasti Allah akan mengumpulkan kamu semuanya. Sungguh, Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu” (Departemen Agama, 2010: 23).

Surah al-Baqarah ayat 148 berbicara tentang pentingnya berusaha beramal shaleh dan menunaikan kewajiban agama. Tafsir Quraish Shihab (2016: 423-425) bahwa ayat tersebut menekankan setiap umat beragama mempunyai arah yang dihadapkan masing-masing, dan hendaknya umat berlomba-lomba beramal shaleh di mana pun mereka berada. Arti dari kata “arah menghadap” adalah kiblat, yaitu arah hadap umat Islam saat salat menuju Ka’bah di Mekkah. Jikalau umat manusia dengan mengarah ke kiblat masing-masing bertujuan mencapai keridhaan Allah SWT dan melakukan kebajikan maka kaum muslimin diperintahkan untuk ikut berlomba-lomba dengan mereka dalam berbuat beraneka ragam kebajikan.

Pada surah ali-Imran ayat 109 menerangkan bahwa manusia perlu memperhatikan dan memeriksa kembali tugas-tugas yang diselesaikan. Setelah itu manusia diperintahkan untuk mengembalikan semua hasil yang telah diusahakan kepada Allah SWT dikarenakan Allah SWT adalah Tuhan paling sempurna yang dapat mengatur langit dan bumi. Surah ini dapat menjelaskan bahwa manusia diperbolehkan untuk memiliki keinginan menjadi sempurna (perfeksionisme) setiap mengerjakan sesuatu tugas dengan berserah diri pada Allah SWT akan hasil yang ditetapkan dan tidak maladaptif. Perfeksionisme biasanya dalam menetapkan tujuan dan standar tinggi dengan tidak realistis pada diri sendiri, mereka merasa tidak yakin bahwa standar tersebut dapat dicapai dikarenakan memiliki perasaan yang tidak pernah puas dengan kinerjanya sendiri serta memiliki ketakutan berbuat kesalahan dan dievaluasi negatif (Kurtovic dkk., 2019: 6).

Sehingga dapat disimpulkan pada pandangan Islam surah al-Baqarah ayat 148 mengenai perilaku perfeksionisme yang memiliki sikap keinginan berlomba-lomba menjadi seseorang yang terbaik serta sempurna dalam segala hal. Manusia diperintahkan berusaha semaksimal mungkin, tetapi dalam berlomba-lomba pada kebaikan dengan fokus utamanya

adalah akhlak dan amal sholeh. Perfeksionisme dapat didefinisikan sebagai skema evaluasi diri yang terlalu bergantung pada pencapaian standar pribadi yang tinggi sehingga mengakibatkan upaya terus menerus untuk memenuhi standar tersebut meskipun terdapat konsekuensi negatif (Shafran dkk., 2002: 775).

C. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Menurut Bandura, efikasi diri adalah penilaian individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan agar berhasil sesuai kapasitas mereka agar tindakan tersebut tercapai (Abdullah, 2019: 92). Menurut Bandura, efikasi diri dapat mempengaruhi pilihan individu terhadap aturan, aktivitas, kemampuan, upaya yang dilakukan, dan ketekunan dalam mengatasi masalah atau tantangan (Bandura, 1986: 97; Kokkonen dkk., 2014: 12). Efikasi diri merupakan faktor pelindung dalam mengatasi stress dan memiliki variasi situasi yang berbeda, serta efikasi diri dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam situasi tersebut (Bandura, 2001: 2). Schultz mengungkapkan bahwa efikasi diri adalah perasaan cukup, memiliki kompetensi, dan dapat mengatasi masalah kehidupan (Schultz & Schultz, 2017: 351). Menurut Sherer, efikasi diri adalah keyakinan dan pemahaman individu pada kemampuannya (Adityawarman, 2019: 13).

Efikasi diri disebut juga "*effectance motive*" yang artinya lebih spesifik dari harga diri (*self-esteem*), hal ini adalah keyakinan individu tentang kemungkinan sukses menyelesaikan tugas tertentu (Gibson dkk., 2011: 26). Menurut Baron dan Byrne, efikasi diri adalah evaluasi individu pada dirinya sendiri atas kemampuan dan kompetensi dimiliki dalam mengerjakan tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghadapi permasalahan yang ada (Alfinuha, S, 2017: 23). Efikasi diri merupakan persepsi seseorang mengenai keyakinan dirinya sendiri yang memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diinginkan dan menjadi kebermanfaatan

dalam situasi tertentu (Alwisol, 2009: 287). Efikasi diri menurut Bosscher dan Smit didefinisikan sebagai keyakinan seseorang pada kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan perilaku tertentu yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian tertentu (Adityawarman, 2019: 14).

Dalam kamus APA (*American Psychological Association*) *Dictionary of Psychology* menjelaskan efikasi diri merupakan suatu pespektif secara subjektif individu yang berkaitan dengan kemampuan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan pada dirinya (VandenBos, 2007: 954). Kemudian, menurut Gillibrand, Lam V, dan O'Donnell efikasi diri merupakan berkaitan dengan keyakinan individu tentang seberapa efektif dapat mengendalikan diri sendiri, pikiran, perilaku, dan paling utama pemenuhan tujuan secara pribadi (Maya, 2022: 49). Menurut Luszczynska, Scholz, dan Schwarzer (2005: 441) efikasi diri adalah keyakinan individu mampu menghadapi tuntutan yang menantang.

Efikasi diri seseorang yang baik akan mengacu kemampuan individu agar melakukan sesuatu tugas dan tantangan dengan keyakinan yang kuat (Kong dkk., 2021: 691). Seseorang dengan efikasi diri yang lebih tinggi juga memiliki motivasi yang lebih besar untuk menyelesaikan dan menghadapi masalah yang ada (Guo dkk., 2017: 2). Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi dapat menginvestasikan lebih banyak usaha dan bertahan lebih lama dalam mengerjakan suatu pekerjaan dibandingkan dengan efikasi diri yang rendah (Luszczynska, Scholz, dan Schwarzer, 2005: 442). Efikasi diri dapat berfungsi untuk mengatur pada kesehatan tubuh, seperti penerapan gaya hidup sehat, pengaruh positif, mengatasi rasa sakit, dan stress yang berlebihan (Luszczynska, Scholz, dan Schwarzer, 2005: 441).

Menurut Bandura, penerapan pola hidup sehat bagi tubuh dapat dilakukan bergantung pada keyakinan seseorang melakukan perilaku tersebut dengan tepat, apabila individu memiliki rasa percaya diri yang kuat maka akan mampu melakukan dan mempertahankan perilaku yang sehat (Luszczynska, Scholz, dan Schwarzer, 2005: 441). Seseorang yang

memiliki efikasi diri yang baik dapat mengatur emosi negatif agar lebih seimbang sehingga dapat mengatasi dan menguasai pada situasi yang menantang. Menurut Bandura, seseorang yang memiliki keraguan dalam dirinya akan memiliki kebingungan secara kognitif, kesusahan, dan emosi negatif sehingga dapat mengarahkan pada solusi yang lebih buruk terhadap permasalahan yang sedang dihadapi (Luszczynska, Scholz, dan Schwarzer, 2005: 442).

Berdasarkan pengertian yang dijelaskan oleh beberapa tokoh tersebut, efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kompetensi yang dimiliki dalam mengerjakan tugas, menghadapi permasalahan yang ada, serta keyakinan tersebut diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan sehingga berguna dalam mengatasi dan mengendalikan diri pada situasi stres.

2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Aspek-aspek efikasi diri menurut Sherer, dkk mengungkapkan terdapat 3 aspek, yaitu (Razmi dkk., 2020: 7) :

- 1) Inisiasi (*Inisiative*), merupakan gambaran individu memiliki kesiapan dan kesediaan dalam menghadapi berbagai situasi. Individu memiliki keinginan yang ada di dalam dirinya untuk membentuk suatu perilaku. Inisiasi dapat berupa keinginan individu untuk melakukan suatu perilaku tanpa dorongan dari luar yang besar. Menurut (Frese & Fay, 2001: 134) seseorang yang memiliki inisiasi merupakan seseorang yang proaktif mengambil langkah pertama untuk bertindak dan memastikan bahwa tujuan tercapai sebelum tantangan muncul. Kemudian, orang yang memiliki inisiasi yaitu seseorang yang suka memulai sendiri dalam melakukan hal-hal sulit yang tidak bisa dilakukan orang lain (Nsereko dkk., 2021: 4).
- 2) Usaha (*Effort*), merupakan upaya individu dengan melakukan suatu perilaku dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan yang sedang dilaksanakan. Suatu usaha yang dilakukan individu dapat

menggambarkan bahwa individu memiliki keyakinan dalam menyelesaikan segala tugas. Menurut Santrock, suatu usaha dapat melibatkan antara fisik dan mental seseorang (Herzanzam, 2021: 2.134). Seseorang yang memiliki keinginan kuat akan berusaha baik melibatkan fisik maupun mentalnya untuk mendapatkan keinginan atau pencapaian yang diinginkan.

- 3) Kegigihan (*Persistence*), merupakan gambaran individu yang yakin dan tekun dalam menghadapi setiap tugas. Individu yang memiliki kegigihan saat melaksanakan setiap tugas akan berupaya bertahan dalam menghadapi hambatan atau rintangan sulit dan tidak akan berhenti sebelum tujuan yang diinginkan tercapai. Susilawati (2017: 13) menjelaskan terkait kegigihan adalah kesanggupan seseorang untuk terus menjaga perilaku yang dilakukan semenjak awal hingga akhir tanpa melibatkan emosional misalnya rasa ingin mengakhiri perilaku tersebut. Seorang mahasiswa yang memiliki kegigihan yang baik akan dapat lebih mudah memahami metode sistematis dalam memecahkan sebuah masalah (Susilawati, 2017: 13).

Berdasarkan beberapa uraian aspek efikasi diri dapat disimpulkan aspek-aspek tersebut dibagi menjadi 3 yaitu inisiasi (*inisiative*), usaha (*Effort*), dan kegigihan (*persistence*). Pada penelitian ini menggunakan teori Sherer, dkk untuk mengukur tingkat efikasi diri pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang.

3. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam

Efikasi diri adalah keyakinan individu dalam mengatur dan melakukan tindakan yang dikerjakan agar berhasil sesuai kapasitas diri sendiri agar hasil serta keinginan tersebut tercapai. *Academic burnout* terjadi ketika mahasiswa memiliki efikasi diri yang rendah seperti tidak yakin terhadap diri sendiri dan merasa putus asa. Pada pandangan Islam Allah memerintahkan manusia agar tidak mudah putus asa dan tidak

merasa lemah dalam keadaan kesulitan sekalipun. Sesuai dengan surah ali-Imran ayat 139-140 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾
إِنْ يَمَسُّكُمْ فَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ فَرْحٌ مِثْلُهُ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ
اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ ﴿١٤٠﴾

“Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang mukmin. Jika kamu (pada perang uhud) mendapat luka yang serupa, maka sesungguhnya kaum kafir itu pun pada perang badar mendapat luka yang serupa. Dan hari-hari (masa kemenangan dan kegagalan) itu, Kami pergilirkan di antara manusia dan supaya Allah mengetahui orang-orang yang beriman dan supaya sebagian kamu dijadikan-Nya syuhada. Dan Allah tidak menyukai orang-orang yang zalim.” (Departemen Agama, 2010: 67).

Menurut penafsiran Quraish Shihab (2016: 278-281) mengenai surah ali-Imran ayat 139-140 tersebut mengartikan bahwa terdapat penegasan mengenai pergantian kemenangan dan kegagalan adalah untuk manusia. Allah SWT tidak menyatakan bahwa pergantian tersebut diperuntukan oleh orang mukmin melainkan juga dengan orang kafir dikarenakan kemenangan atau kekekalahan itu terjadi bukan berarti Allah SWT memenangkan orang kafir karena kekufurannya. Bukan berarti Allah SWT memberikan anugerah kepada orang yang tidak berhak menerimanya. Allah SWT memberikan kemenangan kepada orang-orang yang mengikuti *sunnahtullah* atau hukum-hukum yang ditetapkan-Nya dalam meraih kemenangan.

Kemudian tafsir Shihab menekankan kembali, yaitu di sisi lain Allah memberikan kekalahan kepada orang-orang beriman supaya orang-orang beriman tidak terus-menerus mendapatkan kemenangan dikarenakan dapat menjadikan semua orang berpihak kepada mereka. Sehingga, semua orang tidak bisa membedakan dalam kehidupan nyata antara orang mukmin, munafik, dan kafir. Bahkan tidak dapat membedakan antara yang memiliki tekad yang kuat dan pula lemah. Maka dari itu janganlah

manusia merasa melemah dan bersedih hati dalam setiap tantangan untuk memperjuangkan kemenangan. Sesungguhnya, Allah memberikan ganjaran yang lebih baik jika mengalami suatu kegagalan atau kekalahan. Sesungguhnya Allah akan mempertinggi derajat orang-orang yang kuat dan dapat melawan kelemahan yang ada dalam diri orang tersebut.

Secara keseluruhan kesimpulan surah ali-Imran ayat 139-140 menekankan pentingnya tetap teguh dalam keimanan dan tidak putus asa atau merasa lemah dalam menghadapi kesulitan dikarenakan orang-orang yang sudah berjuang walaupun gagal menurut Allah SWT tetaplah tinggi derajatnya untuk orang tersebut. Individu yang memiliki keimanan dan tidak mudah putus asa memiliki efikasi diri yang kuat. Efikasi diri seseorang yang baik akan mengacu kemampuan individu agar melakukan sesuatu tugas dan tantangan dengan keyakinan yang kuat (Kong dkk., 2021: 691).

Dapat disimpulkan efikasi diri menurut Islam yaitu seseorang meyakini kemampuan diri dapat melalui segala kesulitan dan kegagalan yang sedang dihadapi dengan rasa yakin bahwa Allah SWT akan tetap meninggikan derajat orang tersebut. Sesuai dengan penjelasan Alwisol, efikasi diri dipersepsikan mengenai keyakinan seseorang yang memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diinginkan dan menjadi kebermanfaatannya dalam situasi tertentu (Alwisol, 2009: 287).

D. Dampak Perfeksionisme dan Efikasi Diri terhadap *Academic Burnout*

Academic burnout adalah sindrom psikologis yang diakibatkan dari stress kronis berkepanjangan dan tekanan yang berasal dari tugas-tugas akademik (Lee dkk., 2013: 1016). Menurut Noh, shin, lee (2013: 82), *academic burnout* adalah sindrom yang dapat diidentifikasi dengan melihat individu tersebut mengalami lelah secara emosional, sinisme, dan tindakan yang tidak bisa mengelola *academic stress* dengan baik (*academic inefficacy*). Faktor-faktor penyebab terjadinya *academic burnout* menurut Qin dkk (2022: 4-7) mengungkapkan terdapat beberapa

faktor yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu *coping strategies*, perfeksionisme, efikasi diri, beban kerja (*workload*), dan *academic stress*. Perfeksionisme dapat berhubungan dengan *academic burnout* dikarenakan pada penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa orang dengan perfeksionisme berorientasi diri tinggi memiliki kecenderungan untuk mencapai prestasi kinerja tinggi karena inspirasi intrinsik yang dimilikinya (Edd dkk., 2012: 362).

Mahasiswa dengan perfeksionisme seperti ini akan memiliki kecenderungan untuk mengalami kelelahan skolastik karena mereka mungkin menetapkan tujuan yang tidak praktis dan tidak dapat dikelola (Lau dkk., 2021: 5). Menurut penelitian Lee & Anderman, (2020 : 11) menunjukkan interaksi signifikansi antara perfeksionisme dapat berhubungan dengan kelelahan yang lebih besar. Kemudian, pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki penetapan standar tinggi serta memiliki kekhawatiran terhadap kritik dan ekspektasi orang lain serta merasa bahwa upaya mereka tidak membuahkan hasil akan cenderung berisiko mengalami kelelahan psikologis. Hal ini dapat disebutkan bahwa perilaku perfeksionisme individu berhubungan positif dengan *academic burnout*, yaitu individu dengan tingkat perfeksionisme tinggi akan memiliki potensi mengalami *academic burnout* yang tinggi dan sebaliknya.

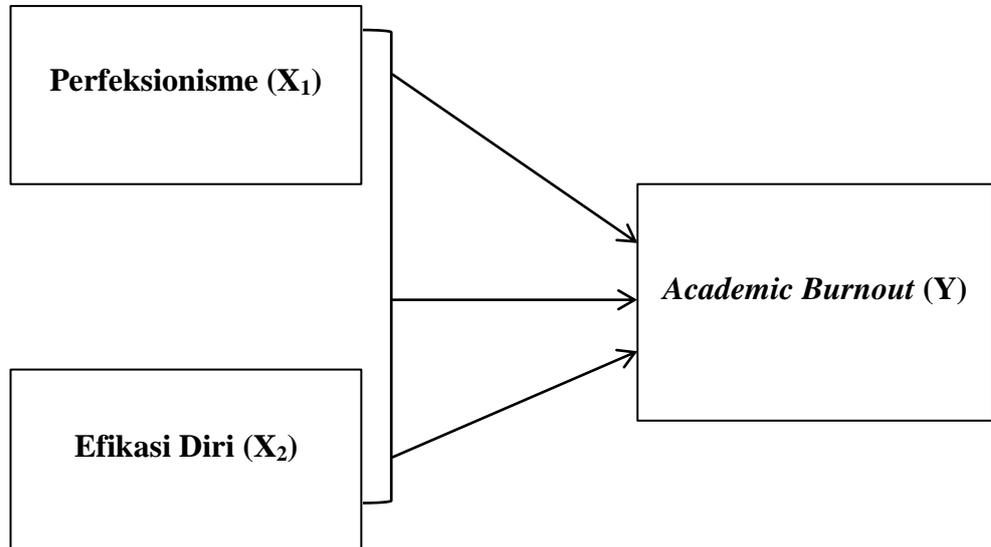
Selain perfeksionisme, faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout* adalah efikasi diri. Seseorang yang memiliki efikasi diri rendah seperti tidak yakin terhadap dirinya sendiri dapat menyelesaikan setiap tugas maka dapat memungkinkan terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa. Tingkat efikasi diri berbanding terbalik dengan *academic burnout* seseorang, individu dengan level efikasi diri yang tinggi akan lebih mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan sedangkan individu yang memiliki efikasi yang rendah akan berisiko mengalami *academic burnout* (Yu dkk., 2016: 54). Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih gigih dan tidak mudah putus asa

dalam menyelesaikan tugas yang diberikan walaupun di tengah tantangan yang begitu banyak (Muraleedharan & Cassar, 2021: 5). Efikasi diri seorang individu yang berlebihan akan tetap berdampak pada *academic burnout*. Hal ini sesuai dengan penelitian Qin dkk (2022: 16) yang menghasilkan bahwa mahasiswa pendidikan matematika yang berkuliah universitas di China memiliki efikasi diri yang berlebihan dengan mengikuti banyak kursus, kegiatan akademik dan non-akademik sehingga mahasiswa mengalami kelelahan.

