

**PENGARUH PERFEKSIONISME DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA ARSITEKTUR UNIVERSITAS
DIPONEGORO YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S1)
Dalam Ilmu Psikologi (S.Psi.)**



**Riztara Leonsky Latifa
2007016170**

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

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
ARSITEKTUR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

Penulis : Ritzara Leonsky Latifa

NIM : 2007016170

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 30 September 2024

DEWAN PENGUJI

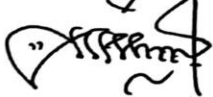
Penguji I


Dr. Ikhrum, M.Ag.
NIP 196503291994031002

Penguji II


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP 198002202016012901

Penguji III


Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP 198605232018012002

Penguji IV


Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP 197502052006042003

Pembimbing I


Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP 198805032016012901

Pembimbing II


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP 198002202016012901

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING



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

Assalamu'alaikum. wr. wb.

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

Judul : **PENGARUH PERFEKSIONISME DAN EFIKASI DIRI
TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA PRODI
ARSITEKTUR UNIVERSITAS DIPONEGORO YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

Nama : Riztara Leonsky Latifa
NIM : 2007016170
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,

Semarang, 11 September 2024
Yang bersangkutan


Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP 198805032016012901


Riztara Leonsky Latifa
2007016170

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING



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

Assalamu'alaikum. wr. wb.

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

Judul : PENGARUH PERFEKSIONISME DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA PRODI ARSITEKTUR
UNIVERSITAS DIPONEGORO YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI

Nama : Riztara Leonsky Latifa

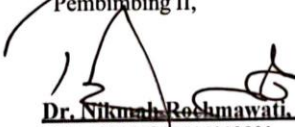
NIM : 2007016170

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,


Dr. Nikmah Roshumawati, M.Si
NIP. 198002202016012901

Semarang, 12 September 2024
Yang bersangkutan


Riztara Leonsky Latifa
2007016170

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riztara Leonsky Latifa

NIM : 2007016170

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Pengaruh Perfeksionisme dan Efikasi Diri terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Arsitektur Universitas Diponegoro yang Sedang Mengerjakan Skripsi”

Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dijadikan acuan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 12 September 2024



Riztara Leonsky Latifa

MOTTO

"Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum
hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."

(QS. Ar-Ra'du ayat 11)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat serta pertolongan-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kami Nabi Muhammad SAW yang kami nanti-nantikan syafaatnya kelak di hari akhir.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Perfeksionisme dan Efikasi Diri terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Prodi Arsitektur yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi.) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi ini juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini karena adanya bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.

Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Nizar, M.Ag., selaku rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Baidi Bukhori S.Ag., M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A., selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing dan dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, dukungan, dan mengarahkan peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati M.Si. selaku dosen pembimbing 2 yang dengan penuh kesabaran dan perhatian telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran untuk memberikan bimbingan, dukungan, serta arahan yang berharga kepada peneliti hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
7. Seluruh Civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.

Semarang, 12 September 2024

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized loop and a small flourish at the end.

Riztara Leonsky Latifa

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak Hendro Martono dan Ibu Tri Sutanti beserta saudara dan keluarga tercinta yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat kepada penulis.
2. Kepada Hikmah Tiara Qolbu yang telah memberikan semangat, dukungan, bantuan, dan menjadi tempat berkeluh kesah kepada penulis.
3. Seluruh teman-teman angkatan 2020 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya teman-teman Psikologi D yang telah menemani dan membantu selama ini.
4. Kepada mahasiswa/i Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.
5. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu dan telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat berguna bagi banyak orang.

Semarang, 12 September 2024



Riztara Leonsky Latifa

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	i
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRACT	xiv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. <i>Academic Burnout</i>	13
1. Definisi <i>Academic Burnout</i>	13
2. Aspek <i>Academic Burnout</i>	15
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Academic Burnout</i>	18
4. <i>Academic Burnout</i> dalam Perspektif Islam	21
A. Perfeksionisme	23
1. Definisi Perfeksionisme	23
2. Aspek Perfeksionisme	25
3. Perfeksionisme dalam Perspektif Islam	28

B. Efikasi Diri.....	30
1. Definisi Efikasi Diri	30
2. Aspek Efikasi Diri	32
3. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam	35
A. Pengaruh Perfeksionisme dan Efikasi Diri dengan <i>Academic Burnout</i>	37
B. Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	42
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	42
1. Variabel Penelitian	42
2. Definisi Operasional	43
C. Tempat dan Waktu Penelitian	45
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	45
1. Populasi	45
2. Sampel	45
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	46
E. Teknik Pengumpulan Data	46
1. Skala <i>Academic Burnout</i>	48
2. Skala Perfeksionisme.....	49
3. Skala Efikasi Diri	50
F. Validitas dan Reliabilitas Data.....	51
1. Validitas Alat Ukur.....	51
2. Reliabilitas.....	52
G. Teknik Analisis Data	52
1. Uji Asumsi.....	52
2. Uji Hipotesis.....	53
H. Hasil Uji Coba Alat Ukur	54
1. Hasil Uji Validitas	54
2. Hasil Uji Reliabilitas	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Hasil Penelitian	59
1. Deskripsi Subjek.....	59
2. Deskripsi Data Penelitian.....	59

B. Hasil Analisis Data.....	64
1. Uji Asumsi.....	64
2. Uji Hipotesis.....	68
C. Pembahasan	71
BAB V PENUTUP	80
A. KESIMPULAN	80
B. SARAN	81
1. Bagi Penelitian Selanjutnya.....	82
2. Bagi Subjek Penelitian	81
3. Bagi Program Studi	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Ketentuan Alternatif Jawaban Instrumen Penelitian	48
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Burnout</i>	49
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala Perfeksionisme	50
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Skala Efikasi Diri	51
Tabel 3. 5 <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Burnout</i> Gugur	55
Tabel 3. 6 <i>Blueprint</i> Skala Perfeksionisme Gugur	56
Tabel 3. 7 <i>Blueprint</i> Skala Efikasi Diri Gugur	56
Tabel 3. 8 Reliabilitas Skala <i>Academic Burnout</i>	57
Tabel 3. 9 Reliabilitas Skala Perfeksionisme	58
Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala Efikasi Diri	58
Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif	60
Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel <i>Academic Burnout</i>	60
Tabel 4. 3 Distribusi Variabel <i>Academic Burnout</i>	61
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel Perfeksionisme	62
Tabel 4. 5 Distribusi Variabel Perfeksionisme	62
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Efikasi Diri	63
Tabel 4. 7 Distribusi Variabel Efikasi Diri	64
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Variabel Perfeksionisme dan <i>Academic Burnout</i>	66
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Variabel Efikasi Diri dan <i>Academic Burnout</i>	66
Tabel 4. 11 Kesimpulan Uji Linearitas	67
Tabel 4. 12 Hasil Uji Multikolinearitas	67
Tabel 4. 13 Tabel Koefisien	69
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis 3	70
Tabel 4. 15 Uji Koefisien Determinasi	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	40
Gambar 4 . 1 Jumlah Subjek Setiap Angkatan.....	59

**THE INFLUENCE OF PERFECTIONISM AND SELF-EFFICACY ON
ACADEMIC BURNOUT AMONG ARCHITECTURE STUDENTS AT
DIPONEGORO UNIVERSITY WORKING ON THEIR THESIS**

RIZTARA LEONSKY LATIFA

ABSTRACT

Academic burnout is a condition where students experience physical, mental, and emotional exhaustion, which can lead to a decline in academic performance. This study aims to empirically examine the influence of perfectionism and self-efficacy on academic burnout among architecture students at Diponegoro University who are working on their theses. The population of this study consists of 169 students, with a sample of 114 respondents selected using non-probability sampling techniques. This research employs a descriptive quantitative method, utilizing measurement tools such as the academic burnout scale, the perfectionism scale, and the self-efficacy scale. The hypothesis test in this study uses multiple regression analysis. The results indicate that perfectionism has a significant influence on academic burnout with a significance of 0.010 and an effective contribution of 24.7%. Self-efficacy has a significant influence on academic burnout with a significance of 0.000 and an effective contribution of 66.9%. Both variables together have a significant influence, with a significance of 0.000 and a correlation coefficient of 57.5%. Based on these results, it can be concluded that there is a significant influence of both perfectionism and self-efficacy on academic burnout among architecture students at Diponegoro University who are working on their theses. The higher the levels of perfectionism and self-efficacy, the lower the level of academic burnout. Students are expected to manage perfectionist tendencies and develop self-efficacy to avoid academic burnout in order to optimize their academic performance.

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

تأثير الكمالية والكفاءة الذاتية على الإزهاق الأكاديمي بين طلاب الهندسة المعمارية في جامعة ديوبونيغورو الذين يعملون على أطروحاتهم

رزتازا ليونسكي لطيفة

الملخص

الإزهاق الأكاديمي هو حالة يشعر فيها الطالب بالإرهاق الجسدي والعقلي والعاطفي، مما قد يؤدي إلى تراجع في الأداء الأكاديمي. تهدف هذه الدراسة إلى دراسة التأثير التجريبي للكمالية والكفاءة الذاتية على الإزهاق الأكاديمي بين طلاب الهندسة المعمارية في جامعة ديوبونيغورو الذين يعملون على أطروحاتهم. تشمل عينة الدراسة ١٦٩ طالبًا، وتم اختيار ١١٤ منهم باستخدام تقنيات العينات غير الاحتمالية. تعتمد هذه الدراسة على المنهج الكمي الوصفي، حيث تم استخدام أدوات القياس مثل مقياس الإزهاق الأكاديمي، ومقياس الكمالية ومقياس الكفاءة الذاتية. تم اختبار الفرضيات باستخدام تحليل الانحدار المتعدد. وتشير النتائج إلى أن للكمالية تأثيرًا كبيرًا على الإزهاق الأكاديمي بمستوى دلالة ٠.٠١٠، وبمساهمة فعالة قدرها ٢٤.٧٪. كما أن للكفاءة الذاتية تأثيرًا كبيرًا على الإزهاق الأكاديمي بمستوى دلالة ٠.٠٠٠، وبمساهمة فعالة قدرها ٦٦.٩٪. وعند تحليل المتغيرين معًا، يتبين أن لهما تأثيرًا كبيرًا بمستوى دلالة ٠.٠٠٠ ومعامل ارتباط قدره ٥٧.٥٪. بناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج أن هناك تأثيرًا كبيرًا لكل من الكمالية والكفاءة الذاتية على الإزهاق الأكاديمي بين طلاب الهندسة المعمارية في جامعة ديوبونيغورو الذين يعملون على أطروحاتهم. فكلما زادت مستويات الكمالية والكفاءة الذاتية، انخفض مستوى الإزهاق الأكاديمي. يُتوقع من الطلاب إدارة ميولهم للكمالية وتطوير كفاءتهم الذاتية لتجنب الإزهاق الأكاديمي من أجل تحسين أدائهم الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: الإزهاق الأكاديمي، الكمالية، الكفاءة الذاتية

**PENGARUH PERFEKSIONISME DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA ARSITEKTUR UNIVERSITAS
DIPONEGORO YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

RIZTARA LEONSKY LATIFA

ABSTRAK

Academic burnout merupakan suatu kondisi di mana seorang pelajar merasa lelah secara fisik, mental, dan emosional yang dapat berdampak pada penurunan performa akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh perfeksionisme serta efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi. Populasi pada penelitian ini adalah 169 mahasiswa/i dengan sampel sejumlah 114 responden menggunakan teknik non-probability sampling. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dan menggunakan alat ukur yaitu skala *academic burnout*, skala perfeksionisme, dan skala efikasi diri. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda. Hasil menunjukkan bahwa perfeksionisme berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* dengan signifikansi 0,010 dan sumbangan efektif 24,7%. Efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* dengan signifikansi 0,000 dan sumbangan efektif 66,9%. Kedua variabel bersama-sama memiliki pengaruh signifikan dengan signifikansi 0,000 dan nilai koefisien korelasi sebesar 57,5%. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi perfeksionisme dan efikasi diri, akan mengakibatkan semakin rendahnya *academic burnout*. Maka, mahasiswa diharapkan mampu mengontrol sikap perfeksionis dan mengembangkan efikasi diri untuk menghindari *academic burnout* agar dapat mengoptimalkan performa akademik.

Kata Kunci: *Academic Burnout*, Perfeksionisme, Efikasi Diri

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Academic burnout dapat dianggap sebagai perluasan dari burnout, di mana mahasiswa dalam proses pembelajaran, karena stres kuliah, beban kuliah, atau faktor psikologis lainnya, menunjukkan kondisi kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan pencapaian pribadi yang rendah (Lin & Huang, 2014: 78). *Academic burnout* pada mahasiswa perguruan tinggi mengacu pada perasaan kelelahan karena tuntutan belajar (kelelahan), memiliki sikap sinis dan acuh tak acuh terhadap pekerjaan sekolah (sinisme), dan merasa tidak kompeten sebagai seorang siswa (efikasi yang berkurang) (Leiter & Schaufeli, 1996: 226).

Terdapat beberapa aspek yang akan ikut terdampak jika mahasiswa mengalami *academic burnout*. Leiter dan Maslach (2005: 2) menjelaskan bahwa dampak tersebut dapat berupa lost energy (kehilangan energi dalam menyelesaikan suatu tugas), lost enthusiasm (kehilangan antusias atas suatu tugas), serta lost confidence (kehilangan kepercayaan diri). Selain itu, *academic burnout* dapat mengakibatkan pada penurunan produktivitas pada mahasiswa (Septiani & Triariani, 2022: 161). Selain dampak pada performa mahasiswa, Sutarjo dalam Supriyanto (2022: 33) menjelaskan bahwa terdapat dampak fisik pada mahasiswa yang mengalami *academic burnout*, kondisi tersebut dapat berupa sakit kepala, demam, bahkan nyeri otot. Selain itu kondisi emosional juga dapat memberondong mahasiswa tersebut, contohnya seperti perasaan rendah diri, merasa gagal, mudah tersinggung dan marah, serta sering menyalahkan keadaan maupun diri sendiri (Supriyanto, 2022: 33).

Tugas akademik mahasiswa melibatkan sejumlah tugas yang luas dan beragam, termasuk menghadiri kuliah, mengerjakan tugas, menyelesaikan *project*, dan mempersiapkan diri untuk ujian (Yilmaz, 2017: 146). Selain itu, mereka juga diharapkan untuk aktif berpartisipasi dalam diskusi kelas, melakukan riset independen, serta menyelesaikan tugas rumah dan tugas-tugas

terstruktur lainnya. Salah satu tugas yang dihadapkan pada mahasiswa tingkat akhir adalah skripsi. Tugas inipun berlaku pada mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro.

Skripsi merupakan tugas akhir yang kelancarannya bergantung pada banyak faktor. Beberapa kendala dapat ditemui pada mahasiswa akhir, di antaranya adalah dosen yang sulit ditemui, sedikitnya ketersediaan referensi (Odunze, 2019: 5), perangkat yang tidak mendukung, finansial yang tidak stabil, serta permasalahan pribadi seperti masalah keluarga. Terdapat empat rangkaian dalam sidang skripsi pada prodi tersebut: (1) sidang proposal, (2) sidang LP3A (landasan program perencanaan dan perancangan arsitektur), (3) studio eksplorasi, dan (4) sidang final.

Sementara setiap mahasiswa memiliki kondisi yang berbeda-beda. Beberapa dapat mengerjakan skripsi dengan lancar, namun tidak sedikit mahasiswa yang merasa keberatan dengan kebijakan tersebut. Di lapangan, penyusunan skripsi banyak mengakibatkan mahasiswa mengalami stres (Cahyani & Tasalim, 2021: 13). Beberapa mahasiswa harus melakukan kerja part time untuk menambah biaya kuliah, beberapa memiliki kondisi fisik yang lemah, beberapa juga harus melakukan perjalanan yang jauh dari rumah ke kampus. Selain faktor pribadi terdapat juga faktor dosen yang sulit ditemui karena kesibukan, terdapat juga mahasiswa yang setelah seminar proposal diperintahkan untuk mengganti judulnya, sehingga progres skripsi harus mengulang dari awal. Tuntutan akademik yang intens, termasuk banyaknya tugas dan tenggat waktu yang ketat, dapat menyebabkan depresi pada mahasiswa arsitektur. Berdasarkan survei *Architecture Journal* pada tahun 2016, ditemukan bahwa 26% mahasiswa arsitektur di Inggris mengalami depresi.

Nugraha dkk. (2022: 5) menyebutkan bahwa tingkatan semester mempengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa. Semakin tinggi semester, maka semakin tinggi pula tingkat *academic burnout* yang dirasakan. Serta sebaliknya, semakin rendah semester, maka semakin rendah *academic burnout*

yang dirasakan. Semakin tinggi tingkat semester, mahasiswa cenderung mengalami peningkatan beban akademik dan tanggung jawab. Pada mahasiswa semester akhir, mereka harus mempersiapkan tugas akhir, sehingga rentan mengalami burnout (Ambarwati dkk., 2019: 44). Selain itu, mahasiswa juga mungkin dihadapkan pada tekanan untuk mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah lulus, seperti mencari pekerjaan atau melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi.

Peneliti melakukan pra-riset untuk penelitian ini dengan metode wawancara yang dilakukan pada 13 Mei 2024 hingga 15 Mei 2024. Wawancara tersebut dilakukan kepada 10 narasumber yang merupakan mahasiswa prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang menempuh skripsi berdasarkan aspek *academic burnout* yang dikemukakan oleh Schaufeli dkk. (2002) yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*. Hasil wawancara berdasarkan aspek *exhaustion* menemukan bahwa para narasumber merasakan tekanan fisik dan emosional pada proses penyelesaian skripsi. Sebagian merasakan beban emosional saat dalam proses bimbingan. Mahasiswa merasakan suasana hati memburuk ketika dihadapkan berbagai permasalahan skripsinya. Terkadang, mahasiswa merasa sedih dan menangis tanpa alasan spesifik. Mahasiswa mengalami kesulitan mengontrol emosi, menjadi mudah marah sampai harus menghindari interaksi dengan individu lain sejenak. Selain itu, mahasiswa juga mengalami berbagai macam keluhan fisik, seperti pusing, sakit kepala, sakit mata karena terlalu lelah melihat layar, sakit punggung karena laptop yang dipakai terlalu berat, serta gangguan pencernaan karena seringkali lupa untuk menjaga pola makan.

Pada indikator lain, hasil wawancara berdasarkan aspek *cynicism* menemukan bahwa mahasiswa Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang menempuh skripsi seringkali merasa kehilangan minat dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa seringkali merasa enggan dan takut untuk membuka laptop dan mengerjakan skripsi. Mahasiswa juga seringkali dihadapkan pada kendala perizinan. Beberapa mahasiswa seringkali terlena bermain-main lalu kehilangan minat untuk mulai mengerjakannya lagi. Selain itu banyaknya kasus penggantian judul oleh dosen pembimbing membuat mahasiswa kehilangan antusiasme pada topik skripsinya. Selain itu, minimnya ketersediaan referensi juga menyumbang alasan mahasiswa kehilangan antusiasme pada topik skripsinya. Hal tersebut terkadang beriringan dengan rasa malas yang akhirnya sering menjangkiti mahasiswa.

Selanjutnya, berdasarkan aspek *inefficacy*, mahasiswa Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang menempuh skripsi merasakan bahwa skripsi merupakan tugas yang sulit karena terkadang terlalu banyak parameter yang harus diukur, selain itu terkadang ada permasalahan di luar akademik yang mempengaruhi performa mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa sempat meragukan kemampuan diri mereka dalam menyelesaikan skripsi. Sebagian mahasiswa merasa tidak memiliki kemampuan dalam mengerjakan skripsi yang terlalu banyak, selain itu mahasiswa juga meragukan ilmu yang mereka miliki. Mahasiswa seringkali merasa bimbang di awal pengambilan topik skripsi serta pada langkah-langkah yang prosesnya berulang. Ciri-ciri yang telah disebutkan sesuai dengan indikator-indikator dari *academic burnout*. Potret tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang menempuh skripsi sedang mengalami *academic burnout*.

Selain wawancara, survey pra riset dilakukan pada 30 mahasiswa prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang menempuh skripsi sebagai responden. Survey tersebut menunjukkan data bahwa 82,2% responden mengalami kelelahan secara fisik dan suasana hati menjadi tidak baik ketika

mengerjakan skripsi. Selain itu, 67,8% mahasiswa pernah merasa kehilangan antusiasme terhadap topik skripsinya. Lebih lanjut, 85% responden pernah meragukan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi. Ciri-ciri yang dialami oleh mahasiswa Arsitektur tersebut merupakan permasalahan sesuai dengan *academic burnout*.

Di Indonesia, terdapat cukup banyak berita pelajar yang mengalami burnout. Beberapa mahasiswa yang mengerjakan skripsi melampiaskan rasa lelah dan stres dengan berlibur dan beristirahat. Namun ada juga yang melampiaskannya pada hal berbahaya. Seperti yang dilakukan oleh mahasiswa di Toraja Utara, Sulawesi Selatan. Menurut berita harian Detik Sulsel yang ditulis oleh Ariadi (2023) dengan judul artikel “Mahasiswa Torut Tewas Tergantung di Rumah, Sempat Curhat Sulit Urus Skripsi”. melihat dari sumber yang telah dijelaskan, mahasiswa berinisial AA (22) melakukan bunuh diri setelah sebelumnya bercerita bahwa ia kesulitan dalam mengurus skripsinya. Dalam berita lain, menurut berita harian Detik Jatim yang ditulis oleh Aminudin (2024) dengan judul artikel “Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri gegara Depresi Skripsi Tak Selesai”. Melihat dari sumber tersebut, seorang mahasiswa berinisial MAS (24) yang merupakan warga Kabupaten Malang nekat bunuh diri dengan menceburkan dirinya ke Sungai Brantas, hal tersebut diduga karena ia kesulitan dalam menyelesaikan skripsinya.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *academic burnout*, di antaranya adalah dukungan sosial, kepribadian, efikasi diri, perfeksionisme, beban kerja, hardiness, dan resiliensi (Dayanti, 2019: 24). Dari beberapa faktor yang mempengaruhi *academic burnout*, salah satunya terdapat perfeksionisme dan efikasi diri. Menurut Flett & Hewitt (2002: 11), perfeksionisme merupakan dorongan untuk mencapai kesempurnaan yang diiringi dengan menetapkan standar yang tinggi untuk diri sendiri dan juga untuk orang lain, serta keyakinan bahwa orang lain memiliki harapan kesempurnaan terhadap diri mereka.

Pada mahasiswa dengan bakat intelektual yang lebih tinggi, perfeksionisme membuat mereka sulit untuk mengakui batasan dirinya dan tetap menetapkan standar tinggi meski sebenarnya kesulitan untuk meraihnya (Lubis dkk., 2020: 58). Lubis melanjutkan, mahasiswa dengan perfeksionisme yang tinggi cenderung lebih fokus pada proses pembuatan tugas daripada penyelesaian, sehingga tugasnya tidak selesai atau terlambat dikumpulkan. Ketika hasil nilainya tidak sesuai dengan harapan, orang dengan perfeksionisme yang tinggi rentan untuk mengalami kesulitan tidur serta berfikir negatif berlebihan mengenai hasil belajarnya.

Kelelahan akademik sesungguhnya merupakan kondisi yang cukup umum bagi individu yang sedang menempuh pendidikan. Secara sadar, mahasiswa dituntut untuk mengembangkan pikiran positif, sebab selain dukungan dari institusi pendidikan yang menaungi, *academic burnout* dapat diminimalisir oleh sikap psikologis individu mahasiswa itu sendiri (Raharjo, 2022: 178). Sikap psikologis tersebut salah satunya merupakan efikasi diri. Bandura (1995: 83) mendefinisikan efikasi diri sebagai penilaian seseorang terhadap kemampuannya dalam merencanakan dan menjelaskan suatu tindakan yang ditujukan untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Erlina (2020: 43), efikasi diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk menilai dirinya sendiri tentang seberapa kompeten mereka dalam berhasil menyelesaikan tugas-tugas tertentu. Efikasi diri dapat diilustrasikan dalam kemampuan seseorang saat mengorganisasi dan mengimplementasikan suatu kegiatan untuk mencapai tujuan tertentu (Ulfa & Aprianti, 2021: 28).

Fatimah dkk. (2021: 28) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan menunjukkan perasaan, pikiran, dan perilaku akademik yang yakin, ulet, dan gigih dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik meskipun sulit. Semakin tinggi efikasi diri seorang individu, maka semakin besar pula usaha yang dilakukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi, usaha yang gigih itu dapat ditunjukkan melalui ketekunan, semangat, dan kemampuan memotivasi diri dalam mengerjakan skripsi (Astiko, 2013: 4). Di

samping itu, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah akan memiliki perasaan dan pandangan serta menunjukkan tingkah laku akademik yang tidak percaya diri (Fatimah dkk., 2021: 29).

Penelitian ini penting dilakukan karena *Academic burnout* memiliki dampak dari segi fisik dan psikis. Hasbillah & Rahmasari (2022: 131) dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami *academic burnout* merasakan perubahan mental seperti sering ketakutan, lebih emosional, serta iri pada mahasiswa lainnya. Selain itu, mahasiswa juga merasakan hilangnya keinginan dalam melakukan kegiatan harian serta berubahnya pola hidup hingga pola tidur. Hal ini bukan tidak mungkin dapat berpengaruh pada performa mahasiswa Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi. Terlebih, tuntutan untuk menciptakan karya yang kreatif dan inovatif dalam skripsi mereka dapat memberi pengaruh pada kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memahami seberapa besar pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap tingkat burnout akademik yang dialami oleh mahasiswa arsitektur.

Penelitian Amarsa dkk. (2023: 395) membuktikan bahwa terdapat 73,3% mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia mengalami *academic burnout*. Sejalan dengan data tersebut, penelitian Ulfa dan Aprianti pada tahun 2021 mengungkap hasil bahwa efikasi diri menyumbang pengaruh signifikan terhadap burnout dengan korelasi negatif. Jika seorang mahasiswa memiliki efikasi diri yang baik, maka semakin kecil tingkat *academic burnout* yang dirasakan. Sebaliknya, jika seorang mahasiswa memiliki efikasi diri yang buruk, maka semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang akan dirasakan. Selain itu, penelitian Garratt-Reed dkk. (2018: 10) menghasilkan kesimpulan bahwa tingkat perfeksionisme yang lebih tinggi berkaitan erat dengan *academic burnout* yang lebih besar. Jika seorang mahasiswa memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi, maka semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dirasakan. Sebaliknya, jika seorang mahasiswa

memiliki tingkat perfeksionisme yang rendah, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang akan dirasakan.