Mahasiswa yang dapat mengatur dirinya sendiri dalam suatu tekanan dan dapat mengerjakan tugas dengan perilaku perfeksionis normal maka akan lebih bisa mengontrol rasa stres serta kelelahan yang ada dalam diri. Mahasiswa yang memiliki perilaku perfeksionisme normal mungkin akan mendapatkan kesenangan dari tugas-tugas akademis dan menganggap tekanan sebagai tantangan daripada ancaman melalui tujuan yang lebih jelas dan efikasi diri yang tinggi dalam mengelola lingkungan di sekitarnya, sehingga akan mendapatkan pengalaman emosional yang positif (Chang, 2006: 1.017; Park & Jeong, 2015: 168). Sebaliknya, apabila individu mengalami perilaku perfeksionisme secara maladaptif dalam mengerjakan tugas dan efikasi diri yang kurang maka akan memiliki kecenderungan untuk mengalami *academic burnout*. Sehingga, kesimpulan dari penjelasan diatas adalah *academic burnout* pada mahasiswa memiliki pengaruh terhadap perfeksionisme dan efikasi diri.

Penjelasan tersebut dapat dilihat melalui dinamika variabel yaitu bahwa perfeksionisme sebagai variabel independen (X1), efikasi diri sebagai variabel independen (X2), dan *academic burnout* sebagai variabel dependen (Y). Arah keterkaitan setiap variabel digambarkan melalui skema berikut.

Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Hipotesis yaitu dugaan sementara dalam sebuah penelitian yang masih dalam proses uji. Hipotesis ini akan diuji oleh peneliti guna menyimpulkan apakah hipotesis tersebut dapat diuji atau ditolak. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini antara lain:

1. H₁ : Adanya pengaruh perfeksionisme terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Kota Semarang
2. H₂ : Adanya pengaruh efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Kota Semarang
3. H₃ : Adanya pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Kota Semarang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013: 13) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang memusatkan pada data yang berbentuk angka *numerical* yang diolah dengan teknik statistik. Pendekatan penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kausalitas. Penelitian dengan pendekatan kausalitas merupakan analisis statistik hubungan antara sebab akibat dari dua atau lebih variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen) (Sugiyono, 2013: 56).

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan setiap karakteristik, jumlah, atau kuantitas yang dapat dihitung maupun diukur. Variabel penelitian menurut Sugiono (2013: 55) yakni segala bentuk yang dipilih peneliti untuk memperoleh informasi dan kemudian menarik kesimpulan. Variabel dibagi menjadi dua yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat). Variabel independen adalah variabel yang dapat mempengaruhi variabel dependen (Azwar, 2019: 92). Variabel dependen adalah variabel yang dapat dipengaruhi oleh variasi variabel independen (Azwar, 2019: 91).

Pada penelitian ini memiliki tiga variabel, yaitu sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (Independen)

Variabel Independen (X1) : Perfeksionisme

Variabel Independen (X2) : Efikasi Diri

2. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel Dependen (Y) : *Academic Burnout*

C. Definisi Operasional

Definisi operasional berisi gambaran petunjuk yang lengkap mengenai apa saja yang wajib diamati dan diukur pada suatu variabel. Kemudian, pada definisi operasional dapat ditemukan item dalam instrument penelitian. Pada penelitian ini definisi operasional adalah sebagai berikut :

1. Academic Burnout

Academic burnout adalah sindrom kelelahan yang ditandai dengan kelelahan secara emosional, fisik, serta kognitif pada individu yang tidak dapat mengendalikan stress terhadap tekanan berlebihan dan berkepanjangan pada tugas-tugas akademik sehingga berdampak pada perilaku seperti menjauhi tugas akademik, timbul perasaan tidak kompeten sebagai seorang siswa atau mahasiswa, perilaku sinisme terhadap orang lain, dan bahkan akan berdampak negatif pada proses pendidikan hingga setelah menyelesaikan jenjang pendidikan yang ditempuh. Pengukuran variabel *academic burnout* menggunakan aspek-aspek *academic burnout* menurut Maslach & Jackson terbagi menjadi tiga aspek, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan pencapaian pribadi (*personal accomplishment*) (Tsai dkk., 2020: 2). Pada skor skala *academic burnout* apabila hasil skor skala tinggi maka mahasiswa mengalami *academic burnout* yang tinggi sedangkan hasil skor skala rendah maka mahasiswa mengalami *academic burnout* yang rendah.

2. Perfeksionisme

Perfeksionisme adalah ciri kepribadian seseorang yang mempunyai kecenderungan pengaktualisasian diri dan pencapaian standar pribadi tinggi dalam mengerjakan sesuatu untuk memperoleh hasil sempurna ditandai dengan sikap kehati-hatian atau ketelitian (*conscientious perfectionism*) dan memiliki penilaian terhadap dirinya sendiri (*self-evaluated perfectionism*) yang membuat ketakutan secara berlebihan

dengan suatu kesalahan, sehingga hal ini mengakibatkan upaya terus menerus untuk memenuhi standar tersebut meskipun terdapat konsekuensi negatif. Pengukuran variabel perfeksionisme dapat menggunakan skala perfeksionisme menurut Frost dkk dibagi menjadi 5 yaitu *Personal standards*, *Concern Over Mistakes*, *Parental expectation*, *Doubting of action*, dan *Organization* (Sotardi & Dubien, 2019: 105). Pada skor skala perfeksionisme apabila hasil skor skala tinggi maka mahasiswa mengalami perfeksionisme yang tinggi sedangkan hasil skor skala rendah maka mahasiswa mengalami perfeksionisme yang rendah.

3. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kompetensi yang dimiliki dalam mengerjakan tugas dan menghadapi permasalahan, keyakinan tersebut diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan sehingga berguna dalam mengatasi dan mengendalikan diri pada situasi stress. Pengukuran variabel efikasi diri dapat menggunakan skala efikasi diri menurut Sherer, dkk yang terdiri dari tiga aspek, yaitu inisiasi (*inisiative*), usaha (*effort*), dan kegigihan (*persistence*) (Razmi dkk., 2020: 7). Pada skor skala efikasi diri, apabila hasil skor skala tinggi maka mahasiswa mengalami efikasi diri yang tinggi, sedangkan apabila apabila hasil skor skala rendah maka mahasiswa mengalami efikasi diri yang rendah.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) kota Semarang, yaitu Universitas Negeri Semarang (UNNES). Penyebaran data pada penelitian ini menggunakan penyebaran skala psikologi melalui *google formulir* dengan adanya *informed consent* atau persetujuan dari responden sebelum melakukan pengisian. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 7 Maret 2024 selama 2 minggu. Dengan link

:<https://bit.ly/BantuTugasAkhirDela> di *whatsapp grub* pada masing-masing angkatan.

E. Responden Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah semua unsur yang dijadikan daerah generalisasi yang terdiri dari subyek atau objek serta memiliki kuantitas dan karakteristik yang sesuai dengan kriteria penelitian untuk dapat dipelajari dan menghasilkan kesimpulan (Sugiono, 2019: 130). Karakteristik populasi mahasiswa pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif tahun 2020 hingga 2023 dikarenakan setiap jenjang mahasiswa memiliki tuntutan perkuliahan yang tinggi dan kompleks. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Wibowo & Arifiana (2023: 402) menjelaskan faktor utama penyebab *academic burnout* dikarenakan terdapat tekanan akademik yang lebih besar dan sulitnya pembelajaran terhadap tugas yang dihadapi.

Dalam menentukan populasi pada penelitian ini terdapat daftar PTN (Perguruan Tinggi Negeri) di kota Semarang sebanyak 8 PTN dengan meliputi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo, Universitas Negeri Semarang (UNNES), Universitas Diponegoro (UNDIP), Politeknik Negeri Semarang (POLINES), Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang (PIP Semarang), Politeknik Pekerjaan Umum Semarang (Poltek PU Semarang), dan Politeknik Negeri Maritim Indonesia (PDDikti, 2023).

Pada penelitian ini menggunakan populasi PTN (Perguruan Tinggi Negeri) di kota Semarang dengan jumlah sebaran sesuai PDDikti (2023) sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Mahasiswa PTN di Kota Semarang

No	Universitas Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Kota Semarang	Jumlah Mahasiswa
1	Politeknik Negeri Semarang (POLINES)	2.342
2	Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang	9.906

3	Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang (PIP Semarang)	1.830
4	Politeknik Pekerjaan Umum Semarang (Poltek PU Semarang)	578
5	Politeknik Negeri Maritim Indonesia	503
6	Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo	14.749
7	Universitas Negeri Semarang (UNNES)	49.759
8	Universitas Diponegoro (UNDIP)	59.678
Total Populasi Mahasiswa		139.345

2. Sampel

Sampel adalah sebagian kecil dari jumlah populasi penelitian. Sampel menurut (Sugiono, 2019: 127) adalah jumlah sebagian yang diambil dari populasi tersebut. Pada populasi besar memiliki kesulitan untuk mengambil seluruh populasi dikarenakan alasan seperti sumber daya, waktu, dan tenaga sehingga perlu diambil sebagian kecil dari populasi yang disebut sampel (Sugiono, 2019: 131).

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Kriteria sampel pada penelitian ini meliputi mahasiswa aktif angkatan 2020 hingga 2023 berkuliah di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) kota Semarang, yaitu Universitas Negeri Semarang (UNNES) dengan program studi pendidikan kimia.

Pada penelitian ini perhitungan menggunakan taraf kesalahan 5% sehingga sampel yang didapat mempunyai 95% kepercayaan terhadap populasi. Jumlah total populasi mahasiswa, yaitu berjumlah 139.345 mahasiswa. Pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% yang mendekati populasi 139.345 yaitu 150.000 yang berarti jumlah sampel pada penelitian ini adalah 347 mahasiswa.

3. Teknik Sampling

Pengumpulan sampel menggunakan sampling probabilitas dengan teknik *cluster random sampling* dengan jenis *multistage cluster*. Sampling probabilitas merupakan cara pengambilan sampel data dengan memberikan peluang yang sama bagi anggota sampel (Sugiono, 2019: 129). *Cluster random sampling* adalah metode pengambilan sampel dengan cara melakukan pembagian seluruh populasi menjadi suatu cluster atau kelompok yang dipilih secara acak misalnya dibagi berdasarkan wilayah geografis atau distrik seperti desa, sekolah, kelurahan, blok rumah, dan lainnya (Acharya dkk., 2013: 331). *Cluster sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan ketika pengelompokan yang alami tetapi relatif homogen terlihat jelas dalam populasi statistik (Singh & Masuku, 2014: 5).

Cluster dengan jenis *multistage* merupakan pengambilan sampel *cluster* yang diperoleh dalam dua tahap atau lebih sesuai dengan struktur anggota populasi yang diperhitungkan (Sedgwick, 2013: 1). Kemudian, sampel dapat diambil dari semua individu atau memilih secara acak pada setiap *cluster* yang dapat mewakili semua elemen populasi (Acharya dkk., 2013: 331). Peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan jenis *multistage cluster* dikarenakan jumlah populasi mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di kota Semarang yang sangat besar serta dengan pertimbangan lain yaitu agar lebih efisien mengenai waktu dan tenaga dalam mendapatkan responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian.

Berikut merupakan tahapan pengambilan teknik *Cluster Random Sampling* :

1) Identifikasi Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok mahasiswa aktif Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang. Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki sifat yang relatif homogen dan merupakan pengelompokan yang alami.

2) Pembuatan Daftar *Cluster*

(1) *Cluster* Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang

Pada daftar *cluster* Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang peneliti akan memilih 8 *cluster* PTN yang berasal dari universitas dan politeknik. Pada universitas terdapat 3 *cluster* PTN meliputi UIN Walisongo, Universitas Negeri Semarang, dan Universitas Diponegoro (UNDIP). Selanjutnya, politeknik terdapat 5 *cluster* PTN meliputi Politeknik Negeri Semarang (POLINES), Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang (PIP Semarang), Politeknik Pekerjaan Umum Semarang (Poltek PU Semarang), dan Politeknik Negeri Maritim Indonesia (PDDikti, 2023).

(2) *Cluster* Program Studi

Pada setiap *cluster* memiliki beberapa program studi dengan jumlah masing-masing *cluster* berbeda. Berikut jumlah program studi pada masing-masing *cluster* PTN di Kota Semarang menurut Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) tahun 2023, yaitu pada UIN Walisongo memiliki 53 program studi, Universitas Negeri Semarang (UNNES) memiliki 133 program studi, dan Universitas Diponegoro (UNDIP) 176 program studi. Selanjutnya, Politeknik Negeri Semarang (POLINES) memiliki 34 program studi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang memiliki 48 program studi, Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang (PIP Semarang) memiliki 3 program studi, Politeknik Pekerjaan Umum Semarang (Poltek PU Semarang) memiliki 3 program studi, dan Politeknik Negeri Maritim Indonesia memiliki 6 program studi.

3) Pemilihan Secara *Cluster Random*

Dalam pemilihan secara acak peneliti dibantu dengan *website spinner* secara *online* di *google*. Pertama melakukan pemilihan *cluster* Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang. Selanjutnya,

pemilihan secara acak *cluster* program studi pada cluster yang sudah terpilih pada pemilihan pertama.

4) Anggota Sampel Hasil *Cluster Random*

Pada pemilihan *Cluster Random* memiliki hasil sebagai berikut untuk dijadikan anggota sampel pada penelitian ini, yaitu meliputi Universitas Negeri Semarang (UNNES) dengan program studi pendidikan kimia. Jumlah mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) dengan program studi pendidikan kimia berasal dari angkatan semester 1 hingga 8 pada tahun 2023 sekitar mencapai 465 mahasiswa. Hasil anggota sampel yang sudah dilakukan secara acak tersebut akan diambil data untuk penelitian ini baik secara keseluruhan atau sebagian dari sampel yang berguna dalam mewakili semua elemen populasi.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi berupa skala likert yang bertujuan untuk menetapkan fakta tentang variabel yang diteliti dengan suatu metode. Skala likert adalah skala pengukuran yang dapat mengukur sikap atau perilaku, pendapat, dan persepsi seseorang maupun kelompok dari fenomena sosial (Sugiyono, 2013: 93).

Pada penelitian ini skala yang diukur meliputi skala kepribadian yaitu perfeksionisme, efikasi diri, dan *academic burnout*. Skala likert memiliki modifikasi 5 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral, tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) (Saifuddin, 2020: 2). Penggunaan pilihan netral pada skala likert berguna untuk memberikan peluang subjek dalam menjawab pernyataan dan menghindari subjek menjawab dengan keterpaksaan sehingga variasi data yang didapatkan lebih tinggi (Widhiarso, 2010: 1-2). Menurut Garland, pertimbangan kekurangan memakai skala likert dengan 5 pilihan jawaban dibandingkan dengan jumlah pilihan jawaban genap yaitu adanya *bias* sosial, responden

akan lebih memilih jawaban netral (Mawardi, 2019: 131). Kemudian menurut Preston & Colman (2000: 4-9) jumlah jawaban dengan kurang dari 5 pilihan memiliki kriteria kurang baik pada hasil reliabilitas, validitas, deskriminasi, dan stabilitas.

Dalam hal ini kategorisasi lima pilihan skala item pada skala likert sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Kategorisasi Penilaian Skala pada Item

Pilihan Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Penelitian ini menggunakan tiga skala pengukuran meliputi skala *academic burnout*, perfeksionisme, dan efikasi diri. Berikut merupakan skala yang digunakan pada penelitian ini beserta indikator yang diukur, yaitu:

1. Skala Academic Burnout

Skala untuk mengukur variabel *academic burnout* menggunakan tiga aspek yang dibuat oleh Maslach & Jackson pada tahun 1981 diadaptasi kembali pada penelitian Tsai dkk., (2020: 2), aspek-aspek *academic burnout* terbagi menjadi 3 aspek yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan pencapaian pribadi (*personal accomplishment*).

Tabel 3.3 Blueprint Skala Academic Burnout

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kelelahan emosional (<i>emotional exhaustion</i>)	Terkuras energi fisik dan emosional dalam mengerjakan suatu tugas	1,13	4,16	4
	Munculnya perasaan frustrasi saat mengerjakan tugas	7,19	10,22	4
Depersonalisasi (<i>Depersonalization</i>)	Apatis terhadap orang lain	5,17	2,14	4
	Munculnya sikap yang berbeda dengan orang lain	11,23	8,20	4
Pencapaian Pribadi (<i>Personal Accomplishment</i>)	Kurangnya penerimaan diri akan suatu permasalahan	3,15	6,18	4
	Berkurangnya suasana emosional dalam menghadapi suatu permasalahan pada suatu tugas	9,21	12,24	4
Jumlah				24

2. Skala Perfeksionisme

Skala untuk mengukur variabel perfeksionime menggunakan lima aspek perfeksionime yang dibuat oleh Frost dkk pada tahun 1990 diadaptasi kembali pada penelitian Sotardi & Dubien (2019: 105) terdiri dari lima aspek yaitu *Personal standards*, *Concern Over Mistakes*, *Parental expectation*, *Doubting of action*, dan *Organization*.

Tabel 3.4 Blueprint Skala Perfeksionisme

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Personal standards</i>	Menetapkan standar yang tinggi untuk diri pribadi	1,21	6,26	4

	Mempunyai tujuan yang tinggi dibandingkan orang lain	11,31	16,36	4
<i>Concern Over Mistakes</i>	Timbulnya pemikiran buruk pada diri sendiri saat terjadinya kegagalan dalam hidupnya	7,27	2,22	4
	Memiliki pemikiran yang berlebihan pada persepsi orang lain saat mengalami kegagalan	17,37	12,32	4
<i>Parental expectation</i>	Orang tua memiliki standar tinggi yang harus dicapai	3,23	8,28	4
	Ekspektasi orang tua yang melebihi orang lain	13,33	18,38	4
<i>Doubting of action</i>	Merasa ragu dengan apa yang dikerjakan	9,29	4,24	4
	Memperbaiki atau memeriksa ulang tugas yang dikerjakan terus-menerus	19,39	14,34	4
<i>Organization</i>	Pribadi yang sangat terorganisir setiap apa yang dikerjakan	5,25	10,30	4
	Memperhatikan kerapian setiap detail tugas yang dikerjakan	15,35	20,40	4
Jumlah				40

3. Skala Efikasi Diri

Skala untuk mengukur variabel efikasi diri menggunakan tiga aspek efikasi diri yang dibuat oleh Sherer dkk pada tahun 1982 diadaptasi kembali pada penelitian Razmi dkk., (2020: 7) mengungkapkan terdapat 3 aspek yaitu inisiasi (*inisiative*), usaha (*effort*), dan kegigihan (*persistence*).

Tabel 3. 5 Blueprint Skala Efikasi Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Inisiasi (<i>inisiative</i>)	Mencoba pengalaman atau hal baru	1,13	10,22	4
	Individu terus bertanya mengenai bagaimana cara menyelesaikan suatu tugas yang sulit untuk dikerjakan	7,19	4,16	4
Usaha (<i>effort</i>)	Membuat perencanaan dalam mengerjakan sesuatu	2,14	11,23	4
	Berusaha mengerjakan tugas walaupun tidak mampu atau tidak menyenangkan	8,20	5,17	4
Kegigihan (<i>persistence</i>).	Pekerjaan akan tetap dikerjakan walaupun begitu sulit	3, 15	12,24	4
	Mencari solusi permasalahan untuk menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan	9,21	6,18	4
Jumlah				24

G. Alat Ukur

1. Validitas

Validitas adalah suatu pengukuran ketepatan skala atau tes atribut psikologi (Azwar, 2019: 8). Uji validitas merupakan syarat sebuah alat ukur untuk mengukur keakuratan dan kualitas alat ukur. Validitas dikatakan valid apabila memenuhi validitas yang tinggi. Penelitian ini menggunakan validitas isi dengan tujuan untuk mengetahui item-item instrument mewakili karakteristik pada objek tersebut (Azwar, 2019: 132). Standar keakuratan validitas isi dapat menggunakan uji relevansi yang disepakati oleh penilaian para ahli (*expert judgement*). Penilaian para ahli pada penelitian ini yaitu dua dosen pembimbing yang merupakan ahli psikologi sesuai dengan tema penelitian ini.

2. Uji Daya Beda Item

Dalam menyeleksi item-item dari skala perfeksionisme, efikasi diri, dan *academic burnout* dapat dilakukan dengan menggunakan uji daya beda. Uji daya beda yang sering disebut daya deskriminasi item adalah cara melihat sejauh mana item dalam membedakan antara responden yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2019: 101). Standar nilai validitas daya beda item $\geq 0,30$ maka dapat dikatakan memiliki daya beda yang tinggi, kemudian sebaliknya jika daya beda item $\leq 0,30$ maka memiliki daya item yang rendah (Azwar, 2019: 98). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa jika koefisien validitas diatas 0,30 dapat dikatakan valid. Namun, jika hasil koefisien dibawah 0,30 maka item tersebut dapat dikatakan tidak valid. Dalam melihat daya butir item dapat dilakukan dengan bantuan *software SPSS 26.0 windows*.

3. Reliabilitas

Reliabilitas sangat penting untuk dilaksanakan karena bertujuan untuk melihat sejauh mana pengukuran dapat dipercaya, sehingga saat pengukuran dilakukan beberapa kali dengan waktu berbeda tetapi jumlah

yang diperoleh relatif sama selama item yang diuji dalam penelitian tidak diubah (Azwar, 2019: 191). Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* dengan bantuan *software SPSS 26.0 for windows*.

Nilai koefisien reliabilitas dapat dilihat mulai dari rentang 0 sampai 1,00 dengan interpretasi semakin mendekati 1,00 maka semakin reliabel. Ketika nilai koefisien menjauhi atau kurang dari 1,00 maka tidak reliabel. Suatu konstruk variabel dikatakan baik atau reliabel jika nilai koefisien *cronbach's alpha* $> 0,6$, dan sebaliknya jika nilai koefisien kurang dari 0,6 maka variabel tersebut dapat dikatakan tidak reliabel (Nugroho, 2005: 72). Hal Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa indikator reliabilitas dikatakan reliabel jika nilai koefisien mendapatkan nilai diatas 0,6. Jika hasil koefisien dibawah 0,6 maka item tersebut dapat dikatakan tidak reliabel.

H. Hasil Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Validitas

Hasil uji validitas yang dilakukan dengan cara *expert judgment* melibatkan penilaian dari ahli yaitu oleh ibu Lucky Ade Sessiani M. Psi. Hasil dari pengujian validitas isi tersebut menghasilkan item yang layak dan tidak layak untuk dijadikan pengukuran variabel-variabel penelitian. Item yang tidak layak akan diperbaiki hingga memenuhi kelayakan skala pengukuran penelitian.

2. Hasil Uji Daya Beda

Setelah dilakukannya *expert judgment* peneliti menyebarkan kepada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang sejumlah 30 orang untuk dilakukan uji coba melalui bantuan aplikasi SPSS for windows versi 26 dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Corelation* untuk melihat apakah terdapat item gugur atau tidak. Hasil uji coba skala tersebut dapat dipaparkan sebagai berikut :

1) Skala *Academic Burnout*

Hasil pada item skala *academic burnout* yang terdiri dari 24 item menunjukkan bahwa 1 item gugur pada nomor 19, sehingga tersisa 23 item.

Tabel 3. 6 Blueprint Skala *Academic Burnout* setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kelelahan emosional (<i>emotional exhaustion</i>)	Terkuras energi fisik dan emosional dalam mengerjakan suatu tugas	1,13	4,16	4
	Munculnya perasaan frustrasi saat mengerjakan tugas	7,19*	10,22	4
Depersonalisasi (<i>Depersonalization</i>)	Apatis terhadap orang lain	5,17	2,14	4
	Munculnya sikap yang berbeda dengan orang lain	11,23	8,20	4
Pencapaian Pribadi (<i>Personal Accomplishment</i>)	Kurangnya penerimaan diri akan suatu permasalahan	3,15	6,18	4
	Berkurangnya suasana emosional dalam menghadapi suatu permasalahan pada suatu tugas	9,21	12,24	4
Jumlah				24
Keterangan : Tanda (*) = item gugur				

2) Skala Perfeksionisme

Hasil pada item skala perfeksionisme yang terdiri dari 40 item menunjukkan bahwa 13 item gugur dan tersisa 27 item. Item-item yang gugur tersebut yaitu pada nomor 5, 6, 7, 10, 16, 17, 20, 24, 26, 32, 34, 38, dan 40.

Tabel 3. 7 Blueprint Skala Perfeksionisme setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Personal standars</i>	Menetapkan standar yang tinggi untuk diri pribadi	1,21	6*,26*	4
	Mempunyai tujuan yang tinggi dibandingkan orang lain	11,31	16*,36	4
<i>Concern Over Mistakes</i>	Timbulnya pemikiran buruk pada diri sendiri saat terjadinya kegagalan dalam hidupnya	7*,27	2,22	4
	Memiliki pemikiran yang berlebihan pada persepsi orang lain saat mengalami kegagalan	17*,37	12,32*	4
<i>Parental expectation</i>	Orang tua memiliki standar tinggi yang harus dicapai	3,23	8,28	4
	Ekspektasi orang tua yang melebihi orang lain	13,33	18,38*	4
<i>Doubting of action</i>	Merasa ragu dengan apa yang dikerjakan	9,29	4, 24*	4
	Memperbaiki atau memeriksa ulang tugas yang dikerjakan terus-menerus	19,39	14,34*	4
<i>Organization</i>	Pribadi yang sangat terorganisir setiap apa yang dikerjakan	5*,25	10*,30	4

	Memperhatikan kerapian setiap detail tugas yang dikerjakan	15,35	20*,40*	4
Jumlah				40
Keterangan : Tanda (*) = item gugur				

3) Skala Efikasi Diri

Hasil pada skala efikasi diri yang terdiri dari 24 menunjukkan bahwa 1 item dinyatakan gugur pada nomor 16, sehingga tersisa 23 item.

Tabel 3. 8 Blueprint Skala Efikasi Diri setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Inisiasi (<i>inisiative</i>)	Mencoba pengalaman atau hal baru	1,13	10,22	4
	Individu terus bertanya mengenai bagaimana cara menyelesaikan suatu tugas yang sulit untuk dikerjakan	7,19	4,16*	4
Usaha (<i>effort</i>)	Membuat perencanaan dalam mengerjakan sesuatu	2,14	11,23	4
	Berusaha mengerjakan tugas walaupun tidak mampu atau tidak menyenangkan	8,20	5,17	4
Kegigihan (<i>persistence</i>).	Pekerjaan akan tetap dikerjakan walaupun begitu sulit	3,15	12,24	4
	Mencari solusi permasalahan untuk menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan	9,21	6,18	4
Jumlah				24
Keterangan : Tanda (*) = item gugur				

3. Hasil Reliabilitas

1) Reliabilitas Skala *Academic Burnout*

Hasil reliabilitas skala *academic burnout* menggunakan *cronbach's alpha*. Jika nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0,6 maka skala dapat dinyatakan reliabel, jika kurang dari 0,6 maka dinyatakan tidak reliabel. Hasil *cronbach's alpha* skala *academic burnout* sebesar 0,934 yang terdiri dari 23 item. Berdasarkan hasil tersebut maka skala *academic burnout* dinyatakan reliabel dikarenakan skor yang diperoleh lebih dari 0,6.

**Tabel 3. 9 Hasil Reliabilitas *Academic Burnout*
sebelum Item Gugur**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.932	24

**Tabel 3. 10 Hasil Reliabilitas *Academic Burnout*
setelah Item Gugur dihilangkan**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.934	23

2) Reliabilitas Skala Perfeksionisme

Hasil reliabilitas skala perfeksionisme menggunakan *cronbach's alpha*. Jika nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0,6 maka skala dapat dinyatakan reliabel, jika kurang dari 0,6 maka dinyatakan tidak reliabel. Hasil *cronbach's alpha* skala perfeksionisme sebesar 0,890 yang terdiri dari 27 item. Berdasarkan hasil tersebut maka skala perfeksionisme dinyatakan reliabel dikarenakan skor yang diperoleh lebih dari 0,6.

**Tabel 3. 11 Hasil Reliabilitas Perfeksionisme
sebelum Item Gugur**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.854	40

**Tabel 3. 12 Hasil Reliabilitas Perfeksionisme
setelah Item Gugur dihilangkan**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.890	27

3) Reliabilitas Efikasi Diri

Hasil reliabilitas skala efikasi diri menggunakan *cronbach's alpha*. Jika nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0,6 maka skala dapat dinyatakan reliabel, jika kurang dari 0,6 maka dinyatakan tidak reliabel. Hasil *cronbach's alpha* skala efikasi diri sebesar 0,944 yang terdiri dari 23 item. Berdasarkan hasil tersebut maka skala efikasi diri dinyatakan reliabel dikarenakan skor yang diperoleh lebih dari 0,6.

**Tabel 3. 13 Hasil Reliabilitas Efikasi Diri sebelum
Item Gugur dihilangkan**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.942	24

**Tabel 3. 14 Hasil Reliabilitas Efikasi Diri setelah
Item Gugur dihilangkan**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.944	23

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik adalah pengujian tahap awal sebelum analisis regresi linier berganda yang berguna untuk mendapatkan kepastian sehingga koefisien regresi tidak bias, data yang didapat konsisten, dan memiliki ketepatan dalam estimasi (Ghozali, 2018: 159). Analisis uji asumsi klasik dapat dilakukan sesuai pada data yang ada dan tidak memiliki ketentuan khusus dalam tahapan pengujian terlebih dahulu (Asfihan, 2021: 2). Pada penelitian ini menggunakan beberapa jenis uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinearitas dengan mengikuti kesesuaian data.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengukuran yang berguna untuk mengetahui sebaran data terdistribusi normal atau tidak yang ada di populasi. Pada uji normalitas ini menggunakan bantuan *software SPSS 26.0 windows* dan teknik yang digunakan dengan uji *statistic kolmogrov smirnov* dengan taraf signifikan 0,05. Koefisien nilai *p value* $> 0,05$ maka dapat dikatakan data tersebut terdistribusi normal dan sedangkan *p value* $< 0,05$ maka data tersebut tidak terdistribusi dengan normal (Priyatno, 2014: 28). Dapat disimpulkan bahwa jika koefisien nilai *p value* lebih besar dari 0,05 data populasi penelitian ini terdistribusi secara normal. Apabila koefisien nilai *p value* lebih kecil dari 0,05 maka data populasi penelitian ini terdistribusi tidak normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan pengukuran yang berguna untuk melihat linearitas antar variabel pada penelitian. Linieritas layaknya seperti garis lurus yang dapat ditarik dari sebaran data variabel-variabel penelitian. Pada uji linieritas pada penelitian ini dengan bantuan *software SPSS 26.0 windows*. Penelitian ini menggunakan *test*

of linearity, apabila *p-value (linearity)* kurang dari $<0,05$ dan nilai *sig deviation form linearity* lebih besar dari $>0,05$ maka dapat dikatakan variabel mempunyai hubungan yang linier (Priyatno, 2009: 36). Dapat disimpulkan bahwa jika *p-value (linearity)* kurang dari $0,05$ dan nilai *sig deviation form linearity* lebih besar dari $0,05$ maka dapat dikatakan antar variabel berhubungan secara linier. Apabila *p-value (linearity)* lebih besar dari $0,05$ dan nilai *sig deviation form linearity* kurang dari $0,05$ maka antar variabel tidak berhubungan secara linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas merupakan pengukuran yang berguna dalam menentukan korelasi tinggi atau rendah antara variabel bebas (independen) dalam model regresi linier berganda (Ghozali, 2018: 107). Jika hasil korelasi tinggi antar variabel bebas (independen), maka variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen) terganggu. Dalam mengukur uji multikolinieritas dapat menggunakan besaran VIF (*Variance Inflation Factor*) dan *Tolerance*, yaitu dengan standar nilai VIF <10 dan angka *Tolerance* $> 10\%$ (Ghozali, 2018: 108). Dapat disimpulkan bahwa apabila standar nilai VIF kurang dari 10 dan *tolerance* lebih besar dari 10% maka tidak ada multikolinieritas. Apabila standar nilai VIF lebih dari 10 dan *tolerance* kurang dari 10% maka terdapat multikolinieritas.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda yang berguna untuk melihat pengaruh tiga variabel yang meliputi dua variabel independen (variabel bebas) atau lebih dan satu variabel dependen (variabel terikat) (Sugiyono, 2013: 54). Teknik tersebut digunakan agar dapat mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak antara antara variabel independen dan dependen. Pengukuran dapat dilakukan dengan cara melihat tingkat signifikansi hipotesis yang diterima

<0,05 sedangkan nilai signifikansi >0,05 maka hipotesis ditolak. Pada penelitian ini uji hipotesis dibantu dengan bantuan program *SPSS 25 for windows*. Uji hipotesis pada penelitian ini akan mengukur pengaruh antara perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout*, ketika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka hipotesis diterima tetapi ketika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka hipotesis ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

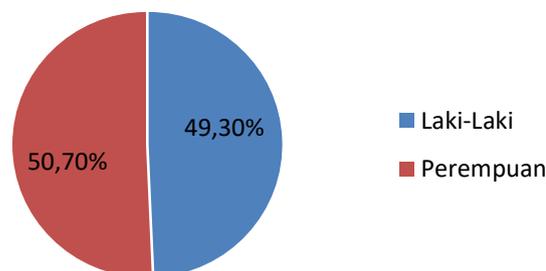
1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Kota Semarang dengan pengambilan sampel yaitu mahasiswa pendidikan kimia Universitas Negeri Semarang (UNNES) angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2023. Dalam penelitian ini total populasi sejumlah 139.345 mahasiswa, kemudian perhitungan sampel penelitian menggunakan tabel rumus *Isaac* dan *Michael* dengan taraf kesalahan 5% sampel yang diperlukan sejumlah 347 mahasiswa. Pada penelitian ini subjek yang diperoleh sebanyak 355 mahasiswa dengan teknik pengumpulan data menggunakan alat ukur atau psikologi yang disebarakan secara online melalui *google form*. Berikut persebaran data dengan kategorisasi sebagai berikut :

a) Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin subjek dalam penelitian ini maka dapat dilihat sebaran subjek dalam gambar 4.1 dibawah ini :

Gambar 4. 1 Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

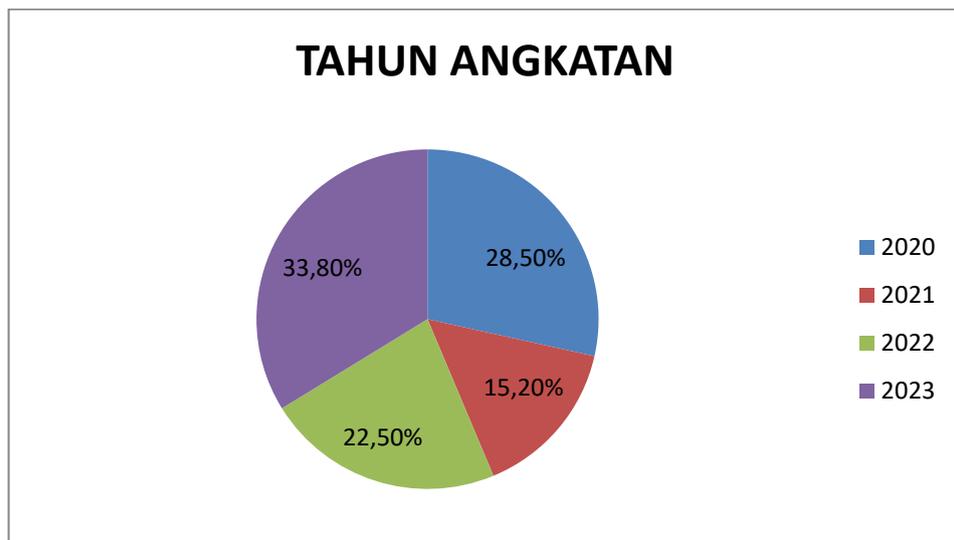


Berdasarkan gambar 4.1 dapat diketahui bahwa dari 355 mahasiswa subjek berjenis kelamin laki-laki berjumlah 175 atau 49,3% mahasiswa dan perempuan sebanyak 180 atau 50,7%.

b) Berdasarkan Tahun Angkatan

Berdasarkan tahun angkatan dalam penelitian ini dapat dilihat sebaran subjek dalam gambar 4.2 sebagai berikut :

Gambar 4. 2 Presentase Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan



Berdasarkan gambar 4.2 dapat diketahui bahwa dari 355 mahasiswa presentase sebanyak 28,5% atau 101 mahasiswa merupakan angkatan tahun 2020, presentase 15,20% atau 54 mahasiswa merupakan angkatan 2021, presentase 22,5% atau 80 mahasiswa merupakan angkatan 2022, dan presentase 33,80% atau 120 mahasiswa merupakan angkatan 2023.