Dengan mempertimbangkan masalah yang telah diuraikan, peneliti menilai pentingnya melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *academic burnout*. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Perfeksionisme dan Efikasi Diri terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang Mengerjakan Skripsi.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan oleh peneliti, maka permasalahan tersebut dapat dikerucutkan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi?
2. Apakah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi?
3. Apakah terdapat pengaruh perfeksionisme serta efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh perfeksionisme terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.

3. Untuk menguji secara empiris pengaruh perfeksionisme serta efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Terdapat beberapa manfaat yang akan didapatkan dalam penelitian ini, di antaranya adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas wawasan, menyediakan informasi, serta memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi terkait pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, khususnya mahasiswa program studi arsitektur.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Sebagai rujukan dalam rangka mengontrol sikap perfeksionis serta mengembangkan efikasi diri agar terhindar dari *academic burnout*. Sehingga seluruh pembaca, terutama mahasiswa yang sedang menempuh skripsi dapat melakukan pengembangan diri menuju arah yang lebih baik. Selain itu pembaca diharapkan dapat mengelola sikap perfeksionis yang dimiliki serta lebih tekun, gigih, dan ulet dalam mengerjakan tugas akademik sehingga dapat terhindar dari *academic burnout*.

b. Bagi Program Studi

Peneliti berharap, hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk riset-riset yang akan dilakukan baik oleh mahasiswa maupun civitas akademika Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Selain itu, peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam

membuat keputusan keputusan akademik yang nantinya akan berdampak pada mahasiswa.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti berharap, hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber wawasan serta rujukan untuk penelitian selanjutnya yang membahas mengenai *academic burnout*, perfeksionisme, dan efikasi diri pada mahasiswa. Selain itu peneliti berharap penelitian ini dapat berkontribusi dalam kemajuan penelitian di Indonesia

E. Keaslian Penelitian

Sebelum penelitian ini, telah terdapat beberapa penelitian yang membahas mengenai perfeksionisme, efikasi diri, serta *academic burnout*. Namun penelitian ini membawa sesuatu yang baru. Untuk menghindari kesamaan dengan penelitian sebelumnya, berikut penjelasan mengenai perbedaan penelitian ini dan penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Husni pada tahun 2017 berjudul “Hubungan Perfeksionis dengan Burnout pada Profesi Jurnalis di Kota Makassar” mengungkap bahwa terdapat hubungan positif antara perfeksionis dan burnout. Persamaan dengan penelitian ini terdapat pada metode kuantitatif yang digunakan serta penggunaan variabel burnout dan perfeksionis. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada peneliti menggunakan variabel efikasi diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Souza dkk pada tahun 2011 berjudul “The relationship between perfectionism, stress, and burnout in clinical psychologists” juga mengungkap hasil bahwa perfeksionisme secara langsung dan tidak langsung memiliki hubungan dengan burnout. Persamaan dengan penelitian ini terdapat pada metode kuantitatif yang digunakan serta penggunaan variabel burnout dan perfeksionis. Perbedaan dengan penelitian ini

adalah pada peneliti menggunakan variabel tambahan berupa efikasi diri serta objek penelitian yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh Ulfa dan Aprianti pada tahun 2021 berjudul “Pengaruh efikasi diri terhadap burnout dan perbedaannya berdasarkan gender” mengungkap hasil bahwa efikasi diri menyumbang pengaruh signifikan terhadap burnout. Persamaan dengan penelitian ini terdapat pada metode kuantitatif yang digunakan serta penggunaan variabel burnout dan efikasi diri. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada peneliti menggunakan variabel tambahan berupa perfeksionisme serta objek penelitian yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh Permatasari dkk pada tahun 2021 berjudul “Studi *academic burnout* dan self-efficacy mahasiswa” mengungkap hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa. Persamaan dengan penelitian ini terdapat pada metode kuantitatif yang digunakan serta penggunaan variabel burnout dan efikasi diri. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada peneliti menggunakan variabel tambahan berupa perfeksionisme serta objek penelitian yang berbeda.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah diuraikan, terdapat beberapa kesamaan pada keempat penelitian, yaitu terdapat variabel burnout pada penelitian-penelitian tersebut. Selain itu keempat penelitian tersebut menggunakan metode penelitian yang serupa, yaitu metode kuantitatif. Perbedaan pada penelitian ini dengan empat penelitian sebelumnya dapat dilihat pada pengambilan 3 variabel sekaligus dalam satu penelitian, yaitu 1 variabel Y berupa *academic burnout* serta 2 variabel X berupa perfeksionisme dan efikasi diri. Penelitian yang dilakukan oleh Husni (2017) dan Souza (2011) meneliti mengenai burnout dan perfeksionisme tanpa menggunakan variabel efikasi diri, sedangkan penelitian ini membahas *academic burnout* dengan perfeksionisme dan efikasi diri secara bersamaan. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfa dan Aprianti pada tahun 2021 dan Permatasari dkk pada tahun 2021 meneliti mengenai *academic burnout* dengan efikasi diri tanpa menggunakan

variabel perfeksionisme, sedangkan penelitian ini membahas *academic burnout* dengan perfeksionisme dan efikasi diri secara bersamaan. Selain itu, dari keempat penelitian tersebut, belum ada yang meneliti subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Academic Burnout*

1. Definisi *Academic Burnout*

Burnout merupakan kondisi yang menggambarkan seseorang individu pada saat ini, individu yang mengalami rasa ketidakpuasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Perilaku burnout cenderung menyebabkan individu memiliki keinginan untuk meninggalkan kegiatan dan mencari kegiatan yang menurut individu tersebut lebih menarik (Nugraha dkk., 2022: 4). Kata “Burnout” pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1973 (Freudenberger, 1989: 1). Dewi (2021: 2) menyebutkan bahwa burnout merupakan terminologi multidimensional yang melibatkan faktor personal maupun interpersonal serta aspek penilaian terhadap diri sebagai respon individual.

Sementara itu, *academic burnout* dapat dilihat sebagai bentuk perluasan dari burnout karier, di mana mahasiswa dalam proses pembelajaran, karena stres kuliah, beban kuliah, atau faktor psikologis lainnya, menunjukkan kondisi kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan pencapaian pribadi yang rendah (Lin & Huang, 2014: 78). Schaufeli dkk. (2002: 465) mendefinisikan burnout sebagai perasaan kelelahan karena tuntutan belajar (kelelahan), memiliki sikap sinis dan acuh tak acuh terhadap pekerjaan sekolah (sinisme), dan merasa tidak kompeten sebagai seorang siswa (efikasi yang berkurang). Menurut Kep dan Kep (2021: 29), *academic burnout* merupakan suatu kondisi saat individu mengalami kelelahan secara fisik, mental, serta emosional hingga menimbulkan sebuah perasaan negatif pada diri sendiri yang dapat berdampak pada penurunan prestasi dan performa akademik.

Maroco dan Campos (2012: 827) mendefinisikan *academic burnout* sebagai kelelahan fisik dan psikologis yang diakibatkan oleh aktivitas akademik, serta sinisme dan ketidakterlibatan terhadap tugas-tugas mata kuliah. Menurut Palifiana dkk. (2023: 81), *academic burnout* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan tekanan, beban, atau faktor psikologis lain yang muncul selama proses belajar yang dihadapi oleh mahasiswa. *Academic burnout* merujuk pada tekanan, tugas, atau aspek psikologis lainnya yang timbul dari proses pembelajaran yang dijalani oleh mahasiswa, yang kemudian menghasilkan kondisi kelelahan emosional, kecenderungan untuk merasa terasing dari diri sendiri, dan perasaan rendahnya pencapaian pribadi (Christiana, 2020: 8).

Burnout memiliki perwujudan berbeda-beda pada setiap orang, namun terdapat beberapa gejala yang umum, yaitu : kelelahan, kecemasan, sulit tidur, mudah sakit, berkurangnya empati pada orang lain, serta berkurangnya energi untuk melakukan hal dasar (Campbell dkk., 2023: 333). Kep dan Kep (2021: 38) menjabarkan bahwa terdapat beberapa dampak yang disebabkan oleh *academic burnout*, di antaranya adalah proses perkuliahan yang tidak maksimal, meningkatnya angka ketidakhadiran, pengerjaan tugas yang seenaknya, penundaan pekerjaan, serta tingginya angka dropout.

Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* dapat mengalami berbagai gejala negatif berupa penurunan motivasi (Salmela & Upadyaya, 2014: 47), kelelahan emosional (Leiter & Maslach, 2005: 91), rasa putus asa, penurunan kinerja akademik, gangguan tidur, serta gangguan kesehatan mental (Dyrbye dkk., 2006: 354). Hal-hal tersebut dapat mengarah kepada ketidakseimbangan kehidupan, yaitu keadaan di mana individu kesulitan dalam membagi waktu dan energi mereka secara seimbang antara berbagai aspek kehidupan mereka, seperti kehidupan pribadi, sosial, dan akademik. Dalam konteks mahasiswa

yang mengalami *academic burnout*, ketidakseimbangan ini dapat menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi mereka.

Dari definisi yang telah dipaparkan oleh penelitian sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan suatu kondisi di mana seorang pelajar merasa lelah secara fisik, mental, serta emosional sehingga yang berdampak pada kecenderungan depersonalisasi serta rasa tidak percaya diri yang mengakibatkan menurunnya performa akademik.

2. Aspek *Academic Burnout*

Schaufeli dkk. (2002: 465) menjelaskan bahwa terdapat tiga hal yang membangun sebuah *academic burnout*:

a. Exhaustion (kelelahan emosional)

Exhaustion merupakan kondisi di mana seseorang mengalami penurunan energi akibat tekanan akademik yang tinggi (Schaufeli dkk., 2002: 465). Kelelahan emosional ditandai dengan sikap yang cenderung menyerah dengan mudah, merasa lelah dan lesu tanpa semangat untuk belajar, serta mudah merasa putus asa dan frustrasi. Selain itu, kelelahan emosional dapat membuat individu kehilangan motivasi dalam proses pembelajaran mereka, sehingga mereka merasa bahwa energi mereka telah terkuras tanpa adanya pencapaian tujuan yang bermakna (Salmela & Upadyaya, 2014: 47). Akibatnya, individu mungkin merasa tidak berdaya dan terjebak dalam siklus kelelahan yang terus-menerus, di mana setiap usaha yang mereka lakukan tampak sia-sia dan tidak memberikan hasil yang memuaskan. Keadaan ini tidak hanya menghambat kemajuan akademis, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

b. Cynicism

Cynicism (kecenderungan depersonalisasi) adalah keadaan di mana individu mengadopsi sikap pesimis dan kehilangan minat dalam proses pembelajaran (Schaufeli dkk., 2002: 465). Siswa yang mengalami sinisme biasanya merasa tidak nyaman ketika berada di kelas atau mengikuti aktivitas belajar. Manifestasi dari sikap sinis ini sering kali terlihat dalam perilaku yang kontraproduktif, seperti tidak hadir di kelas secara konsisten, menunjukkan resistensi terhadap upaya pembelajaran, atau meremehkan pentingnya tugas dan proyek akademik. Selain itu, siswa yang sinis cenderung meremehkan kontribusi para dosen dan staf pengajar, sering kali menganggap bahwa usaha mereka dalam mengajar tidak berarti atau tidak relevan.

Orpina (2019: 121) menambahkan bahwa sinisme juga dapat diartikan sebagai sikap apatis atau ketidakpedulian mahasiswa terhadap berbagai aspek akademik, termasuk pekerjaan kuliah, tugas, dan tanggung jawab. Mahasiswa yang menunjukkan sinisme tidak hanya kehilangan minat dalam belajar, tetapi juga dalam mencapai prestasi akademik dan berpartisipasi dalam kegiatan kampus. Mereka mungkin merasa terasing dari komunitas akademik mereka dan melihat sedikit atau tidak ada nilai dalam pendidikan yang mereka terima. Dalam konteks yang lebih luas, sinisme akademik dapat berdampak negatif pada pengalaman pendidikan secara keseluruhan, mengurangi kepuasan belajar, dan mempengaruhi pencapaian akademis. Ketidakpedulian ini dapat menyebabkan siklus negatif di mana rasa tidak puas dan kehilangan minat semakin memperburuk pengalaman belajar dan hasil akademik siswa.

c. **Inefficacy**

Inefficacy merupakan kondisi di mana seorang siswa merasa kurang kompeten dalam perannya sebagai pelajar (Schaufeli dkk., 2002: 465). penurunan keyakinan akademis pada mahasiswa dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk penurunan rasa percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuan mereka sendiri. Hal ini pada akhirnya dapat menyebabkan stres dan tekanan yang signifikan pada mahasiswa. Mahasiswa mungkin merasa kurang berdaya, cemas, dan tertekan oleh tuntutan akademik yang mereka hadapi.