2. Kategorisasi Variabel

Dalam penelitian ini terdapat 3 variabel yaitu perfeksionisme, efikasi diri, dan *academic burnout*. Setiap variabel memiliki nilainya masing-masing dengan dilakukannya pengujian menggunakan sampel yang mewakili populasi. Pada masing-masing variabel penelitian menggunakan rata-rata skor dan standar deviasi yang kemudian dibagi menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dalam menghitung kategorisasi variabel dapat menggunakan rumus sebagai berikut :

Tabel 4.1 Rumus Interval Kategorisasi Variabel

Rumus Interval	Kategorisasi Skor
$X < M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	Tinggi

Analisis kategorisasi menggunakan alat bantu aplikasi SPSS versi 26. Berikut merupakan perhitungan hasil dari kategorisasi variabel :

Tabel 4.2 Kategorisasi Variabel

Statistics				
		Academic Burnout	Perfeksionisme	Efikasi Diri
N	Valid	355	355	355
	Missing	0	0	0
Mean		92,0535	107,8704	45,9831
Std. Deviation		4,17620	4,84740	4,55410
Minimum		76,00	89,00	35,00
Maximum		104,00	121,00	83,00

Berdasarkan tabel 4.2 variabel academic burnout menghasilkan data kategorisasi minimum sebesar 76, maksimum 104, dan standar deviasi 4.17620. Skor kategorisasi variabel perfeksionisme data minimum sebesar 89, maksimum 121, dan standar deviasi 4.84740. Kemudian hasil skor kategorisasi efikasi diri data minimum 35, maksimum 83, dan standar deviasi 4.55410.

a. Kategorisasi Variabel *Academic Burnout*

Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel *Academic Burnout*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < M - 1SD$	$X < 87,8773$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$87,8773 \leq X < 96,2297$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$X \geq 96,2297$	Tinggi

Berdasarkan perhitungan tabel 4.3 maka dapat diketahui respon variabel *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Distribusi Data Variabel Academic Burnout

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	54	15,2	15,2	15,2
	Sedang	253	71,3	71,3	86,5
	Tinggi	48	13,5	13,5	100,0
	Total	355	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.4 mengenai distribusi data variabel *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang menghasilkan 3 kategori, yaitu terdapat 54 atau 15,2% mahasiswa mengalami *academic burnout* dengan kategori rendah. Selanjutnya, terdapat 253 atau 71,3% mahasiswa mengalami *academic burnout* dengan kategori sedang. Sedangkan terdapat 48 atau 13,5% mahasiswa mengalami *academic burnout* dengan kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang mengalami *academic burnout* dengan kategori tingkat sedang.

b. Kategorisasi Variabel Perfeksionisme

Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Perfeksionisme

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < M - 1SD$	$X < 103,0230$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$103,0230 \leq X < 112,7178$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$X \geq 112,7178$	Tinggi

Berdasarkan perhitungan tabel 4.5 maka dapat diketahui respon variabel perfeksionisme pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Distribusi Data Variabel Perfeksionisme

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	54	15,2	15,2	15,2
	Sedang	240	67,6	67,6	82,8
	Tinggi	61	17,2	17,2	100,0
	Total	355	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.6 mengenai distribusi data variabel perfeksionisme pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang menghasilkan 3 kategori, yaitu terdapat 54 atau 15,2% mahasiswa mengalami perfeksionisme dengan kategori rendah. Selanjutnya, terdapat 240 atau 67,6% mahasiswa mengalami perfeksionisme dengan kategori sedang. Sedangkan terdapat 61 atau 17,2% mahasiswa mengalami perfeksionisme dengan kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang memiliki tingkat perfeksionisme kategori sedang.

c. Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < M - 1SD$	$X < 41,4290$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$41,4290 \leq X < 50,5372$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$X \geq 50,5372$	Tinggi

Berdasarkan perhitungan tabel 4.7 maka dapat diketahui respon variabel perfeksionisme pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Distribusi Data Variabel Efikasi Diri

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	34	9.6	9.6	9.6
	Sedang	280	78.9	78.9	88.5
	Tinggi	41	11.5	11.5	100.0
	Total	355	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.8 mengenai distribusi data variabel efikasi diri pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang menghasilkan 3 kategori, yaitu terdapat 34 atau 9,6% mahasiswa mengalami efikasi diri dengan kategori rendah. Selanjutnya, terdapat 280 atau 78,9% mahasiswa mengalami efikasi diri dengan kategori sedang. Sedangkan terdapat 41 atau 11,5% mahasiswa mengalami efikasi diri dengan kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang memiliki tingkat efikasi diri kategori sedang.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan data terdistribusi secara normal atau tidak dalam penyebaran skala. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan alat bantu aplikasi SPSS 26.0 *for windows* dengan teknik *one sample kolmogorov smirnov test*. Dapat dikatakan jika data terdistribusi normal maka nilai *Asymp Sig. (2- tailed)* lebih besar dari 0.05.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		355
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	392.652.042
Most Extreme Differences	Absolute	.031
	Positive	.022
	Negative	-.031
Test Statistic		.031
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan tabel 4.9 nilai *Asymp Sig. (2- tailed)* pada *one sample kolmogorov smirnov test* berjumlah 0.200. Berdasarkan tabel nilai signifikansi $0.200 > 0.05$, sehingga dapat dikatakan data residual pada penelitian ini terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel dependen dan independen. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan alat bantu aplikasi SPSS 26.0 *for windows* dengan rumus *ANNOVA*.

**Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Perfeksionisme terhadap
Academic Burnout**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Perfeksionisme	Between Groups	(Combined)	1031.972	24	42.999	2.760	0.000
		Linearity	626.347	1	626.347	40.197	0.000
		Deviation from Linearity	405.625	23	17.636	1.132	0.308
	Within Groups		5142.011	330	15.582		
	Total		6173.983	354			

Berdasarkan tabel 4.10 uji linieritas skala perfeksionisme dan *academic burnout*, pada kolom *deviation from linearity* memiliki nilai signifikansi $0.308 > 0.05$ dan *p-value linearity* memiliki nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *academic burnout* dan perfeksionisme.

Tabel 4.11 Hasil Uji Linieritas Efikasi Diri terhadap Academic Burnout

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	598.895	24	24.954	1.477	0.072
		Linearity	96.490	1	96.490	5.711	0.017
		Deviation from Linearity	502.405	23	21.844	1.293	0.168
	Within Groups		5575.088	330	16.894		
	Total		6173.983	354			

Berdasarkan tabel 4.11 uji linieritas skala efikasi diri dan *academic burnout*, pada kolom *deviation from linearity* memiliki nilai signifikansi $0.168 > 0.05$ dan *p-value linearity* memiliki nilai signifikansi $0.017 < 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *academic burnout* dan efikasi diri.

Tabel 4.12 Kesimpulan Hasil Uji Linearitas

No	Variabel	Deviation From Linearity	Linearity	Keterangan
1.	Perfeksionisme dan <i>academic burnout</i>	0.308	0.000	Linear
2.	Efikasi diri dan <i>academic burnout</i>	0.168	0.017	Linear

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk menguji apakah terdapat hubungan yang tinggi antara variabel independen atau bebas dalam model regresi linier berganda. Jika mengalami multikolinieritas yang tinggi antar variabel independen maka variabel dependen dan independen terganggu. Uji multikolinieritas dalam penelitian ini menggunakan alat bantu aplikasi SPSS 26.0 *for windows*.

Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinieritas

Model	Coefficients ^a						
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	126.585	5.092		24.858	.000		
Perfeksionisme	-.273	.043	-.317	-6.322	.000	1.000	1.000
Efikasi Diri	-.111	.046	-.121	-2.407	.017	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Hasil uji multikolinieritas pada tabel 4.13 tersebut menjelaskan bahwa variabel perfeksionisme dan efikasi diri menjelaskan bahwa nilai *tolerance* pada masing-masing variabel independen berjumlah $1.000 > 0.10$ (10%). Kemudian, jumlah nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) berjumlah $1.000 < 10.0$. Dapat disimpulkan bahwa variabel perfeksionisme dan efikasi diri bebas dari multikolinieritas.

2. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dilakukan berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26. Analisis regresi berganda digunakan dalam pengujian hipotesis untuk dapat mengetahui pengaruh antara variabel independen terhadap dependen secara parsial dan simultan. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel independen dan 1 variabel dependen. Variabel

independen terdiri dari variabel perfeksionisme dan efikasi diri, sedangkan variabel dependen adalah *academic burnout*.

Uji hipotesis dilakukan setelah tahapan uji asumsi klasik. Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

a. Uji Regresi secara Parsial

Tabel 4.14 Uji Hipotesis Secara Parsial

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	126.585	5.092		24.858	0.000
	Perfeksionism e	-0.273	0.043	-0.317	-6.322	0.000
	Efikasi Diri	-0.111	0.046	-0.121	-2.407	0.017

a. Dependent Variable: Academic Burnout

1) Hipotesis Pertama

Berdasarkan tabel 4.14 hasil uji hipotesis secara parsial didapatkan bahwa nilai signifikan (sig.) pada variabel perfeksionisme sebesar $0.000 < 0.01$ yang dapat diartikan bahwa hipotesis pertama (H1) diterima. Dapat disimpulkan secara parsial bahwa terdapat pengaruh antara perfeksionisme terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang.

2) Hipotesis Kedua

Berdasarkan tabel 4.14 hasil uji hipotesis secara parsial didapatkan bahwa didapatkan nilai signifikan (sig.) pada variabel efikasi diri sebesar $0.017 < 0.05$ yang dapat diartikan bahwa hipotesis kedua (H2) dapat diterima. Dapat disimpulkan secara parsial bahwa terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang.

b. Uji Hipotesis Secara Simultan

Tabel 4.15 Persamaan Regresi Linier Berganda

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	716.166	2	358.083	23.094	.000 ^b
	Residual	5457.817	352	15.505		
	Total	6173.983	354			
a. Dependent Variable: Academic Burnout						
b. Predictors: (Constant), Efikasi Diri, Perfeksionisme						

Berdasarkan tabel 4.15 hasil uji hipotesis secara simultan melalui tabel ANNOVA diujikan untuk mengetahui hipotesis ketiga diterima atau ditolak. Berdasarkan hasil tersebut didapatkan bahwa nilai signifikan (sig.) sebesar $0.000 < 0.05$ yang dapat diartikan bahwa hipotesis ketiga (H3) diterima. Dapat disimpulkan secara simultan bahwa terdapat pengaruh antara perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang.

yang positif, sehingga dapat diartikan bahwa pengaruh variabel independen terhadap dependen secara simultan adalah pengaruh yang positif. Apabila terdapat kenaikan variabel independen maka nilai variabel dependen akan bertambah. Selanjutnya, $\beta_1 = -0.273$ menunjukkan bahwa nilai tersebut bernilai negatif, sehingga apabila terdapat kenaikan satuan dari variabel perfeksionisme maka nilai *burnout* akan mengalami pengurangan sebesar 0.273. Kemudian, $\beta_2 = -0.111$ menunjukkan bahwa nilai tersebut bernilai negatif, sehingga apabila terdapat kenaikan satuan dari variabel efikasi diri maka nilai dari *academic burnout* akan mengalami pengurangan sebesar 0.111.

C. Pembahasan

Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis yang dirumuskan, yaitu pertama melihat adanya pengaruh perfeksionisme dengan *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang. Kedua, mengenai adanya pengaruh efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang. Ketiga, mengenai adanya pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang.

1. Pengaruh Perfeksionisme terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang

Berdasarkan hipotesis pertama mengenai pengaruh perfeksionisme dengan *academic burnout* menjelaskan bahwa hasil analisis kategorisasi variabel perfeksionisme pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang, yaitu terdapat 54 atau 15,2% mahasiswa mengalami perfeksionisme dengan kategori rendah. Selanjutnya, terdapat 240 atau 67,6% mahasiswa mengalami perfeksionisme dengan kategori sedang. Sedangkan, terdapat 61 atau 17,2% mahasiswa mengalami perfeksionisme dengan kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang memiliki tingkat perfeksionisme kategori sedang.

Selanjutnya hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel perfeksionisme sebesar $0.000 < 0.05$ yang dapat diartikan bahwa hipotesis pertama (H1) diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara perfeksionisme terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang. Presentase pengaruh dari variabel perfeksionisme terhadap kecenderungan mahasiswa mengalami *academic burnout* dapat dijelaskan pada tabel koefisien (β_1) sebesar -0.273. Hal ini dapat dikatakan variabel perfeksionisme cukup berpengaruh pada *academic burnout*.

Hasil koefisien variabel perfeksionisme tersebut menunjukkan bahwa variabel memiliki nilai negatif, sehingga variabel perfeksionisme berpengaruh secara negatif terhadap *academic burnout*. Sehingga, apabila terdapat kenaikan satuan dari variabel perfeksionisme maka akan mengalami pengurangan sebesar 0.273 nilai dari *academic burnout*. Hal ini dikarenakan hasil perilaku perfeksionisme mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang memiliki tingkat kategori sedang.

Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian Lau dkk., (2021: 1.192) yang menjelaskan bahwa variabel perfeksionisme merupakan faktor utama terjadinya *academic burnout*. Kemudian, diperkuat oleh penelitian Qin dkk., (2022: 6) yang menunjukkan bahwa variabel perfeksionisme juga berkorelasi sangat kuat terjadinya *academic burnout*. Selanjutnya, pada penelitian Lee & Anderman, (2020 : 11) juga menunjukkan interaksi signifikansi antara perfeksionisme dapat berhubungan dengan kelelahan atau *burnout* yang lebih besar. Pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki penetapan standar tinggi serta memiliki kekhawatiran terhadap kritik dan ekspektasi orang lain serta merasa bahwa upaya mereka tidak membuahkan hasil akan cenderung berisiko mengalami kelelahan psikologis.

Penelitian ini selaras dengan penelitian Malek dkk., (2022 : 708) menjelaskan bahwa perfeksionisme dapat berpengaruh secara negatif terhadap *academic burnout*. Pada penelitian Karimi dkk., (2014: 61) menunjukkan *academic burnout* yang rendah dikarenakan siswa memiliki perfeksionisme. Selanjutnya, selaras dengan penelitian Chang dkk., (2016: 207-208) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara perfeksionisme dengan *academic burnout*. Menurut penelitian tersebut, hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki perilaku perfeksionisme dengan berorientasi pada diri sendiri serta memiliki standar diri yang tinggi tanpa adanya perbedaan antara tujuan dan kenyataan yang sebenarnya. Perilaku perfeksionisme pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) memiliki perilaku perfeksionisme dengan tingkat sedang yang dapat berguna untuk pencegahan terjadinya *academic burnout* secara berlebihan. Hal tersebut dapat diindikasikan bahwa mahasiswa memiliki orientasi pada diri sendiri tanpa membandingkan hasil atau kinerja orang lain. Kemudian, mahasiswa juga memiliki tujuan dan standar yang tinggi sesuai dengan batas kemampuan yang dimilikinya.

2. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang

Berdasarkan hipotesis kedua mengenai pengaruh efikasi diri dengan *academic burnout* menjelaskan bahwa hasil analisis kategorisasi variabel efikasi diri pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang, yaitu terdapat 34 atau 9,6% mahasiswa mengalami efikasi diri dengan kategori rendah. Selanjutnya, terdapat 280 atau 78,9% mahasiswa mengalami efikasi diri dengan kategori sedang. Sedangkan terdapat 41 atau 11,5% mahasiswa mengalami efikasi diri dengan kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang memiliki tingkat efikasi diri kategori sedang.

Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel efikasi diri sebesar $0.017 < 0.05$ yang dapat diartikan bahwa hipotesis kedua (H2) diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang. Presentase pengaruh dari variabel efikasi diri terhadap kecenderungan mahasiswa mengalami *academic burnout* dapat dijelaskan pada tabel koefisien (β_2) sebesar -0.111. Hasil koefisien variabel efikasi diri tersebut menunjukkan bahwa variabel memiliki nilai negatif, sehingga apabila terdapat kenaikan satuan dari variabel efikasi diri maka nilai sebesar 0.111 dari *academic burnout* akan mengalami pengurangan.

Berdasarkan hasil penelitian ini terkait adanya pengaruh secara negatif antara efikasi diri terhadap *academic burnout* didukung penelitian lain, yaitu oleh Yu dkk., (2016: 54) yang menjelaskan bahwa tingkat efikasi diri berbanding terbalik dengan *academic burnout* seseorang, individu dengan level efikasi diri yang tinggi akan lebih mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan sedangkan individu yang memiliki efikasi yang rendah akan berisiko mengalami *academic burnout*. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih gigih dan tidak mudah putus asa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan walaupun di tengah tantangan yang begitu banyak (Muraleedharan & Cassar, 2021: 5). Kemudian, ditambahkan oleh penelitian Rahmawati (2012: 53) yang menghasilkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri yang tinggi dengan penurunan *academic burnout*.

Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi lebih mampu bertahan menghadapi setiap permasalahan, tidak mudah menyerah saat mengalami kegagalan, dan yakin dengan usaha yang dikerjakan. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi dapat mencegah terjadinya kecenderungan terjadinya *academic burnout*. Sehingga,

mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang dapat diindikasikan bahwa mahasiswa memiliki tujuan dan standar yang tinggi serta realistis sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

3. Pengaruh Perfeksionisme dan Efikasi Diri terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang

Berdasarkan hipotesis ketiga mengenai pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout*. Hasil uji hipotesis tersebut menghasilkan nilai signifikansi dari tabel ANOVA sebesar $0.000 < 0.05$. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga (H3) diterima. Sehingga dapat dijelaskan bahwa perfeksionisme dan efikasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout*. Besaran pengaruh perfeksionisme terhadap *academic burnout* sebesar 0.273 sedangkan efikasi diri terhadap *academic burnout* sebesar 0.111. Dapat disimpulkan dari presentase pengaruh variabel independen tersebut, variabel yang memiliki pengaruh yang cukup besar adalah variabel perfeksionisme.

Berdasarkan nilai hasil uji koefisien determinasi terlihat bahwa nilai *Adjusted R Square* sebesar 0.111 atau 11,1%. Dapat disimpulkan bahwa pengaruh variabel independen terhadap dependen secara simultan sebesar 11,1%, sedangkan 88,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Beberapa faktor lain selain perfeksionisme dan efikasi diri, yaitu faktor internal seperti harga diri, resiliensi, motivasi, dan optimism, serta terdapat faktor eksternal lainnya (Amalia dkk., 2022 : 435). Faktor lain yang dapat mempengaruhi *academic burnout* menurut penelitian Putri dkk (2020: 1323) pada subjek mahasiswa adalah motivasi dengan pengaruh negatif sebesar 96%, yaitu ketika motivasi mahasiswa turun maka *academic burnout* tinggi dan sebaliknya.

Kemudian, terdapat faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *academic burnout* pada penelitian yang dilakukan oleh Cushman & West, (2006: 26), yaitu tugas yang berlebihan sebesar 49% mahasiswa, pengaruh eksternal sebesar 24% mahasiswa, kurangnya motivasi pribadi sebesar 13% mahasiswa, kesehatan baik mental maupun fisik sebanyak 6%, serta sikap dan perilaku instruktur sebesar 6%. Pada penelitian Kusuma dkk., (2022: 3652) menjelaskan bahwa faktor *academic burnout*, yaitu dukungan sosial teman sebaya sebanyak 62,5%, ketika mahasiswa memiliki dukungan sosial teman sebaya yang rendah maka dapat mengakibatkan kecenderungan *academic burnout*. Hal ini berkaitan dengan penelitian Karimi, dkk (2014: 61) menghasilkan bahwa adanya peningkatan dukungan sosial dari anggota keluarga, otoritas perguruan tinggi dan juga peningkatan perfeksionisme dapat mencegah kelelahan akademik.

Pada penelitian ini faktor perfeksionisme berpengaruh lebih besar dalam mereduksi terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang. Berpengaruh secara negatif yang dapat mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa. Mahasiswa tidak merasa kelelahan ketika dihadapkan masalah tetapi sebaliknya secara aktif berupaya memperbaiki situasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki standar pribadi yang tinggi tanpa adanya tekanan dari luar atau orientasi sosial yang tinggi. Sesuai dengan aspek-aspek yang digunakan pada variabel perfeksionisme menurut Frost dkk, yaitu standar pribadi (*personal lstandar*), fokus akan kesalahan (*concern over mistakes*), ekspektasi orangtua (*parental expectation*), keraguan dengan kemampuannya (*doubting of action*), dan *organization* (Sotardi & Dubien, 2019: 105).

Mahasiswa memiliki standar pribadi yang tinggi sehingga dapat terus memberikan pengaruh yang baik dalam pembelajaran akademiknya dan juga tanpa memiliki beban sosial seperti ekspektasi orang tua serta orang lain. Mahasiswa dengan memiliki perilaku

perfeksionisme yang memiliki dukungan penuh dari dukungan sosial baik keluarga, teman, serta perguruan tinggi merasa tidak memiliki hambatan untuk mencapai prestasi akademiknya dan dapat mengatasi kesulitan serta tekanan akademis (Karimi dkk., 2014: 61).

Kemudian, aspek-aspek perfeksionisme menurut Hewitt & Flett terdiri dari tiga aspek, yaitu perfeksionisme berorientasi pada diri sendiri (*self-oriented perfectionism*), perfeksionisme berorientasi orang lain (*other-oriented perfectionism*), dan perfeksionisme yang ditentukan secara sosial (*socially prescribed perfectionism*) (Anggraini dkk., 2023: 198). Dalam hal ini mahasiswa dapat mengendalikan perilaku perfeksionisme berorientasi pada diri sendiri atau *self-oriented perfectionism* dan juga tidak memiliki tekanan yang berasal dari standar sosial atau lingkungan luar yang tinggi.

Dalam konsep efikasi diri, mahasiswa memiliki keyakinan dapat menangani permasalahan dan mengatasi stress yang berhubungan dengan akademik, sehingga dapat mengurangi *academic burnout* (Kong dkk., 2021: 61). Sesuai dengan aspek-aspek efikasi diri menurut Sherer, dkk, yaitu inisiasi, usaha, dan kegigihan (Razmi dkk., 2020: 7). Mahasiswa pada penelitian ini memiliki efikasi diri yang baik dengan mempunyai inisiatif, usaha, dan juga kegigihan dalam pembelajaran. Seseorang dengan tingkat efikasi diri yang tinggi dapat menghadapi masalah akademis, tidak menyerah, dan mencoba solusi yang berguna untuk permasalahan yang ada (Charkhabi dkk., 2013: 3). Pemahaman yang didapatkan pada penelitian ini faktor-faktor yang dapat dijadikan pencegahan *academic burnout* pada mahasiswa yaitu perilaku perfeksionisme yang berorientasi pada diri sendiri (*self-oriented*) dan juga efikasi diri pada mahasiswa.

Berdasarkan keseluruhan penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan atau masih belum sesuai yang diharapkan. Kelemahan dari penelitian ini, yaitu pertama terbatasnya waktu dan tempat yang dapat mempengaruhi proses pengumpulan data. Kedua, variabel independen

ini terlalu spesifik hanya mencari pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout*, sehingga peneliti kurang memperhatikan faktor-faktor dari variabel lain yang dapat mempengaruhi *academic burnout* lebih besar. Ketiga, peneliti hanya menggunakan sampel mahasiswa program studi pendidikan kimia Universitas Negeri Semarang dalam penelitian ini, sehingga cakupan subjek mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang masih sangat terbatas. Dalam hal ini, peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya supaya dapat mengembangkan variabel yang ada dalam penelitian ini serta bisa lebih inovatif dengan menggunakan metode dan teknik sampling lainnya.

Kemudian, penelitian ini terdapat beberapa kelebihan, yaitu penelitian ini menemukan bahwa strategi meningkatkan efikasi diri dan memiliki perilaku perfeksionisme adalah cara yang baik untuk mengatasi *academic burnout*. Pada umumnya perfeksionisme berpengaruh negatif terhadap *academic burnout*, tetapi pada penelitian ini perfeksionisme berpengaruh negatif yang berarti apabila perfeksionisme meningkat maka *academic burnout* akan menurun dan begitupun sebaliknya. Hal tersebut merupakan salah satu kelebihan dari hasil penelitian ini untuk para mahasiswa dalam mengatasi permasalahan *academic burnout*. Kemudian, terdapat pembaharuan penggabungan variabel-variabel yang dapat mempengaruhi *academic burnout*, yaitu perfeksionism dan efikasi diri. Penggabungan tiga variabel tersebut belum ada yang meneliti sebelumnya di Indonesia.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang. Berikut kesimpulan hasil yang diperoleh, yaitu :

1. Hipotesis pertama diterima, terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang.
2. Hipotesis kedua diterima, terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang.
3. Hipotesis ketiga diterima, terdapat pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri sebesar 11,1% terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di kota Semarang.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perfeksionisme dan efikasi diri dalam kategori sedang, maka mahasiswa perlu ditingkatkan kembali perilaku perfeksionisme untuk mengurangi *academic burnout* didalam kehidupan. Kemudian, pada variabel efikasi diri hasil tersebut perlu ditingkatkan kembali dikarenakan dapat mencegah terjadinya *academic burnout* secara fisik maupun psikologis.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama diharapkan memperluas cakupan subjek, memperluas referensi, dan mengembangkan bahasan dengan faktor lain. Selain itu, peneliti juga dapat memperluas cakupan populasi yang akan diteliti serta memperluas cakupan bahasan lain yang dapat mempengaruhi lebih besar pada *academic burnout* seperti variabel motivasi, dukungan sosial, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). Similiarity artikel: social cognitive theory: A bandura thought review published in 1982-2012. *Journal Psikodimensia*, 18(1), 85–100.
- Acharya, A. S., Prakash, A., Saxena, P., & Nigam, A. (2013). Sampling: why and how of it? *Indian Journal of Medical Specialities*, 4(2). <https://doi.org/10.7713/ijms.2013.0032>
- Adityawarman, D. (2019). *Pengaruh optimisme dan dukungan sosial terhadap self-efficacy anak jalanan* [Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/50266>
- Alfinuha, S, N. L. F. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–18.
- Alimah, S., & Swasti, K. G. (2018). Gambaran burnout pada mahasiswa keperawatan di Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130–141.
- Alwisol, P. K., & Revisi, E. (2009). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Amalia, V. R., Zwagery, R. V., & Rusli, R. (2022). Peranan academic self efficacy terhadap academic burnout pada peserta didik sma dalam peralihan. *Jurnal Education and Development*, 10(3), 434–441.
- Anggraini, Z., Tarmidi, & Wulandari, L. H. (2023). Bagaimana perfectionism dan self efficacy meprediksi prokrastinasi pada siswa di masa remaja. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(1), 196–209.
- Asfihan, A. (2021). Uji asumsi klasik: jenis-jenis uji asumsi klasik. *Fe Unisma*, 1–11. <http://fe.unisma.ac.id/materiajar/dosen/ekometrik/aririz/maUjiNormalitas.pdf%0Ahttps://adalah.co.id/uji-asumsi-klasik/>
- Azwar, S. (2019a). *Metode penelitian psikologi*. In Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019b). *Reliabilitas dan validitas (IV)*. In Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23–28).
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26.
- Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 511–528.
- Blatt, S. J., Zuroff, D. C., Hawley, L. L., & Auerbach, J. S. (2010). Predictors of sustained therapeutic change. *Psychotherapy Research*, 20(1), 37–54. <https://doi.org/10.1080/10503300903121080>
- Bong, M., Hwang, A., Noh, A., & Kim, S. il. (2014). Perfectionism and

- motivation of adolescents in academic contexts. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 711–729. <https://doi.org/10.1037/a0035836>
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., Seong, H., & Lee, S. M. (2016). The mediating effect of motivational types in the relationship between perfectionism and academic burnout. *Personality and Individual Differences*, 89, 202–210.
- Charkhabi, M., Azizi Abarghuei, M., & Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *Springerplus*, 2, 1–5.
- Chou, P.-C., Chao, Y.-M. Y., Yang, H.-J., Yeh, G.-L., & Lee, T. S.-H. (2011). Relationships between stress, coping and depressive symptoms among overseas university preparatory chinese students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11, 1–7.
- Chun, K. H., Park, Y. S., Lee, Y. H., Kim, S. Y., Chun, K. H., Park, Y. S., Lee, Y. H., & Kim, S. Y. (2014). Academic burnout and selection-optimization-compensation strategy in medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 26(4), 299–308.
- Cushman, S., & West, R. (2006). Precursors to college student burnout: Developing a typology of understanding. *Qualitative Research Reports in Communication*, 7(1), 23–31. <https://doi.org/10.1080/17459430600964638>
- Departemen Agama, R. (2010). *al-Qur'an dan tafsirnya*. In Lentera Abadi.
- Detikedu. (2023). *20 ptn dengan pendaftar terbanyak di utbk snbt 2023*. Detikedu. <https://www.detik.com/edu/seleksi-masuk-pt/d-6782816/20-ptn-dengan-pendaftar-terbanyak-di-utbk-snbt-2023>
- Diah, D. N., Lubis, F. Y., & Witriani, W. (2020). Efek moderasi resiliensi terhadap hubungan antara perfeksionisme dengan kecemasan mengerjakan skripsi. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 6(2).
- Dinata, W., Wahyudi, W., & Fikry, Z. (2023). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan burnout akademik pada peserta didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1438–1445.
- Dluha, M. S. (2016). *Pengaruh perfeksionisme, achievement goal orientation dan jenis kelamin terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa* [Skripsi Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah]. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/38742>
- Edd, S. A., Poet, K., Ches, M. S., Mcwilliams, S., & Med, M. a. (2012). Evaluating a web-based cognitive-behavioral therapy for maladaptive perfectionism in university students. *Journal of American College Health*, May 2013, 37–41.
- Felaza, E., Findyartini, A., Setyorini, D., & Mustika, R. (2020). How motivation correlates with academic burnout: Study conducted in undergraduate medical students. *Education in Medicine Journal*, 12(1), 43–52.

<https://doi.org/10.21315/eimj2020.12.1.5>

- Fitrianti, L., & Cahyono, R. (2021). Pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru selama pjj di masa pandemi covid-19. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1180–1189.
- Frese, M., & Fay, D. (2001). Personal initiative: An active performance concept for work in the 21st century. *Research in Organizational Behavior*, 23, 133–187.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.
- Gaudreau, P. (2019). On the distinction between personal standards perfectionism and excellencism: A theory elaboration and research agenda. *Perspectives on Psychological Science*, 14(2), 197–215.
- Gemely, D. (2020). Pengaruh burnout dan self efficacy terhadap kinerja dosen pascasarjana uin alauddin Makassar. *Inspiratif Pendidikan*, 9(1), 13. <https://doi.org/10.24252/ip.v9i1.13750>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gibson, J., Ivancevich, J., & Konopaske, R. (2011). *Organizations: Behavior, structure, processes*. McGraw-Hill Higher Education.
- Guan, B., & Jepsen, D. M. (2020). Burnout from emotion regulation at work: The moderating role of gratitude. *Personality and Individual Differences*, 156, 109703.
- Guo, B., Zhao, L., Gao, Y., Peng, X., & Zhu, Y. (2017). The status of professional identity and professional self-efficacy of nursing students in china and how the medical documentaries affect them: A quasi-randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Sciences*, 4(2), 152–157. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2017.03.006>
- Hamka. (2015). *Tafsir al-Azhar jilid 2 (juz 4,5,6)*. Tafsir Al Azhar Jilid 2, 700–1568. https://ia902800.us.archive.org/12/items/tafsiralazhar08_201912/Tafsir Al-Azhar 02.pdf
- Hapsari, D. W., & Yuwono, S. (2014). Hubungan antara motivasi kerja dengan burnout pada karyawan cv. ina karya jaya Klaten. *Universitas Muhammadiyah Surakarta 1-8*.
- Herzamazam, D. A. (2021). Peningkatkan motivasi dan self efficacy belajar matematika melalui model pembelajaran berbasis masalah pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2133–2144.
- Heuven, E., Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., & Huisman, N. (2006). The role of self-efficacy in performing emotion work. *Journal of Vocational Behavior*, 69(2), 222–235. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2006.03.002>
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy,

- C. (2004). A new measure of perfectionism: The perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80–91.
- Karimi, Y., Bashirpur, M., Khabbaz, M., & Hedayati, A. A. (2014). Comparison between perfectionism and social support dimensions and academic burnout in students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 57–63.
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208–214. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Khalillah, I. (2023). *Hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan perencanaan karir pada lulusan sarjana baru*. Skripsi Sarjana, Universitas Islam Sultan Agung.
- Kokkonen, T.-M., Cheston, R. I. L., Dallos, R., & Smart, C. A. (2014). Attachment and coping of dementia care staff: The role of staff attachment style, griatric nursing self-efficacy, and approaches to dementia in burnout. *Dementia*, 13(4), 544–568.
- Kong, L. N., Yang, L., Pan, Y. N., & Chen, S. Z. (2021). Proactive personality, professional self-efficacy and academic burnout in undergraduate nursing students in China. *Journal of Professional Nursing*, 37(4), 690–695. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2021.04.003>
- Krjogja.com. (2023). *Kota Semarang salah satu favorit tujuan mahasiswa Indonesia, ini alasannya*. Krjogja.Com. <https://www.krjogja.com/semarang/1242959565/kota-semarang-salah-satu-favorit-tujuan-mahasiswa-indonesia-ini-alasannya>
- Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting procrastination: The role of academic achievement, self-efficacy and perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*, 8(1), 1–26. <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>
- Kusuma, R. D., Susanti, I. H., & Sukmaningtyas, W. (2022). The relationship between peer emotional support and burnout in students : literature review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(12), 3649–3656.
- Lau, S. C., Chow, H. J., Wong, S. C., & Lim, C. S. (2021). An empirical study of the influence of individual-related factors on undergraduates academic burnout: Malaysian context. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 13(4), 1181–1197. <https://doi.org/10.1108/JARHE-02-2020-0037>
- Lee, & Anderman, E. M. (2020). Profiles of perfectionism and their relations to educational outcomes in college students: The moderating role of achievement goals. *Learning and Individual Differences*, 77(October 2019), 101813. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101813>
- Lee, J., Puig, A., Lea, E., & Lee, S. M. (2013). Age-related differences in academic burnout of Korean adolescents. *Psychology in the Schools*, 50(10),

1015–1031.