Selain itu, kondisi ini bisa memperburuk situasi dengan menurunkan motivasi mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajar. Mereka mungkin mulai menghindari tugas-tugas yang sulit, menunda-nunda pekerjaan, dan merasa cemas ketika harus menghadapi ujian atau tugas penting (Krispenz dkk., 2019: 2). Kurangnya keyakinan pada kemampuan diri juga bisa membuat mereka lebih mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, alih-alih mencari solusi atau bantuan.

Menurut Jackson dan Maslach (1982: 106), terdapat tiga aspek yang turut membangun sebuah *academic burnout*

a. ***Reduced Personal Accomplishment***

Reduced personal accomplishment atau rendahnya penghargaan diri mengacu pada kecenderungan individu pada perasaan kurang puas pada dirinya sendiri, tugas, serta kehidupannya (Jackson & Maslach, 1982: 106). Individu dengan penghargaan diri yang rendah cenderung memberikan evaluasi yang negatif kepada dirinya sendiri terutama pada tugas yang dilakukan (Orth & Robins, 2013: 456).

b. *Emotional Exhaustion*

Emotional exhaustion atau kelelahan emosional dapat diartikan sebagai terkurasnya energi individu dalam hal emosional, seperti kasing sayang, empati, serta perhatian (Jackson & Maslach, 1982: 106). Individu yang mengalami *emotional exhaustion* merasa tidak lagi mampu menghadapi tekanan emosional dan beban kerja yang berkelanjutan. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang terus-menerus menghadapi beban tugas yang berat dan tekanan akademik tanpa waktu yang cukup untuk istirahat dapat mengalami *emotional exhaustion* (Salmela-Aro dkk., 2009: 1317).

c. *Depersonalization*

Depersonalization atau depersonalisasi merupakan sikap, perasaan, serta pandangan negatif dari individu terhadap pekerjaan yang dilakukan, sehingga mengakibatkan ketidakseimbangan antara tuntutan sebagai mahasiswa serta tuntutan sebagai individu (Jackson & Maslach, 1982: 106). Dalam konteks akademik, ini sering terjadi ketika mahasiswa merasa terpisah dari studi mereka dan melihat tugas-tugas akademik sebagai beban yang tidak berarti. Akibatnya, mereka mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan sebagai mahasiswa dan kebutuhan serta harapan mereka sebagai individu (Jacobs & Dodd, 2003: 291).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti menggunakan aspek yang dipaparkan oleh Schaufeli dkk. (2002: 465) dengan tiga aspek, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Academic Burnout*

Dayanti (2019: 24) menjelaskan bahwa terdapat tujuh faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout* :

a. Dukungan sosial

Pelajar yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung mengalami peningkatan *academic burnout* (Dayanti, 2019: 24). Dukungan sosial dari lingkungan memainkan peran penting dalam mengurangi kelelahan akademik karena membantu siswa mengatasi tekanan studi, sehingga mencegah munculnya gejala kelelahan akademik (Audina, 2023: 1188).

b. Kepribadian

Kepribadian dapat mempengaruhi tingkat *academic burnout seorang mahasiswa* (Dayanti, 2019: 24). Menurut Norez (2017: 28), kepribadian memainkan peran krusial dalam pembentukan burnout. Trait kepribadian yang signifikan meliputi ekstrasversion, conscientiousness, agreeableness, openness, dan emotional stability.

c. Efikasi diri

Efikasi diri menyumbang kontribusi signifikan pada *academic burnout* seorang siswa (Dayanti, 2019: 24). Fatimah dkk. (2021: 28) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan mencerminkan perasaan, pikiran, dan perilaku akademik yang yakin, ulet, dan gigih meskipun menghadapi tugas-tugas akademik yang sulit. Hal ini disebabkan oleh kemampuan self efficacy dalam mengatur mahasiswa secara efektif dalam aspek kognitif, motivasi, dan sosial terkait dengan cara mereka menghadapi tantangan, masalah, dan kegagalan dalam studi mereka.

d. Perfeksionisme

Perfeksionisme telah terbukti memiliki dampak terhadap *academic burnout*. Penelitian Garratt-Reed dkk. (2018: 10) menghasilkan kesimpulan bahwa tingkat perfeksionisme yang lebih tinggi berkaitan erat dengan *academic burnout* yang lebih

besar. Jika seorang mahasiswa memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi, maka semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dirasakan. Hal ini mungkin terjadi ketika individu tidak mampu mencapai standar tinggi yang telah ditetapkan, yang kemudian menyebabkan peningkatan tingkat distress yang dirasakan dan akhirnya berujung pada kelelahan yang lebih berat (Dayanti, 2019: 24).

e. Workload

Workload atau beban kerja memiliki andil dalam terbentuknya *academic burnout* pada mahasiswa (Dayanti, 2019: 24). Beban kerja menjadi salah satu faktor utama pada terbentuknya burnout (Hwang & Kim, 2022: 1). Kourea dkk. (2023: 1) menjelaskan bahwa ketidakseimbangan beban kerja pada tugas di universitas memungkinkan mahasiswa mengalami kelelahan akademik.

f. Hardiness

Terdapat banyak variasi kemampuan manusia dalam menangani situasi kehidupan yang menekan, bergantung pada berbagai faktor, termasuk kepribadian. Hardiness adalah kumpulan karakteristik kepribadian yang memperkuat individu, meningkatkan ketahanan, stabilitas, dan optimisme dalam menghadapi stres serta mengurangi dampak negatifnya (Dayanti, 2019: 24). Menurut Jianping dkk. (2023: 2), mahasiswa dengan tingkat hardiness yang tinggi lebih mampu mengelola stres akademik karena mereka memandang situasi yang menekan sebagai tantangan yang dapat diatasi.

g. Resiliensi

Resiliensi diketahui dapat mengurangi dampak burnout akademik pada mahasiswa (Dayanti, 2019: 24). Menurut Kao (2024: 4), mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi

mampu melihat kesulitan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi dan peluang untuk belajar, sehingga mereka lebih mampu mengelola stres dan tetap termotivasi.

4. *Academic Burnout* dalam Perspektif Islam

Menuntut ilmu merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi manusia. Segala hal membutuhkan ilmu, termasuk mencari nafkah, beribadah, bahkan melakukan kegiatan keseharian seperti makan dan tidur. Dalam pandangan Islam, menuntut ilmu bukan hanya sebuah himbauan, melainkan sudah menjadi ketetapan yang wajib bagi setiap muslim (Khasanah, 2021: 303). Salah satu upaya untuk menuntut ilmu tersebut adalah dengan berkuliah.

Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah, dari Anas bin Malik ra, Rasulullah bersabda, “Menuntut ilmu itu wajib atas setiap Muslim”. Hadits tersebut menunjukkan bahwa menuntut ilmu, tanpa memandang gender, baik itu perempuan maupun laki-laki. Di samping bahwa belajar merupakan sebuah kewajiban, belajar dapat meningkatkan potensi diri dan memperluas wawasan.

Namun dalam perjalanan belajarnya, mahasiswa dihadapkan pada berbagai macam tekanan. Selain mengerjakan tugas dan proyek, mereka juga diharapkan untuk aktif berpartisipasi dalam diskusi kelas, melakukan riset independen, serta menyelesaikan tugas-tugas terstruktur lainnya, salah satunya skripsi. Pada mahasiswa semester akhir, mereka harus mempersiapkan tugas akhir, sehingga rentan mengalami burnout (Ambarwati dkk., 2019: 44). Selain itu, mahasiswa juga mungkin dihadapkan pada tekanan untuk mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah lulus, seperti mencari pekerjaan atau melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Hal tersebut dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami burnout.

Dalam surat Al-Ma'arij ayat 19 sampai 21, Allah SWT berfirman yang artinya, “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir.”

Ayat ini menggambarkan sifat manusia yang mudah cemas dan berkeluh kesah ketika menghadapi kesulitan. Berdasarkan tafsir Al-Mishbah, sifat tersebut merupakan naluri alami manusia yang merupakan cinta dengan diri sendiri, namun, ia akan menjadi buruk jika manusia keliru atau berlebihan dalam menggunakannya (Shihab, 1996: 441). Hal ini relevan dengan perasaan burnout, di mana seseorang merasa sangat tertekan dan cemas karena beban akademis yang berat. Menurut Leiter dan Maslach (2005: 2), terdapat beberapa hal yang menjadi dampak dari *academic burnout*. dampak tersebut dapat berupa lost energy (kehilangan energi dalam menyelesaikan suatu tugas), lost enthusiasm (kehilangan antusias atas suatu tugas), serta lost confidence (kehilangan kepercayaan diri). Oleh karena itu, manusia harus selalu berbaik sangka kepada Allah.

Dalam suatu hadits yang diriwayatkan oleh Muslim, Rasulullah SAW bersabda “Barang siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga.” (HR Muslim, no. 2699). Hadits tersebut menjelaskan mengenai ganjaran dari Allah SWT untuk orang-orang yang menuntut ilmu. Allah berjanji bagi hambanya yang menuntut ilmu untuk mempermudah jalannya menuju surga. Hal ini menjadi tanda bahwa dengan menuntut ilmu, Allah menjanjikan manusia dapat menjadi lebih mulia.

A. Perfeksionisme

1. Definisi Perfeksionisme

Menurut Hewitt & Flett (1991: 5), perfeksionisme merupakan dorongan untuk menggapai kesempurnaan yang diiringi dengan menetapkan standar yang tinggi untuk diri sendiri dan juga untuk orang lain, serta keyakinan bahwa orang lain menaruh harapan kesempurnaan terhadap diri mereka. Horney (1950: 24), menjelaskan bahwa manusia memiliki kecenderungan alami yaitu rasa aman dan percaya diri. Namun dalam perjalanan perkembangan, terdapat pengaruh negatif yang mungkin mempengaruhi sehingga dapat merusak kecenderungan tersebut yang dapat memunculkan perasaan inferior. Perasaan tersebut membuat individu ingin memiliki kedudukan identitas yang kokoh di mata lingkungan, sehingga manusia ingin menunjukkan dirinya yang ideal. Dalam perjalanan tersebut, perfeksionisme dapat tumbuh dalam bentuk kebutuhan *need for perfection*. Kebutuhan ini mendorong individu untuk meraih kesempurnaan dengan menciptakan suatu “keharusan” dan larangan yang rumit (Alwisol, 2004: 147).

Burns (1980: 8) berkata bahwa seseorang dengan perfeksionisme merupakan salah satu akibat dari distorsi yang negatif, seorang perfeksionis melihat dunianya dengan kategori *all or nothing*, hitam atau putih. Nanik (2008: 270) menjelaskan bahwa perfeksionisme yang negatif ditandai dengan adanya keinginan untuk menggapai keunggulan yang luar biasa, takut mengalami kegagalan, terdapat perasaan tidak percaya diri ketika gagal, serta perasaan tidak puas terhadap hasil yang diperoleh. Selain itu, individu dengan kecenderungan perfeksionis sering kali mengalami kesulitan untuk bersantai atau merasa puas dengan pencapaian mereka, karena perhatian mereka selalu terpaku pada apa yang masih bisa diperbaiki atau ditingkatkan untuk mencapai hasil yang lebih sempurna (Molnar dkk., 2006: 484). Individu dengan sikap perfeksionis seringkali

menghabiskan banyak waktu untuk membuat suatu karya, namun pada akhirnya mereka membuangnya dan memilih membuat hal yang baru lagi karena merasa karyanya tidak sempurna (Nanik, 2008: 261).

Perfeksionisme dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu, termasuk kecenderungan untuk mengalami stres yang tinggi, kecemasan, depresi, bahkan masalah kesehatan fisik seperti gangguan makan (Hewitt & Flett, 2002: 268). Meskipun ada aspek positif dari perfeksionisme seperti motivasi untuk mencapai hasil yang tinggi, namun ketika perfeksionisme berlebihan dan tidak seimbang, dapat mengganggu fungsi sosial, pribadi, dan profesional seseorang (Flett dkk., 1989: 734).

Pada mahasiswa dengan bakat intelektual yang lebih tinggi, perfeksionisme maladaptif membuat mereka sulit untuk mengakui batasan dirinya dan tetap menetapkan standar tinggi meski sebenarnya kesulitan untuk meraihnya (Lubis dkk., 2020: 62). Lubis melanjutkan, mahasiswa tersebut cenderung lebih fokus pada proses pembuatan tugas daripada penyelesaian, sehingga tugasnya tidak selesai atau terlambat dikumpulkan. Ketika hasil nilainya tidak sesuai dengan harapan, orang dengan perfeksionisme maladaptif yang tinggi rentan untuk mengalami kesulitan tidur serta berfikir negatif berlebihan mengenai hasil belajarnya.

Penelitian Grudug dan Surjaningrum (2021: 635) menghasilkan bahwa perfeksionisme pada individu dewasa awal memiliki hubungan dengan depresi. Hal itu dikarenakan individu pada usia tersebut sedang berada pada tugas perkembangan yang cukup kompleks. Contohnya seperti membangun hubungan baru dengan teman sebaya sehingga tingginya perfeksionisme dalam memenuhi tuntutan sosial yang banyak ini meningkatkan penyebab stres. Mereka mungkin juga menghadapi tantangan dalam hubungan interpersonal karena menetapkan ekspektasi yang sangat tinggi terhadap orang lain dan diri sendiri, serta

menunjukkan ketidakmampuan untuk menerima kesalahan atau ketidaksempurnaan, yang dapat menyebabkan ketegangan dan konflik dalam interaksi sosial mereka (Flett & Hewitt, 2002: 12).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa perfeksionisme merupakan dorongan seorang individu untuk mencapai suatu kesempurnaan dengan menciptakan suatu keharusan dan standar yang tinggi sehingga akan lebih berfokus kepada hasil dibandingkan proses.