- Levine, S. L., Milyavskaya, M., & Zuroff, D. C. (2020). Perfectionism in the transition to university: Comparing diathesis-stress and downward spiral models of depressive symptoms. *Clinical Psychological Science*, 8(1), 52–64.
- Lian, R. Y. L. W. L. (2005). Relationship between professional commitment and learning burnout of undergraduates and scales developing. *Acta Psychologica Sinica*, 37(05), 632.
- Luszczynska, A. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439–457. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16285214/>
- Malek, M. D., Bakar, N. I. A., & Kamil, I. S. M. (2022). Coping self-efficacy, perfectionism, and burnout among university students during covid-19 pandemic. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 6(2), 700–713. <https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v6i2.16943>
- Mawardi, M. (2019). Rambu-rambu penyusunan skala sikap model likert untuk mengukur sikap siswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(3), 292–304. <https://doi.org/10.24246/j.js.2019.v9.i3.p292-304>
- Maya, D. M. (2022). *Kesimpulan perkembangan masa anak awal*. Psikologi Perkembangan, 166, 49.
- Mostafavian, Z., Farajpour, A., Ashkezari, S. N., & Shaye, Z. A. (2018). Academic burnout and some related factors in medical students. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, 18(1), 1–5.
- Mudzkiyyah, L., Wahib, A., & Bulut, S. (2022). Well-being among boarding school students: Academic self-efficacy and peer attachment as predictors. *Psikohumaniora*, 7(1), 27–38. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10374>
- Muraleedharan, R., & Cassar, M. (2021). Understanding self-efficacy and persistence for stem education in underrepresented middle school students. *2021 ASEE Virtual Annual Conference Content Access 1-7*.
- Nanik, N. (2008). Perfeksionisme, prokrastinasi akademik, dan penyelesaian skripsi mahasiswa. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(3), 256–276.
- Noh, H., Shin, H., & Lee, S. M. (2013). Developmental process of academic burnout among Korean middle school students. *Learning and Individual Differences*, 28, 82–89.
- Nsereko, I., Balunywa, W. J., Ntamu, D. N., Munene, J., & Babirye, H. (2021). Personal initiative, entrepreneurial self-efficacy and social entrepreneurial Venture Creation. *Small Enterprise Research*, 28(3), 329–349.
- Nugroho, B. A. (2005). *Strategi jitu memilih metode statistik penelitian dengan*

- spss*. In Andi.
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora*, 8(1), 87–102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- Pala, A. (2012). The burnout level among faculty of education students at celal bayar university. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69, 1766–1774. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.126>
- PDDikti. (2023). *Bersama data wujudkan pendidikan tinggi bermutu*. PDDikti. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/>
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi academic burnout dan self-efficacy mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.7418>
- Pour Jafari, M., & Khazaei, K. (2014). The structural model of academic burnout based on the components philosophical mindedness in female high school students of chalous city. *Intl. Res. J. Appl. Basic. Sci*, 3(3), 165–172.
- Prahara, S. A., & Baridji, M. E. (2021). Perfeksionisme dan stres kerja pada karyawan. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, Dan Peduli Di Era Society 5.0* 252-261.
- Preston, C. C., & Colman, A. M. (2000). Optimal number of response categories in rating scales: Reliability, validity, discriminating power, and respondent preferences. *Acta Psychologica*, 104(1), 1–15. [https://doi.org/10.1016/S0001-6918\(99\)00050-5](https://doi.org/10.1016/S0001-6918(99)00050-5)
- Priyatno, D. (2009). *Mandiri belajar spss untuk analisis data dan statistik*. In Mediakom.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22 pengolahan data terpraktis*. CV Andi Offset.
- Puspita, S. A. L., & Rustika, I. M. (2018). Peran self regulated learning dan konsep diri terhadap prestasi akademik mahasiswa remaja akhir fakultas kedokteran universitas udayana yang pernah menjadi finalis bali pageants. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 1–11.
- Putri, P., Maurida, N., Novitasari, F., Rosalina, W., & Afandi, A. T. (2020). Self-motivation and social support with burnout syndrome in students who completed undergraduate thesis. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 14(3), 1322–13243.
- Qin, L., Lu, J., Zhou, Y., Wijaya, T. T., Huang, Y., & Fauziddin, M. (2022). Reduction of academic burnout in preservice teachers: Pls-sem approach. *Sustainability (Switzerland)*, 14(20). <https://doi.org/10.3390/su142013416>
- Rad, M., Shomoossi, N., Hassan, R. M., & Torkmannejad, S. M. (2017). Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319.

- Rahmawati, D. D. (2012). Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik pada siswa kelas 1 rintisan sekolah bertaraf internasional (rsbi) di smp negeri 1 Medan. *Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas 1*, 1-22.
- Razmi, M. H., Jabbari, A. A., & Fazilatfar, A. M. (2020). Perfectionism, self-efficacy components, and metacognitive listening strategy use: A multicategorical multiple mediation analysis. *Journal of Psycholinguistic Research*, 49(6), 1047–1065. <https://doi.org/10.1007/s10936-020-09733-4>
- Reis, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, I. (2015). Measuring job and academic burnout with the oldenburg burnout inventory (olbi): factorial invariance across samples and countries. *Burnout Research*, 2(1), 8–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.11.001>
- Riyoko, E. (2019). Motivasi siswa sekolah menengah pertama dalam pembelajaran atletik. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 91–95.
- Rosmalina, A. (2017). Pendekatan bimbingan konseling islam dalam menanggulangi konflik, stres, trauma dan frustrasi. *ORASI: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 6(2), 1–15.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media. <https://books.google.co.id/books?id=h4p1dwaaqbaj&lpg=pr1&ots=swbemvbe9m&dq=skala likert dengan 5 pilihan jawaban syaifuddin&lr&pg=pa1#v=onepage&q&f=false>
- 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.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of personality*. Cengage Learning.
- Sedgwick, P. (2013). Stratified cluster sampling. *Bmj*, 347, 1-2.
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Academic stress, coping and social cultural adaptation of psychological well being among Indonesian postgraduate students. *Pertanika J. Soc. Sci. Humanit*, 28, 2505–2527.
- Semarang.com, A. (2023). *Top 3 daerah dengan perguruan tinggi terbanyak di Jawa Tengah*. Semarang.Com, Ayo. <https://www.ayosemarang.com/pendidikan/7710270529/top-3-daerah-dengan-perguruan-tinggi-terbanyak-di-jawa-tengah-wong-jateng-pasti-tahu-siapa-juaranya>
- Seong, H., & Chang, E. (2021). Profiles of perfectionism, achievement emotions, and academic burnout in South Korean adolescents: Testing the 2 × 2 model of perfectionism. *Learning and Individual Differences*, 90 (July 2020), 102045. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102045>
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A

- cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773–791.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. In *Psychological reports* (Vol. 51, Issue 2, pp. 663–671).
- Shihab, M. Q. (2016). *Tafsir al-misbah : Pesan, kesan, dan keserasian al-quran*. PT Lentera Hati.
- Singh, A. S., & Masuku, M. B. (2014). Sampling techniques & determination of sample size in applied statistics research: an overview. *International Journal of Economics, Commerce and Management*, 2(11), 1–22.
- Slamet, S. (2014). Pelatihan motivasi berprestasi guna meningkatkan efikasi diri dan optimisme pada mahasiswa aktivis organisasi di uin sunan kalijaga Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 11(1), 75–98. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2014.111-05>
- Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The almost perfect scales. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 63–88). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-003>.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Yan, G., & Sherry, S. B. (2016). A person-centered perspective on multidimensional perfectionism in Canadian and Chinese university students: A multigroup latent profile analysis. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 44(2), 135–151. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12042>
- Sotardi, V. A., & Dubien, D. (2019). Perfectionism, wellbeing, and university performance: A sample validation of the frost multidimensional perfectionism scale (fmeps) in New Zealand. *Personality and Individual Differences*, 143(February), 103–106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.023>
- Stahl, J., Acharki, M., Kresimon, M., Völler, F., & Gibbons, H. (2015). Perfect error processing: Perfectionism-related variations in action monitoring and error processing mechanisms. *International Journal of Psychophysiology*, 97(2), 153–162.
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 157–165.
- Sugiono, P. D. (2019). *Metode penelitian kuantitatif (setiyawami)*. In Alfabeta, Cv.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta CV.
- Sulistyo, P. T. S., Sukamto, M. E., & Ibrahim, N. (2022). Social media pressure

- and the body dysmorphic disorder tendency in women: The mediating role of perfectionism. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 137–152.
- Suriyani Yahya, Fatahyah Yahya, & Aina Razlin Mohammad Roose. (2009). Hubungan antara perkawinan dengan self-esteem. *Jurnal Kemanusiaan*, 13(2001), 30–45.
- Susanto, H. P. (2021). *Pandemi dan anak bangsa menjadi pintar*. Tsaqiva publishing.
- Susilawati, W. (2017). Pengaruh pembelajaran berbasis tantangan dengan strategi konflik kognitif terhadap peningkatan kemampuan visualisasi spasial, berpikir lateral, dan kegigihan matematis mahasiswa. *Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati*, 1-35.
- Tanjung, H. (2020). Pengaruh kelelahan kerja dan beban kerja terhadap komitmen organisasional pada petugas pemadam kebakaran kabupaten. *Kumpulan Berkas Kepangkatan Dosen*, 95–108. <https://publication.umsu.ac.id/index.php/ht/article/download/374/322>
- Tsai, J., Jones, N., Klee, A., & Deegan, D. (2020). Job burnout among mental health staff at a veterans affairs psychosocial rehabilitation center. *Community Mental Health Journal*, 56, 294–297.
- UGM, L. P. (2021). *Laporan hasil riset mandiri “Tingkat academic burnout mahasiswa klaster sosio-humaniora ugm: Meningkatkan kesadaran akan urgensi fenomena academic burnout.”* UGM, LM Psikologi. <https://lm.psikologi.ugm.ac.id/2021/12/laporan-hasil-riset-mandiri-tingkat-academic-burnout-mahasiswa-klaster-sosio-humaniora-ugm-meningkatkan-kesadaran-akan-urgensi-fenomena-academic-burnout/>
- Ulina Mariani, B. (2017). Faktor-faktor personal sebagai prediktor terhadap resiliensi perawat di rumah sakit penyakit infeksi Prof. Dr. Sulianti Saroso. *The Indonesian Journal of Infectious Diseases*, 1(01), 14–21. <https://doi.org/10.32667/ijid.v1i01.3>
- VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Vizoso, C., Arias-Gundín, O., & Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, 39(6), 768–783.
- Wibowo, M. P., & Arifiana, I. Y. (2023). Academic burnout pada mahasiswa merdeka belajar kampus merdeka (mbkm): Bagaimana peranan efikasi diri? *Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945*, 3(3), 401–411.
- Widhiarso, W. (2010). Pengembangan skala psikologi: Lima kategori respon ataukah empat kategori respon. *Fakultas Psikologi UGM*, 1–5.
- Yamamoto, Y., & Holloway, S. D. (2010). Parental expectations and children’s academic performance in sociocultural context. *Educational Psychology*

Review, 22, 189–214.

- Yu, J. H., Chae, S. J., & Chang, K. H. (2016). The relationship among self-efficacy, perfectionism and academic burnout in medical school students. *Korean Journal of Medical Education*, 28(1), 49.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540.
- Zulkarnain, Q. (2019). Hubungan antara perfectionisme dengan academic burnout pada siswa kelas xi sman 5 Surabaya. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 4(3), 1–21.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Item Skala Penelitian sebelum tryout

Lampiran 1. 1 Skala Academic Burnout

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Emotional Exhaustion	Terkuras energi fisik dan emosional dalam mengerjakan suatu tugas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya merasa terkuras secara emosional dikarenakan tugas kuliah saya 2. Saya merasa lelah ketika bangun pagi setelah mengerjakan tugas-tugas kuliah dan harus menghadapi hari selanjutnya 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya merasa tugas kuliah dapat membuat saya semakin bahagia 4. Saya merasa lebih fresh dan bersemangat di pagi hari walaupun terdapat tugas-tugas kuliah
		Munculnya perasaan frustrasi saat mengerjakan tugas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya merasa ingin menyerah dikarenakan tidak mampu menyelesaikan suatu tugas kuliah 2. Saya merasa kewalahan terhadap banyaknya tugas-tugas kuliah yang saya kerjakan 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya optimis dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang sulit dikerjakan 4. Saya dapat dengan mudah mengerjakan begitu banyak tugas-tugas kuliah
2.	Depersonalisasi (<i>Depersonalization</i>)	Munculnya perilaku tidak sadar sehingga tidak dapat mengendalikan apa yang sedang dilakukan atau dikatakan terhadap orang lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya menjadi lebih tidak berperasaan baik dari perkataan atau perbuatan terhadap orang lain dikarenakan tugas kuliah yang begitu banyak dan belum selesai dikerjakan 2. Saya akan marah atau tidak dapat mengendalikan perasaan dengan orang-orang yang mengganggu atau sekadar bertanya saat mengerjakan 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya dapat menyeimbangkan perasaan Saya terhadap orang lain walaupun tugas-tugas kuliah Saya belum selesai dikerjakan 4. Saya akan tetap tenang dalam mengerjakan tugas walaupun orang-orang disekitar sedikit mengganggu

			tugas-tugas kuliah	
		Munculnya perilaku menjauhi orang lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya kurang berinteraksi dengan orang lain saat mengerjakan tugas yang begitu banyak 2. Saya lebih sering menyendiri dan tidak senang diganggu oleh orang lain saat mengerjakan tugas 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya mudah berinteraksi dengan orang lain walaupun sedang mengerjakan tugas-tugas 4. Saya tetap dapat mengerjakan tugas-tugas kuliah walaupun terdapat beberapa orang yang sedang ber-interaksi dengan Saya
3.	Pencapaian Pribadi (<i>Personal Accomplishment</i>)	Munculnya sikap penerimaan diri yang kurang terhadap suatu hambatan saat berusaha memperoleh pencapaian yang diinginkan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat tugas-tugas yang dikerjakan belum selesai Saya akan menyalahkan diri sendiri dan merasa diri saya tidak pintar 2. Saya akan membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang cepat dan lebih dahulu menyelesaikan tugas-tugas 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya menghargai usaha yang telah dilakukan diri sendiri dalam mengerjakan tugas 4. Saya telah mencapai banyak hal berharga dalam tugas-tugas yang saya kerjakan tanpa membandingkan dengan orang lain
		Munculnya perasaan tidak percaya diri pada suatu pencapaian yang diusahakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya merasa kurang kompeten dalam mencapai tugas dengan baik dan benar 2. Saya merasa tugas-tugas yang saya kerjakan belum dapat mempengaruhi secara positif terhadap orang lain 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya yakin dengan kompetensi yang Saya miliki dapat mencapai hasil tugas yang terbaik 4. Saya merasa dapat memberikan pengaruh positif pada orang lain

Lampiran 1. 2 Skala Perfeksionisme

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Personal standars	Menetapkan standar yang tinggi untuk diri pribadi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penting bagi saya untuk benar-benar kompeten dalam segala hal yang Saya lakukan 2. Saya memiliki standar yang tinggi dalam tugas dibandingkan kebanyakan orang 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya lebih baik menjadi seseorang yang biasa saja dalam segala hal 4. Saya tidak memiliki standar pencapaian dalam hidup
		Mempunyai tujuan yang tinggi dibandingkan orang lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya menetapkan tujuan yang lebih tinggi daripada kebanyakan orang 2. Saya memfokuskan untuk selalu berupaya terlalu keras pada diri sendiri dalam mencapai tujuan yang tinggi 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya tidak memiliki tujuan yang tinggi dalam kehidupan 4. Saya mudah terganggu dalam menjalankan upaya saya untuk mencapai tujuan
2.	<i>Concern Over Mistakes</i>	Timbulnya pemikiran buruk pada diri sendiri saat terjadinya kegagalan dalam hidupnya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jika Saya gagal pada tahap perkuliahan ini maka Saya akan menyalahkan diri sendiri 2. Saya merasa gagal jika orang lain mengerjakan tugas lebih baik dibandingkan diri Saya 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya merasa bahwa hidup dan diri Saya akan baik-baik saja walaupun mengalami kegagalan 4. Saya merasa berhasil dengan apa yang sudah dikerjakan sendiri tanpa membandingkan orang lain
		Memiliki pemikiran yang berlebihan pada persepsi orang lain saat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orang lain mungkin akan meremehkan Saya jika Saya melakukan kegagalan 2. Jika Saya tidak mengerjakan tugas dengan sempurna 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saat mengalami kegagalan Saya tidak memikirkan pendapat orang lain 4. Saya merasa bahwa orang lain tidak

		mengalami kegagalan	maka orang lain tidak akan menghargai Saya	mempedulikan hasil tugas yang Saya kerjakan
3.	<i>Parental expectation</i>	Orang tua memiliki standar tinggi yang harus dicapai	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orang tua saya menetapkan standar yang sangat tinggi untuk Saya dalam berbagai bidang 2. Orang tua Saya ingin Saya menjadi yang terbaik dalam segala hal 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Orang tua Saya tidak memiliki standar keberhasilan untuk Saya 4. Orang tua membebaskan Saya dalam mengerjakan segala hal
		Ekspektasi orang tua yang melebihi orang lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orang tua Saya selalu mempunyai ekspektasi yang lebih tinggi terhadap masa depan Saya 2. Orang tua Saya mengharapkan hasil yang terbaik dalam segala hal yang Saya lakukan 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Ekspektasi orang tua Saya sangat realistis menyesuaikan dengan kemampuan yang Saya miliki 4. Orang tua tidak menekankan Saya mendapatkan hasil yang terbaik
4.	<i>Doubting of action</i>	Merasa ragu dengan apa yang dikerjakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya ragu dengan pekerjaan yang Saya lakukan dalam kehidupan sehari-hari 2. Saya merasa bahwa semua yang Saya lakukan kurang tepat walaupun ketika Saya melakukan sesuatu dengan sangat berhati-hati 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya yakin dengan pekerjaan yang Saya lakukan 4. Saya meyakini bahwa hal yang terpenting adalah tugas selesai tanpa harus tahu benar atau salah
		Memperbaiki atau memeriksa ulang tugas yang dikerjakan terus-menerus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya cenderung selesai terakhir dibandingkan orang lain dalam pekerjaan dikarenakan Saya harus memeriksa secara terus menerus 2. Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mengerjakan 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya langsung mengumpulkan tugas yang Saya kerjakan tanpa mengulangi atau memeriksa secara mendetail 4. Saya mengerjakan suatu tugas dengan cepat

			sesuatu dengan benar	
5.	<i>Organization</i>	Pribadi yang sangat terorganisir setiap apa yang dikerjakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya seseorang yang dapat mengatur secara terorganisir pada hal-hal yang ingin dikerjakan 2. Saya memiliki jadwal harian yang teratur baik secara tertulis maupun tidak tertulis 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya melakukan segala sesuatu dengan spontan dan tidak begitu teratur 4. Saya mengerjakan segala hal sehari-hari sesuka hati Saya
		Memperhatikan kerapian setiap detail tugas yang dikerjakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya merasa segala tugas yang Saya kerjakan harus menghasilkan hasil yang paling baik 2. Kerapian dalam penyelesaian tugas adalah hal yang sangat penting bagi Saya 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Pekerjaan selesai tanpa mempedulikan kerapian tugas lebih penting bagi Saya 4. Segala hal yang Saya kerjakan harus selesai dan tidak mempedulikan kerapian

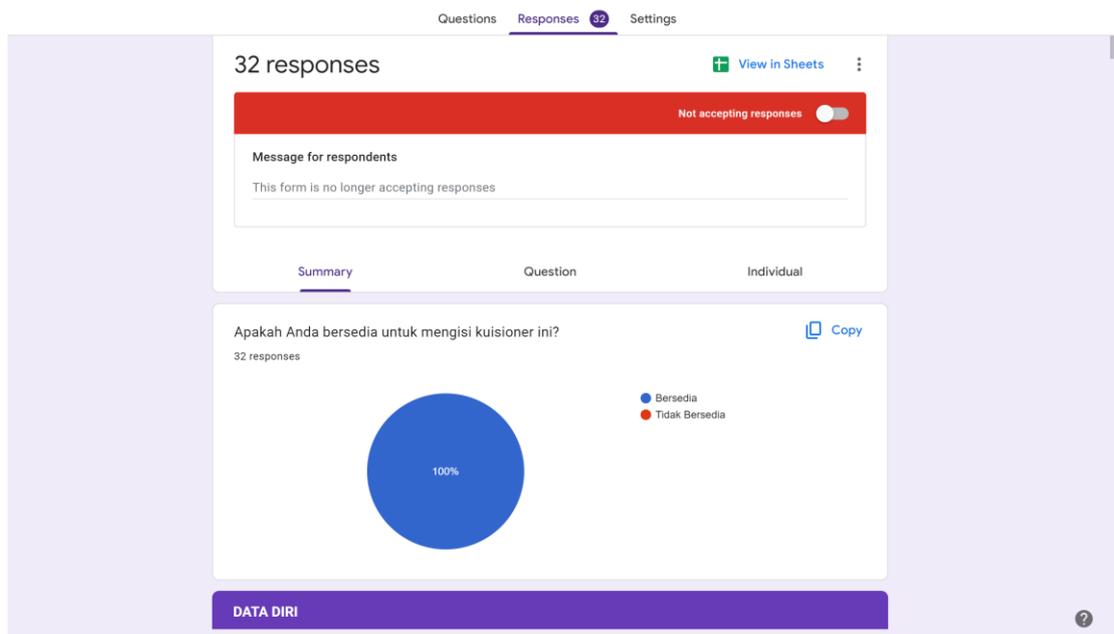
Lampiran 1. 3 Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Inisiasi (<i>inisiative</i>)	Mencoba pengalaman atau hal baru	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya akan mencoba hal-hal baru yang belum pernah Saya lakukan 2. Saya optimis dapat menyelesaikan hal-hal yang baru walaupun sulit untuk dipeleajari 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya tidak ingin mencoba hal baru yang rumit di lakukan 4. Saya cepat menyerah dengan dengan sesuatu hal yang sulit dan baru dipelajari
		Individu terus bertanya mengenai bagaimana cara menyelesaikan suatu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya akan bertanya mengenai bagaimana cara melakukan suatu tugas yang belum dipahami 2. Saat suatu tugas sulit untuk 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya melakukan pekerjaan dengan rasa kebingungan dikarenakan tidak ingin bertanya terlebih dahulu mengenai tugas yang belum bisa

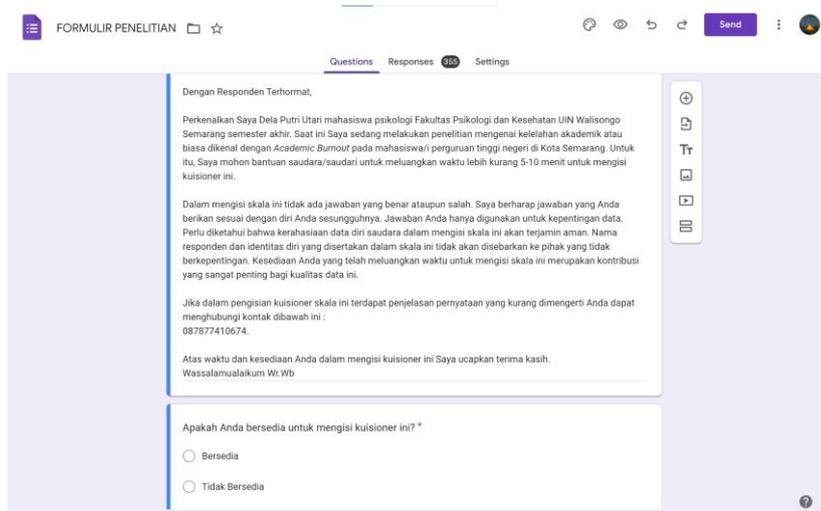
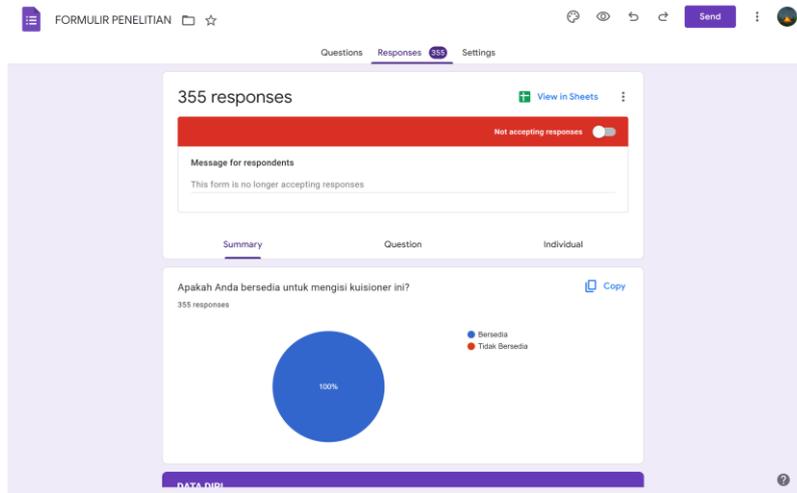
		tugas yang sulit untuk dikerjakan	dikerjakan Saya akan bertanya kepada orang yang lebih mengerti dan paham	dipahami 4. Saya merasa dapat mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan sendiri tanpa bertanya kepada orang lain walaupun pekerjaan tersebut sulit
2.	Usaha (Effort)	Membuat perencanaan dalam mengerjakan sesuatu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya yakin dapat menyelesaikan suatu tugas yang sulit ketika Saya membuat sebuah perencanaan dengan baik 2. Saya membuat perencanaan untuk melakukan suatu pekerjaan agar lebih teratur dalam berusaha mengerjakan pekerjaan tersebut 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya ragu dengan tugas yang Saya kerjakan saat tidak membuat perencanaan terlebih dahulu 4. Saya mengerjakan tugas sesuka hati Saya
		Berusaha mengerjakan tugas walaupun tidak mampu atau tidak menyenangkan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya tetap mengerjakan pekerjaan atau tugas hingga selesai walaupun tugas tersebut tidak menyenangkan untuk dilakukan 2. Saat terjadi suatu kegagalan Saya tetap berusaha lebih keras untuk mendapatkan keberhasilan 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya akan meninggalkan suatu tugas yang tidak Saya sukai 4. Saya mudah menyerah ketika terjadi sebuah kegagalan dalam hidup Saya
3.	Kegigihan	Pekerjaan akan tetap dikerjakan walaupun begitu sulit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suatu tugas yang sulit akan tetap Saya kerjakan hingga mencapai tujuan yang Saya inginkan 2. Saya tetap berusaha menyelesaikan suatu 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya mengabaikan pekerjaan yang sulit Saya kerjakan 4. Saya tidak dapat menangani permasalahan yang besar di dalam

			masalah besar yang muncul dalam hidup Saya	hidup Saya
		Mencari solusi lain dalam memecahkan permasalahan atau dalam hal menyelesaikan suatu tugas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya dapat menyelesaikan permasalahan dengan cara mencari berbagai solusi yang tepat 2. Saya yakin memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saya berlarut-larut dalam setiap permasalahan sehingga sulit menemukan solusi yang tepat 4. Saya merasa bahwa kemampuan Saya tidak dapat menyelesaikan suatu permasalahan

Lampiran 2 Bukti Tryout di Google Form



Lampiran 3 Bukti Pengisian Skala di Google Form



Lampiran 4 Item-Item Skala Penelitian setelah tryout

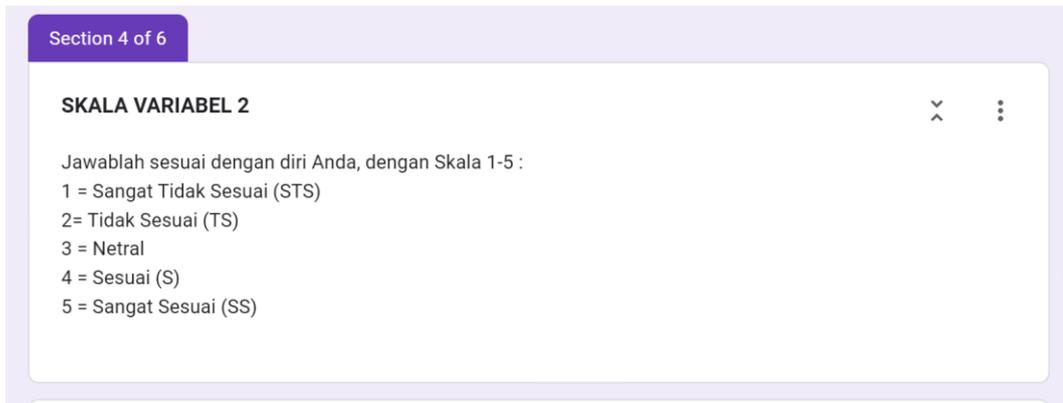
Lampiran 4.1 Skala Academic Burnout



Aitem	STS	TS	N	S	SS
1. Saya merasa terkuras secara emosional karena tugas kuliah saya					
2. Saya dapat menyeimbangkan perasaan Saya dalam berinteraksi dengan orang lain saat mengerjakan tugas kuliah					
3. Saat tugas-tugas yang dikerjakan belum selesai Saya akan menyalahkan diri Saya Sendiri dan merasa diri saya tidak pintar					
4. Saya merasa tugas kuliah dapat membuat saya semakin bahagia					
5. Saat mengerjakan tugas yang begitu banyak, secara tiba-tiba saya berkata dan bertindak tidak baik					
6. Saya menghargai usaha yang telah dilakukan diri sendiri dalam mengerjakan tugas					
7. Saya merasa ingin menyerah karena tidak mampu menyelesaikan tugas kuliah					
8. Saya mudah berinteraksi dengan orang lain walaupun sedang mengerjakan tugas-tugas					
9. Saya merasa kurang kompeten dalam mencapai tugas dengan baik dan benar					
10. Saya optimis dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang sulit dikerjakan					
11. Saya kurang berinteraksi dengan orang lain saat mengerjakan tugas yang begitu banyak					
12. Saya yakin dengan kompetensi yang Saya miliki dapat mencapai hasil tugas yang terbaik					
13. Saya merasa lelah ketika bangun pagi setelah mengerjakan tugas -tugas kuliah dan harus menghadapi hari selanjutnya					
14. Saya tetap tenang dalam mengerjakan tugas walaupun orang-orang disekitar mengganggu					
15. Saya akan membandingkan diri saya dengan orang lain yang cepat lebih dahulu menyelesaikan tugas-tugas kuliah					
16. Saya merasa lebih bersemangat di pagi hari saat setelah mengerjakan tugas-tugas kuliah di malam hari					

17. Saya akan mudah marah dengan orang-orang yang mengganggu atau sekadar bertanya saat mengerjakan tugas-tugas kuliah					
18. Saya telah mencapai banyak hal berharga dalam tugas-tugas yang saya kerjakan tanpa membandingkan dengan orang lain					
19. Saya tetap dapat mengerjakan tugas-tugas kuliah walaupun terdapat beberapa orang yang sedang berinteraksi dengan saya					
20. Saya merasa tugas-tugas yang saya kerjakan belum dapat berpengaruh positif terhadap orang lain					
21. Saya dapat dengan mudah mengerjakan begitu banyak tugas kuliah					
22. Saya tidak senang diganggu oleh orang lain saat mengerjakan tugas					
23. Saya merasa dapat memberikan pengaruh positif pada orang lain					

Lampiran 4. 2 Skala Perfeksionisme



Aitem	STS	TS	N	S	SS
1. Penting bagi Saya untuk benar-benar kompeten dalam segala hal yang Saya lakukan					
2. Saya merasa bahwa hidup Saya akan baik-baik saja meskipun mengalami kegagalan					
3. Orang tua Saya menetapkan standar yang sangat tinggi untuk Saya dalam berbagai bidang					
4. Saya yakin dengan pekerjaan yang Saya lakukan					

5. Orang tua Saya tidak memiliki standar keberhasilan untuk Saya					
6. Saya ragu dengan pekerjaan yang telah Saya lakukan					
7. Saya menetapkan tujuan yang lebih tinggi daripada kebanyakan orang					
8. Saat mengalami kegagalan Saya tidak memikirkan pendapat orang lain					
9. Orang tua Saya selalu mempunyai ekspektasi yang lebih tinggi terhadap masa depan Saya					
10. Saya langsung mengumpulkan tugas yang Saya kerjakan tanpa mengulangi atau memeriksa secara mendetail					
11. Saya merasa segala tugas yang Saya kerjakan harus menghasilkan hasil yang paling baik					
12. Ekspektasi orang tua Saya sangat realistis menyesuaikan dengan kemampuan yang Saya miliki					
13. Saya cenderung menyelesaikan tugas terakhir dibandingkan orang lain karena Saya harus memeriksa secara terus menerus					
14. Saya memiliki standar yang tinggi dalam tugas dibandingkan kebanyakan orang					
15. Saya merasa berhasil dengan apa yang sudah dikerjakan sendiri tanpa membandingkan orang lain					
16. Orang tua Saya ingin Saya menjadi yang terbaik dalam segala hal					
17. Saya memiliki jadwal harian yang teratur baik secara tertulis maupun tidak tertulis					
18. Saya merasa gagal jika orang lain mengerjakan tugas lebih baik dibandingkan diri Saya					
19. Orang tua membebaskan Saya dalam mengerjakan segala hal					
20. Saya merasa bahwa semua yang Saya lakukan kurang tepat meskipun ketika Saya melakukan sesuatu dengan sangat hati-hati					
21. Saya mengerjakan segala hal sehari-hari sesuka hati saya					
22. Saya fokus untuk selalu berusaha terlalu keras pada diri sendiri dalam mencapai tujuan yang tinggi					
23. Orang tua Saya mengharapkan hasil yang terbaik dalam segala hal yang Saya lakukan					
24. Kerapian dalam penyelesaian tugas adalah hal yang sangat penting bagi Saya					
25. Saya mudah terganggu dalam menjalankan usaha saya untuk mencapai tujuan					

26. Jika Saya tidak mengerjakan tugas dengan sempurna maka orang lain tidak akan menghargai Saya					
27. Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mengerjakan sesuatu dengan benar					

Lampiran 4. 3 Skala Efikasi Diri

Section 5 of 6

SKALA VARIABEL 3

Jawablah sesuai dengan diri Anda, dengan Skala 1-5 :

1 = Sangat Tidak Sesuai (STS)
2 = Tidak Sesuai (TS)
3 = Netral
4 = Sesuai (S)
5 = Sangat Sesuai (SS)

Aitem	STS	TS	N	S	SS
1. Saya akan mencoba hal-hal baru yang belum pernah Saya lakukan					
2. Saya yakin dapat menyelesaikan suatu tugas yang sulit ketika Saya membuat sebuah perencanaan yang baik					
3. Suatu tugas yang sulit akan tetap Saya kerjakan hingga mencapai tujuan yang Saya inginkan					
4. Saya melakukan pekerjaan dengan rasa kebingungan karena tidak bertanya terlebih dahulu mengenai pekerjaan atau tugas yang belum bisa dipahami					
5. Saya akan meninggalkan suatu tugas yang tidak Saya sukai					
6. Saya berlarut-larut dalam setiap permasalahan sehingga sulit menemukan solusi yang tepat					
7. Saya akan bertanya mengenai bagaimana cara melakukan suatu tugas yang belum dipahami					
8. Saya tetap mengerjakan pekerjaan atau tugas hingga selesai walaupun tugas tersebut tidak menyenangkan untuk dilakukan					
9. Saya dapat menyelesaikan permasalahan dengan cara mencari berbagai solusi yang tepat					
10. Saya tidak ingin mencoba hal baru yang rumit di lakukan					
11. Saya ragu dengan tugas yang Saya kerjakan saat tidak membuat perencanaan terlebih dahulu					