2. Aspek Perfeksionisme

Flett dan Hewitt (2002: 11) menjelaskan bahwa terdapat 3 aspek yang turut membangun sebuah perfeksionisme, di antaranya adalah :

a. *Socially prescribed perfectionism*

Socially prescribed perfectionism merupakan persepsi bahwa orang lain mengharapkan diri kita untuk menjadi sempurna (Flett & Hewitt, 2002: 11). Aspek ini menandakan kecenderungan individu pada kepercayaan bahwa orang lain mengharapkan kesempurnaan dari mereka, dengan menekankan pentingnya untuk mencapai standar sempurna dan berusaha untuk mencapainya demi kepuasan orang lain. *Socially prescribed perfectionism* menganggap bahwa jika tidak mencapai kesempurnaan, individu akan dihadapkan pada kritik yang tajam dari orang lain (Stoeber, 2018: 300).

b. *Self-oriented perfectionism*

Self-oriented perfectionism mengacu pada standar yang tinggi yang diterapkan oleh individu untuk diri mereka sendiri dan motivasi yang kuat untuk mencapai kesempurnaan (Flett & Hewitt, 2002: 11). Mereka sulit menerima kelemahan atau kekurangan dalam diri mereka sendiri, dan menetapkan standar yang tidak realistis dapat menyebabkan mereka merasa

terbebani. Hal ini seringkali menghasilkan pola pikir negatif yang terus menerus, yang didorong oleh ketakutan akan kegagalan dan ketidakpastian dalam mencapai tujuan atau standar yang telah ditetapkan oleh mereka (Stoeber, 2018: 299).

c. *Other-oriented perfectionism*

Other-oriented perfectionism adalah kecenderungan individu untuk mengharapkan kesempurnaan dari orang lain, dengan menuntut agar mereka mencapai standar yang telah ditetapkan sebelumnya. Individu ini meyakini bahwa penting bagi orang lain untuk berusaha mencapai kesempurnaan dan memenuhi standar yang telah ditetapkan (Flett & Hewitt, 1992: 98). Perilaku ini sering kali mengarah pada hubungan interpersonal yang tegang, karena individu yang perfeksionis cenderung memberikan kritik keras dan menekankan kesalahan orang lain. Mereka mungkin mengalami frustrasi yang tinggi ketika orang lain tidak memenuhi ekspektasi mereka, yang dapat menyebabkan konflik dan penurunan kualitas hubungan (Stoeber dkk., 2021: 3)

Frost dkk. (1990: 453) mengklasifikasikan perfeksionisme menjadi enam dimensi, yaitu :

a. *Excessive concern over making mistakes*

Aspek tersebut mengacu pada ketakutan berlebihan atas suatu kesalahan. Individu dengan sikap perfeksionis cenderung melihat kesalahan sebagai pertanda kegagalan total, sehingga berakibat pada kecemasan dan perasaan tidak berharga (Frost, dkk., 1990: 453). Menurut Stoeber & Otto, (2006: 297), perfeksionis yang khawatir akan kesalahan cenderung mengkritik diri sendiri dengan keras dan memiliki tingkat kepuasan diri yang rendah ketika mereka membuat kesalahan.

b. *High personal standards*

Aspek tersebut mengacu pada menciptakan standar-standar personal yang tinggi. Perfeksionis menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri, yang sering kali tidak realistis dan sulit dicapai, sehingga mereka sering merasa frustrasi dan stres ketika gagal mencapai target ini (Frost dkk., 1990: 453). Hewitt & Flett (1991: 456) menjelaskan bahwa individu dengan standar tinggi seperti ini cenderung mengalami kecemasan dan depresi lebih sering karena mereka merasa tertekan untuk menjadi sempurna.

c. ***Perception of high parental expectations***

Aspek tersebut mengacu pada persepsi bahwa orang tua memiliki harapan-harapan yang tinggi terhadap diri. Tekanan untuk memenuhi harapan tinggi dari orang tua menambah beban bagi individu untuk mencapai standar yang mungkin sangat tinggi dan sulit dicapai (Frost dkk., 1990: 453). Penelitian oleh Hidayah (2012: 62) menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara persepsi harapan orang tua dengan ketakutan akan kegagalan, yang bukan tidak mungkin akan berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

d. ***Perception of high parental criticism***

Aspek tersebut mengacu pada persepsi bahwa orang tua kritis terhadap diri. Anak-anak yang merasa sering dikritik oleh orang tua mereka mungkin merasa tidak pernah cukup baik, yang merusak harga diri mereka (Frost dkk., 1990: 453). Menurut Enns, dkk. (2002: 921), kritik berlebihan dari orang tua berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan kecemasan dan depresi pada anak-anak.

e. ***Doubt regarding the quality of one's actions***

Aspek tersebut mengacu pada keraguan tentang kualitas tindakan yang dilakukan. Perfeksionis sering kali meragukan kemampuan mereka dan kualitas pekerjaan mereka, yang dapat menghambat kemajuan mereka karena keraguan yang terus-menerus (Frost dkk., 1990: 453). Penelitian oleh Onwuegbuzie (2004: 5) menunjukkan bahwa keraguan yang berlebihan terhadap kemampuan diri sendiri dapat berdampak pada peningkatan prokrastinasi dan penurunan prestasi akademik.

f. ***Preference for order and organization***

Aspek tersebut mengacu pada kecenderungan pada kerapian dan keteraturan. Kebutuhan akan keteraturan dan organisasi yang tinggi membuat individu merasa lebih nyaman dan terkontrol ketika segala sesuatunya teratur (Frost dkk., 1990: 453). Penelitian Molnar, dkk. (2006: 482) menunjukkan bahwa perfeksionis dengan kebutuhan tinggi akan organisasi cenderung merasa lebih puas dan memiliki rasa kontrol yang lebih besar atas kehidupan mereka.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dijabarkan di atas, peneliti memutuskan untuk menggunakan aspek menurut Flett dan Hewitt dengan tiga aspek yaitu *socially-prescribed perfectionism*, *self-oriented perfectionism*, dan *other-oriented perfectionism*

3. Perfeksionisme dalam Perspektif Islam

Demi mendapatkan nilai yang diinginkan, mahasiswa berusaha mengerjakan tugas akademik dengan sempurna dan tepat waktu. Hal tersebut merupakan salah satu sifat yang disukai oleh Allah SWT. Seperti dalam Quran surat Al-Baqarah ayat 147 Allah berfirman yang artinya, "Dan setiap umat memiliki kiblatnya yang ia menghadap kepadanya. Maka berlomba-lombalah dalam kebaikan. Dimanapun kamu berada, pasti Allah akan mengumpulkan kamu sekalian (pada hari

kiamat). Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu." Pada kalimat berlomba-lombalah dalam kebaikan Allah menghendaki kaum muslimin berlomba-lomba satu sama lain dalam berbuat kebaikan (Shihab, 1996: 355)

Sebagai kaum muslimin, kalimat tersebut dapat dimaknai sebagai perintah Allah untuk mengerjakan kebaikan. Dalam konteks mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, perfeksionisme dalam arti positif dapat diterjemahkan sebagai komitmen untuk selalu memberikan usaha maksimal dalam mencapai tujuan akademis mereka. Seorang mahasiswa yang perfeksionis secara positif akan terus berusaha mengerjakan skripsinya dengan sungguh-sungguh, mencari informasi yang akurat, melakukan penelitian yang mendalam, dan menyusun argumen yang kuat demi menghasilkan karya yang bermutu tinggi.

Namun, banyak di antara mahasiswa yang mengejar sesuatu yang terlalu berlebihan dan irasional. Mahasiswa cenderung lebih fokus pada proses pembuatan tugas daripada penyelesaian, sehingga tugasnya tidak selesai atau terlambat dikumpulkan. Ketika hasil nilainya tidak sesuai dengan harapan, orang dengan tingkat perfeksionisme yang terlalu tinggi rentan untuk mengalami kesulitan tidur serta berfikir negatif berlebihan mengenai hasil belajarnya (Lubis dkk., 2020: 62).

Seperti firman Allah dalam surat Al-Maidah ayat 77 yang artinya, "Hai Ahli Kitab, janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu orang-orang yang telah sesat dahulunya (sebelum kedatangan Muhammad) dan mereka telah menyesatkan kebanyakan (manusia), dan mereka tersesat dari jalan yang lurus." (Qs Al Maidah: 77). Dalam ayat ini, Allah melarang hambanya untuk melakukan sesuatu secara berlebihan dan melampaui batas (Shihab, 1996: 173). Hal tersebut sejalan dengan sikap perfeksionisme yang seringkali terjadi pada mahasiswa. Pada awalnya, perfeksionisme, atau dalam konteks

islam disebut itqan, merupakan hal yang baik. Namun jika perfeksionisme tidak dikontrol dengan baik dan hadir dalam ukuran kan berlebihan, hal tersebut akan menjadi bumerang untuk seorang individu. Mahasiswa sering mengatur standar pencapaian yang irasional sehingga dapat memberi dampak buruk pada dirinya sendiri bahkan orang lain.

Allah SWT. berfirman dalam surat Al-Hasyr ayat 24 yang artinya, “Dialah Allah Yang Menciptakan, Yang Mengadakan, Yang Membentuk Rupa, Yang Mempunyai Asmaul Husna. Bertasbih kepada-Nya apa yang di langit dan bumi. Dan Dialah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana” (Al-Hasyr: 24). Dalam ayat tersebut, Allah menjelaskan bahwa segala kesempurnaan yang ada di dunia ini hanyalah milik-Nya. Oleh karena itu, mahasiswa sebagai umat muslim hendaknya melakukan sesuatu dengan totalitas namun tetap menentukan target yang rasional dan tidak berlebihan, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT.

B. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Bandura (1995: 83) meyakini bahwa individu adalah agen yang memiliki kemampuan proaktif dan keyakinan diri sehingga mereka dapat mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Menurut teori ini, apa yang dipikirkan, dipercayai, dan dirasakan oleh seseorang akan mempengaruhi cara mereka bertindak. Hal tersebut dinamakan efikasi diri (Erlina, 2020: 60). Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri sendiri (Yulikhah dkk., 2019: 67) Menurut Ormrod (2008: 20), efikasi diri merujuk pada penilaian seorang individu pada dirinya sendiri mengenai kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas atau aktivitas. Bandura (1995: 83) mendefinisikan efikasi diri sebagai penilaian seseorang terhadap kemampuannya dalam merencanakan dan menjelaskan suatu tindakan

yang ditujukan untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Erlina (2020: 61), efikasi diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk menilai dirinya sendiri tentang seberapa kompeten mereka dalam berhasil menyelesaikan tugas-tugas tertentu.

Dalam konteks pendidikan, efikasi diri akademik memainkan peran penting dalam menentukan seberapa keras individu belajar, seberapa efektif mereka mengatur waktu, dan seberapa jauh mereka bertahan dalam menghadapi kesulitan belajar (Zimmerman, 2000: 84). Memahami dan mengembangkan efikasi diri dapat menjadi fokus strategis untuk meningkatkan kualitas motivasi intrinsik individu, yang pada gilirannya memperkuat kemauan mereka untuk mencari pemahaman yang lebih dalam dan mengembangkan potensi diri secara optimal. Mudzkiyyah dkk. (2022: 29) menjelaskan bahwa efikasi diri dalam akademik seorang pelajar dapat dilihat pada sikap dan komitmen dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Menurut Fatimah dkk. (2021: 29) mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan menunjukkan perasaan, pikiran, dan perilaku akademik yang yakin, ulet, dan gigih dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik meskipun sulit. Semakin tinggi efikasi diri seorang individu, maka semakin besar pula usaha yang dilakukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi, usaha yang gigih itu dapat ditunjukkan melalui ketekunan, semangat, dan kemampuan memotivasi diri dalam mengerjakan skripsi (Astiko, 2013: 4). Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah akan memiliki perasaan dan pandangan serta menunjukkan tingkah laku akademik yang tidak percaya diri (Fatimah dkk., 2021: 28). Permatasari dkk. (2021: 379) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat self-efficacy akademik yang tinggi dapat menciptakan dan menguji berbagai pilihan tindakan saat menghadapi kegagalan awal. Di sisi lain, mahasiswa yang memiliki self-efficacy akademik rendah cenderung menganggap masalah lebih

sulit daripada kenyataannya, lebih rentan terhadap stres dan depresi, serta memiliki kemampuan pemecahan masalah yang kurang efektif.

Pentingnya efikasi akademik terletak pada pengaruhnya terhadap motivasi intrinsik individu untuk belajar, yaitu dorongan dari dalam diri untuk mencari pemahaman dan pengembangan diri (Schunk & Pajares, 2002: 28). Dengan merasa yakin terhadap kemampuannya, individu cenderung untuk mengambil tanggung jawab atas pembelajarannya sendiri, mengatur waktu dengan efektif, dan bertahan dalam menghadapi hambatan-hambatan yang muncul selama proses belajar.

Ormrod (2008: 22) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menetapkan tujuan yang lebih tinggi, serta diikuti dengan usaha yang lebih gigih serta tidak mudah menyerah. Individu dengan sikap-sikap tersebut akan mengarah kepada prestasi yang lebih baik. Bahkan pada individu dengan kemampuan yang sama, individu yang memiliki keyakinan dapat menyelesaikan suatu tugas akan menyelesaikan tugas tersebut dengan lebih berhasil dibanding dengan individu yang tidak memiliki keyakinan. Oleh karena itu, sudah seharusnya mahasiswa memiliki efikasi diri yang baik agar mampu mengontrol peristiwa-peristiwa dalam hidup (Alfinuha & Nuqul, 2017: 14).

Dari penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri adalah penilaian serta keyakinan seorang individu pada dirinya sendiri mengenai seberapa kompeten dan gigih diri mereka dalam menyelesaikan suatu tugas yang dapat membawanya kepada suatu tujuan.

2. Aspek Efikasi Diri

Bandura (1995: 203) menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek yang turut membangun efikasi diri, yaitu:

a. Tingkat kesulitan tugas (*level*)

Aspek tingkat kesulitan tugas merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan dalam tugas, baik yang sederhana maupun yang kompleks (Bandura, 1995: 203). Keyakinan ini ditandai oleh kemampuan individu dalam merencanakan dan mengatur diri, serta keyakinan dalam menghadapi berbagai tingkat kesulitan dalam tugas. Seorang mahasiswa dengan efikasi diri yang baik percaya bahwa ia mampu menyelesaikan tugas-tugas dasar, serta ketika menghadapi tantangan yang lebih sulit dan kompleks, mahasiswa dengan efikasi diri yang baik tetap yakin bahwa ia bisa belajar dan menguasai keterampilan tersebut (Chemers dkk., 2001: 61).

b. Kemantapan / kekuatan (*strength*)

Aspek kemantapan/kekuatan mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dan usahanya dalam menyelesaikan tugas (Bandura, 1995: 203). Keyakinan ini ditandai dengan dedikasi dan ketekunan individu dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi kesulitan. Meskipun mengalami kegagalan, mahasiswa dengan efikasi diri yang baik ia tetap yakin pada kemampuannya untuk menyelesaikan sebuah tugas (Lubis, 2018: 94). Ia tidak menyerah, dan akan bekerja lebih keras untuk mencapai yang ia inginkan.

c. Keadaan yang umum (*generality*)

Aspek generality merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi kesulitan dalam berbagai bentuk dan situasi (Bandura, 1995: 203). Keyakinan ini ditandai dengan keyakinan individu dalam kemampuannya untuk menyelesaikan semua tugas, terlepas dari bentuk dan situasi yang dihadapi. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik merasa yakin dapat mengelola waktu

untuk tugas akademik serta dalam kegiatan ekstrakurikuler dan tugas lain (Yusnan, 2021: 61). Keyakinan ini membantu mahasiswa merasa mampu menyelesaikan berbagai tanggung jawab dengan baik, mulai dari menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu hingga mengerjakan hal lain di luar tugas akademik. .

Schwarzer dan Jerusalem (2010: 2), dalam General Self-Efficacy Scale (GSES), berfokus pada keyakinan umum individu dalam kemampuan mereka untuk mengatasi berbagai situasi. Dimensi-dimensi ini mencakup:

a. **Pengaturan Diri (*Self-Regulation*)**

Pengaturan diri (*self-regulation*) membahas mengenai keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk mengatur dan mengarahkan perilaku diri sendiri (Schwarzer & Jerusalem, 2010: 2). Dimensi ini melibatkan keyakinan terhadap kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengatur perilaku, emosi, dan pikirannya sendiri dengan cara yang mendukung pencapaian tujuan (Zimmerman, 2000: 14).

a. **Motivasi Diri (*Self-Motivation*)**

Motivasi diri (*self-motivation*) berkaitan dengan keyakinan akan kemampuan seseorang untuk memotivasi diri sendiri dalam menyelesaikan tugas dan bertahan dalam menghadapi tantangan (Schwarzer & Jerusalem, 2010: 2). Mahasiswa merasa percaya diri dengan kemampuannya untuk tetap termotivasi sepanjang proses panjang penyelesaian tesisnya (Schunk, 1991: 208). Mereka menetapkan pencapaian pribadi dan memberi penghargaan pada diri mereka sendiri setelah mencapainya untuk mempertahankan tingkat motivasi yang tinggi.

b. **Pemecahan Masalah (*Problem-Solving*)**

Pemecahan masalah (*problem-solving*) mencerminkan keyakinan terhadap kemampuan seseorang dalam memecahkan

masalah yang muncul selama mengejar tujuan secara efektif (Schwarzer & Jerusalem, 2010: 2). Mahasiswa yang memiliki problem solving yang baik memercayai kemampuannya untuk mengatasi masalah dan rintangan penelitian yang dihadapi selama pengerjaan tesisnya (Chemers dkk., 2001: 56). Mereka mencari sumber daya, berkonsultasi dengan profesor, dan menyesuaikan pendekatan mereka sesuai kebutuhan untuk mengatasi hambatan.

c. **Resiliensi (*Resilience*)**

Resiliensi (*resilience*) melibatkan keyakinan pada kemampuan seseorang untuk pulih dari kemunduran dan terus berupaya mencapai tujuan meskipun menghadapi kesulitan (Schwarzer & Jerusalem, 2010: 2). Seperti yang dijelaskan oleh Hartley (2011: 596), mahasiswa yang resilien mampu memanfaatkan sumber daya internal dan eksternal untuk bangkit kembali dari pengalaman negatif dan mempertahankan kesejahteraan mereka. Mereka menggunakan *feedback* secara konstruktif, menyesuaikan pekerjaan mereka, dan tetap berkomitmen untuk menyelesaikan proyek mereka.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dijabarkan di atas, peneliti memutuskan untuk menggunakan aspek menurut Bandura (1995: 203) dengan aspek yaitu tingkat kesulitan tugas (*level*), kemantapan / kekuatan (*strength*), dan keadaan yang umum (*generality*).

3. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam

Beberapa kendala dapat ditemui pada mahasiswa akhir, di antaranya adalah dosen yang sulit ditemui, sedikitnya ketersediaan referensi, perangkat yang tidak mendukung, finansial yang tidak stabil, serta permasalahan pribadi seperti masalah keluarga. Hal tersebut tidak terlepas dari kuasa Allah sebagai pengatur semesta.

Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 155 yang artinya, “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” (QS Al-Baqarah : 155). Dalam ayat tersebut, digambarkan ujian-ujian yang diberikan oleh Allah SWT salah satunya rasa takut yang berupa keresahan hati mengenai sesuatu yang buruk atau hal yang tidak menyenangkan akan terjadi. Hal tersebut tidak terkecuali kekhawatiran dalam mengerjakan skripsi. Ketidakyakinan terhadap kemampuan diri sendiri mungkin merupakan salah satu ujian dari Allah SWT. Namun ujian yang diberikan oleh Allah SWT di dunia terhitung sedikit apabila dibandingkan dengan ganjaran yang dijanjikan untuk orang-orang yang sabar (Shihab, 1996: 365)

Dalam Quran Surat Al-Baqarah ayat 286, Allah SWT berfirman: “Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Menurut firman Allah SWT, setiap manusia diberi beban sesuai dengan kesanggupan hambanya. Shihab (1996: 620) menjelaskan bahwa ayat tersebut turun sebagai penjelasan kepada kaum muslim bahwa Allah tidak bermaksud membebani atau memberatkan umat muslim atas segala perintahnya. Hal tersebut menjelaskan bahwa hal-

hal yang sedang dijalani seorang individu merupakan sesuatu yang sesuai dengan ketetapan Allah, dan dengannya berarti Allah yakin kita sanggup melakukannya.

Dalil di atas memperkuat konsep efikasi diri sebagai kemampuan seseorang untuk menilai dirinya sendiri tentang seberapa kompeten mereka dalam berhasil menyelesaikan tugas-tugas tertentu. Menurut Fatimah dkk. (2021: 29) mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan menunjukkan keyakinan, ketekunan, dan keteguhan dalam sikap, pikiran, serta perilaku akademik mereka ketika mengatasi kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Semakin tinggi efikasi diri seorang individu, maka semakin besar pula usaha yang dilakukan untuk menanggulangi rintangan yang dihadapi, usaha yang gigih itu dapat ditunjukan melalui ketekunan, semangat, dan kemampuan memotivasi diri dalam mengerjakan skripsi (Astiko, 2013: 2). Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah akan memiliki perasaan dan pandangan serta memperlihatkan tingkah laku akademik yang tidak percaya diri (Fatimah dkk., 2021: 29). Oleh karena itu, sebagai hamba, manusia harus yakin bahwa ia sanggup mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakan.

A. Pengaruh Perfeksionisme dan Efikasi Diri dengan *Academic Burnout*

Skripsi merupakan salah satu tugas mahasiswa yang kelancarannya tergantung pada banyak faktor dan kendala. Hal tersebut akan membuat mahasiswa rawan untuk mengalami kondisi kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan pencapaian pribadi yang rendah atau yang dapat diartikan sebagai *academic burnout*. Schaufeli dkk. (2002: 465) menjelaskan bahwa *Academic burnout* pada mahasiswa perguruan tinggi merujuk pada perasaan kelelahan karena tuntutan belajar, memiliki sikap sinis dan acuh tak acuh terhadap pekerjaan sekolah, serta perasaan tidak berkompeten sebagai seorang siswa. Jika tingkat *academic burnout* semakin tinggi, maka akan berdampak pada fisik, mental, dan emosional mahasiswa

tersebut. Menurut Dayanti (2019: 24), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi *academic burnout* seorang mahasiswa, di antaranya adalah: dukungan sosial, kepribadian, efikasi diri, perfeksionisme, beban kerja, hardiness, dan resiliensi. Perfeksionisme merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *academic burnout*, karena individu dengan tingkat perfeksionisme tinggi berisiko lebih besar terpapar *academic burnout*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Souza (2011: 14) bahwa perfeksionisme berbanding lurus dengan burnout. Semakin tinggi perfeksionisme yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula risiko ia mengalami *academic burnout*.

Hewitt dan Flett (1991: 5) mendeskripsikan perfeksionisme sebagai dorongan seseorang untuk menggapai kesempurnaan yang diiringi dengan menetapkan standar yang tinggi untuk diri sendiri dan juga untuk orang lain, serta keyakinan bahwa orang lain memiliki harapan kesempurnaan terhadap diri mereka. Berdasarkan tingkatannya, terdapat dua jenis perfeksionisme yaitu perfeksionisme yang sehat dan perfeksionisme yang tidak sehat (Chang dkk., 2016: 92). Lebih lanjut, Chang menjelaskan bahwa perfeksionisme yang sehat akan menghasilkan kebiasaan yang inovatif, sedangkan perfeksionisme yang tidak sehat akan membawa kepada *burnout*.

Nanik (2008: 270) menjelaskan bahwa orang dengan perfeksionisme tidak sehat akan menunjukkan keinginan untuk menggapai keunggulan yang luar biasa, takut mengalami kegagalan, adanya perasaan tidak percaya diri ketika gagal, serta perasaan tidak puas dengan hasil yang diperoleh. Perfeksionisme, khususnya dalam bentuk yang maladaptif seperti kecenderungan untuk selalu khawatir tentang melakukan kesalahan dan keinginan yang kuat untuk mencapai kesempurnaan, secara konsisten terkait dengan tingkat burnout yang lebih tinggi, karena tekanan yang terus-menerus dan ekspektasi yang tidak realistis mengakibatkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi (Curran, 2018: 30). Hal ini diperkuat oleh penelitian Jowet dkk. (2016: 2) yang menyebutkan bahwa orang dengan perfeksionisme yang tidak sehat (*perfectionistic concerns*)

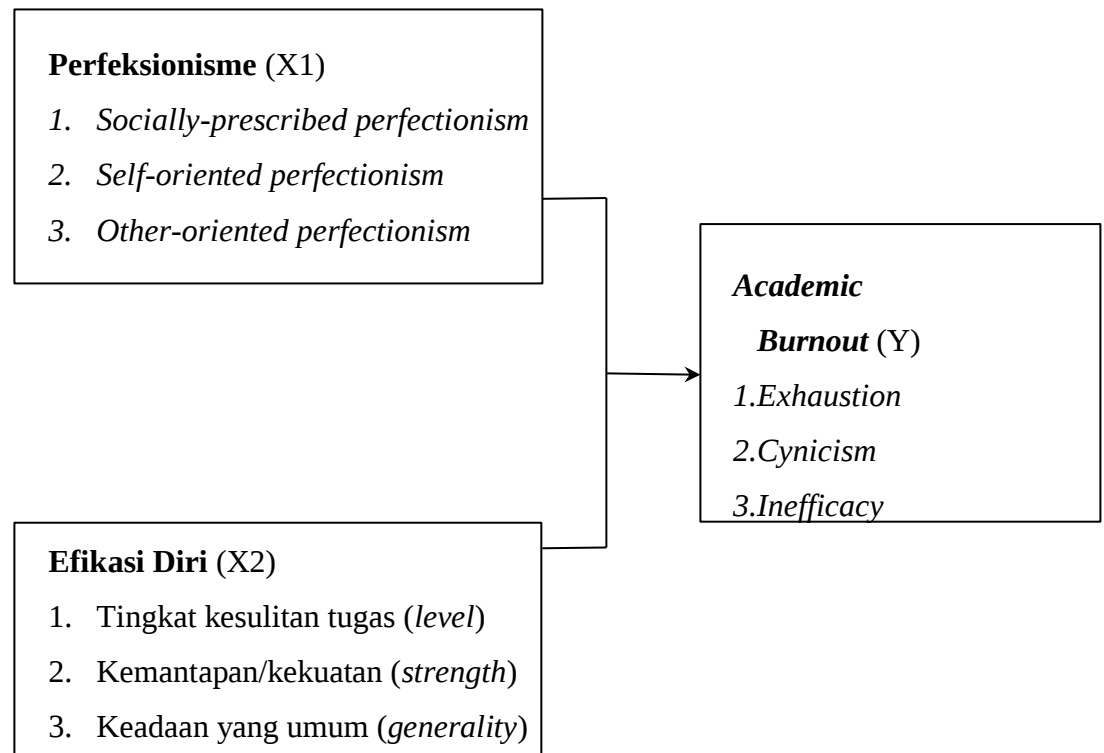
berhubungan positif dengan burnout. Penelitian yang dilakukan oleh Husni (2017: 79) berhasil membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara perfeksionisme dan burnout. Hal tersebut salah satu bukti bahwa sebuah perfeksionisme dapat berujung pada *academic burnout*. Melihat dari penelitian yang telah disebutkan, maka manusia dengan perfeksionisme yang tidak sehat memiliki risiko lebih besar akan mengalami kelelahan emosional, hilangnya minat terhadap pelajaran, serta merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa.