12. Saya mengabaikan pekerjaan yang sulit Saya kerjakan					
13. Saya optimis dapat menyelesaikan hal-hal yang baru walaupun sulit untuk dipelajari					
14. Saya membuat perencanaan untuk melakukan suatu pekerjaan agar Saya lebih teratur dalam berusaha melakukan pekerjaan tersebut					
15. Saya tetap berusaha menyelesaikan suatu masalah besar yang muncul dalam hidup Saya					
16. Saya mudah menyerah ketika terjadi sebuah kegagalan dalam hidup Saya					
17. Saya merasa bahwa kemampuan Saya tidak dapat menyelesaikan suatu permasalahan					
18. Saat suatu tugas sulit untuk dikerjakan Saya akan bertanya kepada orang yang lebih mengerti dan paham					
19. Saat terjadi suatu kegagalan Saya tetap berusaha lebih keras untuk mencapai keberhasilan					
20. Saat terjadi suatu kegagalan Saya tetap berusahalebih keras untuk mendapatkan keberhasilan					
21. Saya cepat menyerah dengan sesuatu yang sulit dan baru dipelajari					
22. Saya mengerjakan tugas sesuka hati Saya					
23. Saya tidak dapat menangani permasalahan besar dalam kehidupan Saya					

Lampiran 5 Hasil Validitas dan Reliabilitas

Lampiran 5. 1 Hasil Validitas Academic Burnout

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	65.5667	231.633	.575	.930
Y02	66.8000	231.683	.640	.929
Y03	66.2667	222.754	.751	.927
Y04	65.2333	243.702	.300	.933
Y05	66.5667	232.392	.519	.931
Y06	67.3333	232.989	.604	.929
Y07	66.4667	229.775	.643	.929
Y08	66.4667	227.982	.700	.928
Y09	66.6667	226.920	.797	.926

Y10	67.1000	230.576	.721	.928
Y11	66.1667	230.902	.541	.930
Y12	67.0667	229.651	.713	.928
Y13	65.8333	237.109	.398	.933
Y14	65.8333	227.109	.701	.928
Y15	66.1000	231.197	.534	.931
Y16	65.8667	238.602	.449	.931
Y17	66.5333	236.257	.435	.932
Y18	66.7000	229.666	.615	.929
Y19	65.8000	242.924	.264	.934
Y20	66.4333	232.668	.575	.930
Y21	65.9333	235.582	.546	.930
Y22	66.0333	232.723	.649	.929
Y23	65.3000	229.114	.614	.929
Y24	66.7667	230.116	.748	.927

Lampiran 5.1. 1 Hasil Reliabilitas Academic Burnout Sebelum Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.932	24

Lampiran 5.1. 2 Hasil Reliabilitas Academic Burnout Sesudah Item Gugur di hilangkan

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.934	23

Lampiran 5. 2 Hasil Validitas Perfeksionisme

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Xi01	125.5667	258.185	.346	.851
Xi02	126.8333	252.075	.341	.851

Xi03	127.0667	239.582	.651	.842
Xi04	127.2000	248.786	.453	.848
Xi05	125.9667	272.999	-.241	.861
Xi06	126.3667	255.551	.279	.852
Xi07	126.8333	255.385	.211	.855
Xi08	126.1333	249.637	.406	.849
Xi09	127.3333	247.678	.503	.846
Xi10	126.2000	262.510	.096	.856
Xi11	126.1667	252.902	.459	.848
Xi12	126.4667	250.533	.500	.847
Xi13	126.4333	248.116	.516	.846
Xi14	125.9333	255.995	.305	.851
Xi15	126.0667	248.340	.556	.846
Xi16	125.9333	262.340	.087	.857
Xi17	126.0333	261.620	.132	.855
Xi18	127.4667	251.154	.460	.848
Xi19	126.9667	248.792	.495	.847
Xi20	125.8667	261.844	.120	.855
Xi21	126.4000	251.352	.505	.847
Xi22	127.1333	250.740	.425	.848
Xi23	126.1667	243.247	.611	.844
Xi24	126.1000	266.093	-.011	.858
Xi25	126.7333	251.237	.480	.848
Xi26	125.5667	263.771	.090	.855
Xi27	126.8667	251.637	.381	.849
Xi28	127.4333	253.633	.392	.849
Xi29	126.7667	252.254	.366	.850
Xi30	126.7333	252.064	.495	.848
Xi31	126.2333	253.909	.357	.850
Xi32	126.9000	260.645	.154	.855
Xi33	125.7333	256.547	.351	.851
Xi34	126.6000	265.628	.002	.858
Xi35	125.7667	253.564	.453	.849
Xi36	126.7667	255.013	.320	.851
Xi37	126.7000	249.390	.389	.849
Xi38	127.0000	259.655	.178	.854
Xi39	126.0333	253.068	.361	.850
Xi40	125.8333	257.040	.272	.852

Lampiran 5.2. 1 Hasil Reliabilitas Perfeksionisme Sebelum Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.854	40

Lampiran 5.2. 2 Hasil Reliabilitas Perfeksionisme Sesudah Item Gugur di hilangkan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.890	27

Lampiran 5. 3 Hasil Validitas Efikasi Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Xi01	83.8000	225.269	.743	.938
Xi02	83.6667	229.540	.657	.939
Xi03	83.6667	236.782	.483	.941
Xi04	84.7000	228.769	.520	.941
Xi05	84.5000	223.500	.637	.939
Xi06	84.6000	218.731	.736	.938
Xi07	83.7333	231.789	.557	.940
Xi08	83.8000	232.510	.499	.941
Xi09	83.8000	228.786	.711	.938
Xi10	84.6333	232.516	.347	.944
Xi11	85.1667	230.833	.461	.942
Xi12	84.4000	219.421	.734	.938
Xi13	84.1333	222.051	.809	.937
Xi14	84.1333	234.326	.366	.943

Xi15	83.8333	228.420	.671	.939
Xi16	84.7000	238.562	.255	.944
Xi17	84.2667	219.099	.765	.937
Xi18	84.2333	217.702	.810	.936
Xi19	83.6333	229.068	.633	.939
Xi20	83.9000	225.403	.835	.937
Xi21	83.9000	225.817	.817	.937
Xi22	84.4333	221.495	.674	.939
Xi23	84.5667	226.461	.611	.939
Xi24	83.9667	227.551	.651	.939

Lampiran 5.3. 1 Hasil Reliabilitas Efikasi Diri Sebelum Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.942	24

Lampiran 5.3. 2 Hasil Reliabilitas Efikasi Diri Sesudah Item Gugur di hilangkan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.944	23

Lampiran 6 Hasil Uji Asumsi Klasik

Lampiran 6. 1 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		355
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.92652042

Most Extreme Differences	Absolute	.031
	Positive	.022
	Negative	-.031
Test Statistic		.031
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Lampiran 6.2 Hasil Uji Linieritas

Lampiran 6.2.1 Hasil Uji Linieritas Variabel Perfeksionisme terhadap Academic Burnout

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Perfeksionisme	Between Groups	(Combined)	1031.972	24	42.999	2.760	.000
		Linearity	626.347	1	626.347	40.197	.000
		Deviation from Linearity	405.625	23	17.636	1.132	.308
		Within Groups	5142.011	330	15.582		
		Total	6173.983	354			

Lampiran 6.2.2 Hasil Uji Linieritas Variabel Efikasi Diri terhadap Academic Burnout

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	598.895	24	24.954	1.477	.072
		Linearity	96.490	1	96.490	5.711	.017
		Deviation from Linearity	502.405	23	21.844	1.293	.168
		Within Groups	5575.088	330	16.894		
		Total	6173.983	354			

Lampiran 6. 3 Hasil Uji Multikolinieritas

Model		Coefficients ^a				Collinearity Statistics		
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	126.585	5.092		24.858	.000		
	Perfeksionisme	-.273	.043	-.317	-6.322	.000	1.000	1.000
	Efikasi Diri	-.111	.046	-.121	-2.407	.017	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis

Lampiran 7. 1 Hasil Uji Hipotesis Pertama dan Kedua Secara Parsial

Model		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	126.585	5.092		24.858	.000
	Perfeksionisme	-.273	.043	-.317	-6.322	.000
	Efikasi Diri	-.111	.046	-.121	-2.407	.017

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Lampiran 7. 2 Hasil Uji Hipotesis Kedua Secara Parsial

Model		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	126.585	5.092		24.858	.000
	Perfeksionisme	-.273	.043	-.317	-6.322	.000

Efikasi Diri	-.111	.046	-.121	-2.407	.017
a. Dependent Variable: Academic Burnout					

Lampiran 7. 3 Hasil Uji Hipotesis Ketiga Secara Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	716.166	2	358.083	23.094	.000 ^b
	Residual	5457.817	352	15.505		
	Total	6173.983	354			
a. Dependent Variable: Academic Burnout						
b. Predictors: (Constant), Efikasi Diri, Perfeksionisme						

Lampiran 7. 4 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.341 ^a	.116	.111	3.93766
a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri, Perfeksionisme				

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU
PENGETAHUAN ALAM

Gedung D12, Dekanat FMIPA UNNES
Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota
Semarang 50229
Telp. (024) 86008700 Ext. 400
Laman: <https://fmipa.unnes.ac.id>
Surel: mipa@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/4622/UN37.1.4/PT.01.04/2024
Perihal : Izin Penelitian

7 Maret 2024

Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Dengan hormat,

Membalas surat dari Saudara Nomor 1093/Un.10.7/D1/KM.00.01/02/2024 tanggal 26 Februari 2024 tentang Permohonan Ijin Riset/ Penelitian, maka kami memberikan izin penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama : Dela Putri Utari
NIM : 2007016119
Program Studi : S1 Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
Universitas : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Judul Penelitian : **Pengaruh antara Perfeksionisme dan Efikasi Diri terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Kota Semarang**

Untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi di Fakultas Matematika dan IPA (FMIPA) UNNES mulai tanggal 4 Maret 2024 s.d. selesai

Demikian pemberian izin dari kami untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Edy Cahyono, M.Si.
NIP 196412051990021001

Tembusan:

1. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan FMIPA UNNES
2. Wakil Dekan Bidang Bisnis, Riset dan Kerjasama FMIPA UNNES
3. Kepala Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan FMIPA UNNES
4. Sdr. Dela Putri Utari



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE

Lampiran 9 Total Jawaban Responden

Responden	Y	XI	XII
1	70	94	63
2	76	84	67
3	64	90	69
4	65	91	69
5	67	83	71
6	68	83	65
7	63	86	73
8	78	89	70
9	71	89	67
10	69	87	67
11	69	92	60
12	69	86	67
13	72	91	59
14	69	87	62
15	62	85	62
16	70	93	63
17	69	97	67
18	65	86	63
19	71	90	71
20	73	86	75
21	69	89	64
22	70	85	70
23	70	91	68
24	66	86	67
25	68	89	62
26	69	88	68
27	76	90	71
28	69	80	72
29	75	86	61
30	75	86	72
31	76	90	71
32	68	87	68
33	70	90	69
34	65	87	68
35	69	84	67
36	74	88	70
37	66	90	68
38	68	79	67
39	70	90	61

41	70	92	66
42	71	91	65
43	69	78	69
44	72	90	71
45	64	87	61
46	75	95	72
47	70	91	66
48	72	85	69
49	68	83	70
50	75	93	72
51	69	98	69
52	76	83	76
53	74	90	67
54	71	90	66
55	72	80	73
56	73	93	70
57	71	92	73
58	71	89	68
59	74	90	71
60	71	82	66
61	62	90	69
62	70	84	72
63	69	91	62
64	74	82	69
65	71	89	63
66	70	93	71
67	73	89	68
68	71	86	66
69	70	91	73
70	68	90	64
71	65	87	62
72	71	87	70
73	68	88	59
74	71	83	68
75	70	84	68
76	73	87	71
77	63	86	68
78	73	82	65
79	63	95	81
80	64	87	68

81	68	85	65
82	74	88	59
83	69	82	69
83	69	82	69
84	75	83	62
85	72	82	65
86	69	84	66
87	74	87	67
88	70	87	70
89	67	95	66
90	72	82	63
91	67	86	68
92	70	91	66
93	76	85	66
94	69	94	71
95	69	91	69
96	67	83	71
97	73	92	77
98	72	88	67
99	63	89	66
100	71	84	67
101	68	92	60
102	66	82	66
103	74	92	71
104	70	80	70
105	64	88	72
106	63	81	78
107	72	85	67
108	69	92	76
109	69	95	65
110	72	77	69
111	74	86	76
112	66	96	70
113	77	80	71
114	71	86	72
115	65	82	72
116	71	86	69
117	74	90	66
118	72	88	68
119	69	87	69
120	69	80	71
121	69	88	70
122	72	89	77

123	70	93	67
124	69	85	64
125	61	90	69
126	68	94	65
127	76	91	75
128	68	96	61
129	72	85	65
130	74	85	63
131	78	86	61
132	73	88	69
133	71	90	71
134	66	86	66
135	67	83	70
136	66	90	65
137	82	94	62
138	72	81	71
139	71	95	65
140	69	88	65
141	68	92	66
142	73	87	62
143	74	87	69
144	73	89	66
145	69	84	72
146	69	88	61
147	67	89	68
148	71	90	73
149	68	84	63
150	69	89	71
151	76	90	70
152	77	93	70
153	57	85	69
154	74	81	69
155	60	89	70
156	75	84	71
157	70	89	67
158	72	88	68
159	66	89	71
160	76	92	72
161	68	88	70
162	74	90	64
163	70	89	65
164	65	86	72

164	65	86	72
165	70	89	65
166	71	95	66
167	72	88	66
168	73	90	68
169	67	83	66
170	71	92	68
171	72	85	70
172	66	87	56
173	70	94	70
174	67	88	64
175	67	84	68
176	67	81	72
177	64	85	67
178	66	87	57
179	69	92	67
180	63	89	62
181	70	93	60
182	71	98	68
183	77	85	68
184	71	86	74
185	75	89	70
186	66	87	70
187	66	88	66
188	67	92	62
189	66	83	62
190	67	81	73
191	65	92	62
192	71	90	63
193	66	91	67
194	70	92	64
195	72	87	67
196	69	88	68
197	74	85	64
198	66	83	68
199	71	91	81
200	75	89	73
201	68	84	75
202	68	83	72
203	67	84	67
204	71	86	66

205	73	84	67
206	71	86	67
207	75	91	62
208	65	89	65
209	68	88	62
210	67	91	66
211	69	98	67
212	71	91	69
213	73	95	69
214	71	90	65
215	75	86	66
216	68	93	68
217	67	80	65
218	74	86	71
219	71	86	67
220	65	84	61
221	67	89	74
222	66	88	65
223	69	90	72
224	69	90	66
225	71	87	66
226	66	88	71
227	70	91	66
228	71	91	65
229	75	86	71
230	68	90	70
231	63	91	71
232	73	86	69
233	65	83	67
234	70	91	73
235	69	85	67
236	69	82	65
237	71	89	70
238	76	90	67
239	71	95	77
240	63	86	69
241	71	91	67
242	68	87	66
243	67	84	67
244	70	90	65
245	69	82	74

246	71	95	70	289	71	83	64
247	68	90	72	290	70	95	72
248	68	88	66	291	65	86	74
249	69	91	70	292	68	84	64
250	78	87	69	293	73	84	70
251	70	86	64	294	70	79	65
252	69	84	69	295	71	91	72
253	72	85	72	296	74	83	74
254	75	80	65	297	66	88	69
255	70	90	72	298	67	79	62
256	72	87	67	299	68	83	69
257	75	89	71	300	78	86	65
258	65	84	72	301	69	88	65
259	73	84	63	302	70	81	64
260	74	84	69	303	68	84	69
261	76	92	65	304	67	78	72
262	72	94	71	305	66	90	65
263	67	90	73	306	66	86	69
264	65	91	74	307	62	89	69
265	66	82	61	308	75	94	68
266	65	94	64	309	71	79	64
267	68	89	68	310	73	85	69
268	63	92	65	311	72	83	69
269	73	82	67	312	68	82	79
270	70	88	62	313	62	87	70
271	74	88	69	314	67	89	71
272	69	89	76	315	75	91	69
273	65	86	65	316	76	86	63
274	64	77	63	317	67	84	66
275	66	92	69	318	67	86	62
276	68	84	69	319	70	84	65
277	70	90	72	320	73	85	66
278	69	90	74	321	69	87	68
279	69	89	70	322	64	89	76
280	71	88	67	323	69	87	66
281	71	83	64	324	76	85	67
282	65	88	66	325	65	92	71
283	72	89	60	326	74	90	62
284	70	87	68	327	69	89	65
285	70	85	73	328	67	88	69
286	69	93	65	329	65	94	62
287	71	86	73	330	72	87	65
288	72	85	65	331	75	93	73

331	75	93	73
332	72	87	64
333	70	91	72
334	73	95	69
335	75	83	72
336	74	93	69
337	61	89	62
338	65	84	62
339	76	93	67
340	73	84	71
341	77	94	66
342	68	90	65
343	73	86	63
344	77	86	64
345	68	81	69
346	73	94	62
347	73	90	70
348	74	93	65
349	76	83	67
350	72	93	74
351	70	88	72
352	76	84	67
353	73	87	67
354	70	99	71
355	79	88	67

Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Dela Putri Utari
Tempat, Tanggal Lahir : Kebumen, 26 Mei 2002
Alamat : Jalan Pulo Besar 1, Jakarta Utara
E-Mail : delaputriutari123@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN Sunter Jaya 09 Pagi (2008-2014)
2. SMPN 228 Jakarta Pusat (2014-2017)
3. SMAN 80 Jakarta Utara (2017-2020)
4. UIN Walisongo Semarang (2020-2024)

C. Riwayat Organisasi

Kelompok Peduli Sosial Remaja (KPSR)