Skripsi merupakan tugas akhir yang kelancarannya bergantung pada banyak faktor. Beberapa kendala dapat ditemui pada mahasiswa akhir, di antaranya adalah dosen yang sulit ditemui, sedikitnya ketersediaan referensi, dan lain sebagainya yang rawan menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout*. Dengan munculnya berbagai kendala tersebut, maka dibutuhkan adanya sikap dan kondisi mental yang dapat membuat seseorang meyakini bahwa dirinya bisa menyelesaikan suatu tugas. Sikap tersebut salah satunya merupakan efikasi diri. Efikasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menilai dirinya sendiri tentang seberapa kompeten mereka dalam berhasil menyelesaikan tugas-tugas tertentu (Erlina, 2020: 43). Efikasi diri dapat diilustrasikan dalam kemampuan seseorang saat mengorganisasi dan mengimplementasikan suatu kegiatan untuk mencapai tujuan tertentu (Ulfa & Aprianti, 2021: 28). Semakin tinggi efikasi diri seorang individu, maka semakin besar pula usaha yang dilakukan dalam rangka mengatasi tantangan yang dihadapi, usaha yang gigih itu dapat ditunjukkan melalui ketekunan, semangat, serta kemampuan memotivasi diri pada pengerjaan skripsi (Astiko, 2013: 2). Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah akan memiliki perasaan dan pandangan serta menunjukkan tingkah laku akademik yang tidak percaya diri (Fatimah dkk., 2021: 29). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ulfa dan Aprianti (2021: 24) yang mengungkap bahwa efikasi diri menyumbang pengaruh negatif yang signifikan terhadap burnout.

Menurut Fatimah dkk. (2021: 29), mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan menunjukkan perasaan, pikiran, dan perilaku akademik yang yakin,

ulet, dan gigih dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik meskipun sulit sehingga terhindar dari *academic burnout*. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Permatasari dkk., 2021: 381) yang menyebutkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan *academic burnout*. Artinya bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah resiko ia mengalami *academic burnout*. Serta sebaliknya, semakin rendah efikasi diri individu, maka semakin tinggi ia berisiko mengalami *academic burnout*.

Berdasarkan uraian yang telah peneliti sampaikan, maka dapat disusun sebuah kerangka teori yang dapat dilihat pada gambar 2.1.



Gambar 2. 1

Kerangka Teori

B. Hipotesis

1. H1: Terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.

2. H2: Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.
3. H3: Secara bersama-sama terdapat pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memutuskan untuk menggunakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berakar pada filsafat positivisme, metode ini digunakan untuk mengamati suatu populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, serta bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono, 2015: 19). Lebih lanjut, peneliti menggunakan pendekatan kausal. Sugiyono (2015: 37) menjelaskan bahwa penelitian yang menggunakan pendekatan kausal bersifat sebab akibat sehingga terdapat variabel independen dan variabel dependen.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel dapat diartikan sebagai semua hal yang ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji sehingga sebuah penelitian dapat menghasilkan informasi mengenai hal tersebut untuk kemudian mendapatkan kesimpulan (Sugiyono, 2015: 67). Menurut Bougie dan Sekaran (2019: 73), variabel merupakan segala sesuatu yang dapat memiliki nilai bervariasi tergantung pada sesuatu yang mempengaruhinya.

Penelitian ini menggunakan 3 variabel, yaitu satu variabel dependen, serta dua variabel independen. Di antaranya adalah:

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen adalah variabel yang menjadi perhatian utama peneliti, variabel ini biasa disebut *criterion variable* (Bougie & Sekaran, 2019: 73). Menurut Sugiyono (2015: 69), variabel dependen diartikan sebagai variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel

independen. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel dependen adalah *academic burnout*.

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi variabel dependen baik dalam bentuk positif ataupun negatif (Bougie & Sekaran, 2019: 73). Menurut Sugiyono (2015: 69), variabel independen sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, dan antecedent karena merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab dari perubahan variabel dependen. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel independen, di antaranya adalah:

- 1) Perfeksionisme
- 2) Efikasi Diri

2. Definisi Operasional

a. Academic Burnout

Academic burnout merupakan suatu kondisi di mana seorang pelajar merasa lelah secara fisik, mental, serta emosional sehingga yang berdampak pada kecenderungan depersonalisasi serta rasa tidak percaya diri yang mengakibatkan menurunnya performa akademik. Skala perfeksionisme disusun oleh peneliti berdasarkan tiga aspek yang dijelaskan oleh Schaufeli dkk. (2002: 465) dengan tiga aspek, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*. Penelitian ini menggunakan skala likert dengan alternatif skor jawaban 1 sampai 4 dalam setiap item. Semakin tinggi total skor yang dihasilkan menandakan bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah skor yang dihasilkan, maka semakin rendah juga tingkat *academic burnout* mahasiswa.

b. Perfeksionisme

Perfeksionisme merupakan dorongan seorang individu untuk mencapai suatu kesempurnaan dengan menciptakan suatu keharusan dan standar yang tinggi sehingga akan lebih berfokus kepada hasil dibandingkan proses. Skala perfeksionisme disusun oleh peneliti berdasarkan tiga aspek yang dijelaskan oleh Flett dan Hewitt (2002: 11), yaitu *socially prescribed perfectionism*, *self-oriented perfectionism*, serta *other-oriented perfectionism*. Penelitian ini menggunakan skala likert dengan alternatif skor jawaban 1 sampai 4 dalam setiap item. Semakin tinggi total skor yang dihasilkan menandakan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme individu. Sebaliknya, semakin rendah skor yang dihasilkan, maka semakin rendah juga tingkat perfeksionisme individu.

c. Efikasi diri

Efikasi diri adalah penilaian serta keyakinan seorang individu pada dirinya sendiri mengenai seberapa kompeten dan gigih diri mereka dalam menyelesaikan suatu tugas yang dapat membawanya kepada suatu tujuan. Pada penelitian ini, Skala efikasi disusun oleh peneliti dan dikembangkan berdasarkan tiga aspek yang dijelaskan oleh Bandura (1995: 203) yaitu tingkat kesulitan tugas (level), kemantapan / kekuatan (strength), serta keadaan yang umum (generality). Penelitian ini menggunakan skala likert dengan alternatif skor jawaban 1 sampai 4 dalam setiap item. Semakin tinggi total skor yang dihasilkan menandakan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri individu. Sebaliknya, semakin rendah skor yang dihasilkan, maka semakin rendah juga tingkat efikasi diri yang dimiliki individu.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Universitas Diponegoro merupakan salah satu perguruan tinggi terbesar di Indonesia. Pada tahun ajaran 2023/2024, universitas tersebut menerima lebih dari 14 ribu mahasiswa baru. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Universitas Diponegoro, dengan bantuan google form. Adapun waktu yang ditentukan untuk melaksanakan penelitian ini adalah bulan Agustus 2024.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merujuk pada keseluruhan kelompok individu, peristiwa, atau hal menarik yang menjadi fokus peneliti (Bougie & Sekaran, 2019: 215). Menurut Sugiyono (2015: 126), populasi merupakan wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.

Arsitektur merupakan salah satu prodi yang memiliki banyak peminat. Prodi tersebut masuk ke dalam Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Arsitektur merupakan jurusan yang cukup sulit dan rawan terhadap mental mahasiswanya. Tuntutan akademik yang intens, termasuk banyaknya tugas dan tenggat waktu yang ketat, dapat menyebabkan depresi pada mahasiswa arsitektur. Berdasarkan survei *Architecture Journal* pada tahun 2016, ditemukan bahwa 26% mahasiswa arsitektur di Inggris mengalami depresi. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk mengambil populasi tersebut. Adapun jumlah populasi penelitian ini adalah 169 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang terdiri dari sejumlah anggota yang dipilih darinya, hanya sebagian elemen populasi yang digunakan untuk membentuk sampel, bukan keseluruhannya (Bougie & Sekaran, 2019: 216). Menurut Sugiyono (2015: 127) sampel merupakan

bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh sebuah populasi. Peneliti menggunakan tabel *Isaac* dan *Michael* yang dipaparkan oleh Sugiyono (2015: 138) untuk menentukan jumlah sampel yang harus diambil. Berikut ini merupakan tabel *Isaac* dan *Michael*.

Pada tabel *Isaac* dan *Michael*, terdapat hasil perhitungan yang digunakan untuk menentukan ukuran sampel berdasarkan tingkat kesalahan. Peneliti akan menggunakan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan taraf kesalahan 5% dengan nilai $d: 0,05$. Berdasarkan kalkulasi yang dilakukan menggunakan tabel *Isaac* dan *Michael*, maka peneliti menentukan jumlah sampel yang digunakan yaitu 114 responden mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik non-probability sampling untuk menentukan sampel dengan teknik accidental sampling. Non-probability sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang berdasar bahwa setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel (Priyono, 2016: 118). Peneliti menggunakan teknik aksidental karena didasarkan pada *convenience* (kemudahan). Teknik ini memungkinkan peneliti menggunakan individu-individu yang memenuhi kriteria penelitian dan yang secara kebetulan ditemui oleh peneliti.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti memakai teknik pengumpulan data dengan menggunakan instrumen pengukuran psikologi berupa skala psikologi. Instrumen pengukuran psikologi digunakan karena ketiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan atribut psikologis yang bersifat

laten, yaitu *academic burnout*, perfeksionisme, serta efikasi diri. Azwar (2020: 2) menjelaskan bahwa skala psikologi digunakan untuk mengukur variabel yang bersifat laten dan tidak dapat teramati secara langsung melainkan hanya dapat terungkap melalui indikator-indikator perilaku. Data dalam penelitian ini akan responden akan diminta untuk memberi nilai pada item-item yang disebarkan melalui kuesioner, metode ini dinamakan skala Likert. Skala Likert dibuat untuk menguji seberapa kuat kesetujuan atau ketidaksetujuan subjek terhadap pernyataan dalam skala lima poin (Bougie & Sekaran, 2019: 135). Peneliti memilih skala Likert karena tanggapan responden atas tiap butir item memungkinkan untuk dianalisis, sekaligus dapat dihitung secara keseluruhan.

Pernyataan-pernyataan yang menjadi item akan disusun menjadi dua bagian, yaitu pernyataan favorable dan pernyataan unfavorable. Pernyataan favorable berisi konsep berperilaku yang mendukung variabel yang diukur. Sebaliknya, pernyataan unfavorable berisi konsep berperilaku yang tidak mendukung variabel yang diukur (Azwar, 2020: 42). Dalam penelitian ini, peneliti akan merujuk pada alternatif skor jawaban 1 sampai 4 dalam setiap item. Kesimpulan ini didasarkan oleh pertimbangan Hadi (1991: 19) bahwa 4 alternatif jawaban digunakan untuk meniadakan kelemahan yang terdapat dalam skala lima tingkat. Terdapat beberapa alasan yang mendasarinya, yaitu kategori ragu-ragu memiliki dua makna, bisa berarti belum bisa memutuskan atau memberikan jawaban, dan bisa juga diartikan sebagai netral atau ragu-ragu. Selain itu, adanya pilihan jawaban di tengah dapat menyebabkan kecenderungan responden untuk memilih jawaban tersebut. Menyediakan alternatif jawaban tersebut dapat mengurangi jumlah data yang diperoleh dalam penelitian, karena responden cenderung memilih jawaban netral, sehingga mengurangi informasi tentang kecenderungan mereka menuju arah setuju atau tidak setuju (Hadi, 1991: 20).

Berdasarkan pertimbangan tersebut, berikut alternatif jawaban yang disediakan oleh peneliti:

Tabel 3. 1 Ketentuan Alternatif Jawaban Instrumen Penelitian

Pernyataan <i>Favorable</i>			Pernyataan <i>Unfavorable</i>		
Sangat Sesuai	SS	4	Sangat Sesuai	SS	1
Sesuai	S	3	Sesuai	S	2
Tidak Sesuai	TS	2	Tidak Sesuai	TS	3
Sangat Tidak Sesuai	STS	1	Sangat Tidak Sesuai	STS	4

Dalam penelitian ini, terdapat tiga skala yang akan dipergunakan, di antaranya adalah:

1. Skala *Academic Burnout*

Pada penelitian ini, skala *academic burnout* yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan tiga aspek yang dijelaskan oleh Schaufeli dkk. (2002: 465) dengan tiga aspek, yaitu *exhaustion* (kelelahan emosional), *cynicism* (kecenderungan depersonalisasi), dan *inefficacy* (perasaan kurang kompeten). Skala *academic burnout* yang disusun mengacu pada aspek Schaufeli dkk. (2002: 465) disesuaikan dengan keadaan subjek penelitian yaitu mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi. Pernyataan dalam skala *academic burnout* dirancang menggunakan skala Likert yang terdiri dari empat opsi respon, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Total skor diperoleh dengan menjumlahkan semua skor pada skala sesuai dengan tabel berikut:

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Academic Burnout

Aspek-Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Exhaustion</i>	1*, 2*, 3*, 4	5*, 6*, 7, 8	8
<i>Cynicism</i>	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	8
<i>Inefficacy</i>	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	8
Jumlah	12	12	24

2. Skala Perfeksionisme

Pada penelitian ini, skala perfeksionisme disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan tiga aspek yang dijelaskan oleh Flett dan Hewitt (2002: 11), yaitu *socially prescribed perfectionism* (persepsi bahwa orang lain mengharapkan diri kita untuk menjadi sempurna), *self-oriented perfectionism* (standar yang tinggi yang diterapkan oleh individu untuk diri sendiri), serta *other-oriented perfectionism* (kecenderungan individu untuk mengharapkan kesempurnaan dari orang lain). Skala perfeksionisme yang disusun mengacu pada aspek Flett dan Hewitt (2002: 11) disesuaikan dengan keadaan subjek penelitian yaitu mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.

Pernyataan dalam skala perfeksionisme disusun menggunakan skala Likert yang terdiri dari empat opsi respon, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Total skor diperoleh dengan menjumlahkan semua skor pada skala sesuai dengan tabel berikut:

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Perfeksionisme

Aspek-Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Socially prescribed perfectionism</i>	1, 2, 3, 4*	5*, 6, 7, 8	8
<i>Self-oriented perfectionism</i>	9, 10*, 11*, 12*	13, 14*, 15, 16	8
<i>Other-oriented perfectionism</i>	17*, 18, 19*, 20*	21, 22, 23, 24*	8
Jumlah	12	12	24

3. Skala Efikasi Diri

Pada penelitian ini, skala efikasi diri disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan tiga aspek yang dijelaskan oleh Pada penelitian ini, Skala efikasi dikembangkan dan disusun berdasarkan tiga aspek yang dijelaskan oleh Bandura (1995: 203) yaitu tingkat kesulitan tugas (*level*), kemantapan/kekuatan (*strength*), serta keadaan yang umum (*generality*). Skala efikasi diri yang disusun mengacu pada aspek Bandura (1995: 203) disesuaikan dengan keadaan subjek penelitian yaitu mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.

Pernyataan dalam skala efikasi diri disusun menggunakan skala Likert yang terdiri dari empat opsi respon, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Total skor diperoleh dengan menjumlahkan semua skor pada skala sesuai dengan tabel berikut:

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Efikasi Diri

Aspek-Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Level</i>	1*, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8
<i>Strength</i>	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	8
<i>Generality</i>	17, 18, 19, 20	21, 22*, 23, 24	8
Jumlah	12	12	24

F. Validitas dan Reliabilitas Data

1. Validitas Alat Ukur

Menurut Azwar (2020: 131), uji validitas perlu dilakukan untuk mengetahui kemampuan suatu skala untuk menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya. Lebih lanjut, azwar menjelaskan bahwa inti utama dari uji validitas skala psikologi adalah memastikan bahwa semua aspek, indikator, dan itemnya secara keseluruhan membentuk suatu konstruk yang akurat untuk atribut yang diukur.

Uji validitas pada penelitian ini akan berfokus kepada validitas isi, yaitu pengujian mengenai relevansi item dengan indikator berperilaku dan dengan tujuan ukur sebenarnya melalui penilai yang kompeten (*expert judgement*) (Azwar, 2020: 132). Penilaian pada penelitian ini akan dilakukan oleh ahli dalam bidang penelitian kuantitatif, yaitu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog sebagai dosen pembimbing skripsi.

Hasil item pada skala psikologi yang sudah diuji oleh *expert judgement* akan diujikan kepada 30 mahasiswa yang mempunyai kriteria sesuai dengan teknik sampling. Hasilnya akan dihitung menggunakan bantuan aplikasi SPSS 24 *for windows*. Batasan yang diperbolehkan untuk menentukan item berdasarkan korelasi item total

adalah lebih dari atau sama dengan 0,30. Jika indeks korelasi item total kurang dari 0,30, maka item tersebut dianggap tidak valid dan akan gugur. Sebaliknya, item yang memiliki indeks korelasi item total lebih dari 0,30 atau sama dengan 0,30 akan dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas mengukur sejauh mana instrumen tersebut bebas dari kesalahan dan bias, serta memastikan konsistensi pengukuran dari waktu ke waktu serta di antara berbagai item dalam instrumen tersebut (Bougie & Sekaran, 2019: 141). Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang sama walaupun digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama (Sugiyono, 2015: 175).

Pengujian reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan varians Alpha Cronbach yang penghitungannya dibantu dengan program SPSS versi 24 for windows. Keputusan mengenai reliabilitas item ditentukan dengan kriteria sebagai berikut: jika nilai r lebih besar dari atau sama dengan 0,60, maka item tersebut dianggap reliabel. Sebaliknya, jika nilai r kurang dari 0,60, item tersebut dianggap tidak reliabel.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada variabel berbentuk distribusi normal atau tidak. Menurut Haniah (2013: 3), dalam uji normalitas, peneliti dapat berasumsi bahwa sampel yang didapatkan benar-benar mewakili populasi, sehingga data tersebut dapat digenerasikan pada populasi. Pada penelitian ini, untuk menguji normalitas peneliti akan menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Aturan yang digunakan adalah jika p lebih dari 0,05 maka data berdistribusi secara

normal. Sebaliknya jika p kurang dari 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linier atau tidak secara signifikan. Menurut Priyono (2016: 70), hubungan yang linear terjadi jika perubahan nilai pada satu variabel diikuti oleh perubahan nilai pada variabel lain secara konsisten. Uji linearitas akan dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 24 dengan dasar pengambilan keputusan melalui test of linearity. Dalam uji linearitas, jika nilai *deviation from linearity* lebih dari 0,05, maka dua variabel memiliki hubungan yang linier. Serta sebaliknya, jika nilai *deviation from linearity* kurang dari 0,05, maka dua variabel tidak memiliki hubungan yang linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah pada model regresi ditemukan adanya hubungan linier yang sempurna atau mendekati sempurna di antara beberapa variabel bebas (Susanti & Saumi, 2022: 11). Untuk menguji nilai multikolinieritas, peneliti menggunakan metode *variance inflating factor* (VIF). Dalam metode ini, jika nilai VIF lebih dari 10 atau nilai tolerance kurang dari 0,1, maka data dapat dikatakan terdapat multikolinieritas. Serta sebaliknya, nilai VIF kurang dari 10 atau nilai tolerance lebih dari 0,1, maka data dapat dikatakan tidak terdapat multikolinieritas.

2. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis penelitian berjudul “Pengaruh Perfeksionisme dan Efikasi Diri terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang

Mengerjakan Skripsi” peneliti menggunakan metode analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda sebagai teknik statistik yang dapat digunakan untuk menganalisis hubungan antara satu variabel terikat (respon) dengan beberapa variabel bebas (prediktor) (Kondolembang, 2011: 15). Pada penelitian ini, analisis regresi berganda digunakan untuk menguji hipotesis ketiga, karena menguji dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

Untuk memudahkan penelitian, uji hipotesis dilakukan dengan bantuan SPSS versi 24. Dalam pengambilan kesimpulan ada atau tidaknya pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat, terdapat kriteria yang berkaitan dengan tingkat signifikansi. Jika tingkat signifikansi lebih dari 0,05, maka hipotesis ditolak. Sebaliknya, jika tingkat signifikansi kurang dari atau sama dengan 0,05, maka hipotesis diterima.

H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Hasil Uji Validitas

Setelah dilakukan uji validitas isi oleh Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi, Psikolog, yang merupakan dosen pembimbing skripsi, semua item pada skala dinilai relevan dengan indikator perilaku dan tujuan pengukuran. Ahli tersebut menilai bahwa setiap item telah sesuai dengan konstruk yang ingin diukur. Berdasarkan penilaian ini, skala dianggap layak untuk dilanjutkan ke tahap uji coba. Hal ini menunjukkan bahwa skala tersebut berpotensi untuk menghasilkan data yang valid dan sesuai dengan tujuan penelitian.

a. Academic Burnout

Uji validitas item dilakukan dengan mendistribusikan skala *academic burnout* yang tersusun atas 24 pertanyaan dan dikerjakan oleh 30 responden. Uji daya beda item menunjukkan bahwa terdapat 19 item yang valid dan 5 item yang tidak valid.

Item dikatakan tidak valid karena memiliki indeks korelasi item total kurang dari 0,30. Berikut merupakan *blueprint* skala *academic burnout* setelah dilakukan uji coba skala.

Tabel 3. 5 *Blueprint* Skala *Academic Burnout* Gugur

Aspek-Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Exhaustion</i>	1*, 2*, 3*, 4	5*, 6*, 7, 8	8
<i>Cynicism</i>	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	8
<i>Inefficacy</i>	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	8
Jumlah	12	12	24

Catatan: item yang terdapat tanda * dan berwarna merah merupakan item gugur

b. Perfeksionisme

Uji validitas item dilakukan dengan mendistribusikan skala perfeksionisme yang tersusun atas 24 pertanyaan dan dikerjakan oleh 30 responden. Uji daya beda item menunjukkan bahwa terdapat 14 item yang valid dan 10 item yang tidak valid. Item dikatakan tidak valid karena memiliki indeks korelasi item total kurang dari 0,30. Berikut merupakan *blueprint* skala *academic burnout* setelah dilakukan uji coba skala.

Tabel 3. 6 *Blueprint* Skala Perfeksionisme Gugur

Aspek-Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Socially prescribed perfectionism</i>	1, 2, 3, 4*	5*, 6, 7, 8	8
<i>Self-oriented perfectionism</i>	9, 10*, 11*, 12*	13, 14*, 15, 16	8
<i>Other-oriented perfectionism</i>	17*, 18, 19*, 20*	21, 22, 23, 24*	8
Jumlah	12	12	24

Catatan: item yang terdapat tanda * dan berwarna merah merupakan item gugur

c. Efikasi Diri

Uji validitas item dilakukan dengan mendistribusikan skala efikasi diri yang tersusun atas 24 pertanyaan dan dikerjakan oleh 30 responden. Uji daya beda item menunjukkan bahwa terdapat 22 item yang valid dan 2 item yang tidak valid. Item dikatakan tidak valid karena memiliki indeks korelasi item total kurang dari 0,30. Berikut merupakan *blueprint* skala *academic burnout* setelah dilakukan uji coba skala.

Tabel 3. 7 *Blueprint* Skala Efikasi Diri Gugur

Aspek-Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Level</i>	1*, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8
<i>Strength</i>	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	8
<i>Generality</i>	17, 18, 19, 20	21, 22*, 23, 24	8
Jumlah	12	12	24

*Catatan: item yang terdapat tanda * dan berwarna merah merupakan item gugur*

2. Hasil Uji Reliabilitas

a. *Academic Burnout*

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji reliabilitas terhadap skala dengan seluruh item *academic burnout* serta menguji skala dengan item yang telah melewati uji validitas. Sebuah instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki koefisien *cronbach alpha* lebih dari 0,6. Nilai cronbach alpha pada skala dengan seluruh item dihasilkan 0,846. Pada skala setelah dilakukan uji coba, dihasilkan cronbach alpha 0,879. Angka tersebut lebih besar dari 0,6 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *academic burnout* reliabel.

Tabel 3. 8 Reliabilitas Skala *Academic Burnout*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	19

b. Perfeksionisme

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji reliabilitas terhadap skala dengan seluruh item perfeksionisme serta menguji skala dengan item yang telah melewati uji validitas. Sebuah instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki koefisien cronbach alpha lebih dari 0,6. Nilai cronbach alpha pada skala dengan seluruh item dihasilkan 0,753. Pada skala setelah dilakukan uji coba, dihasilkan cronbach alpha 0,806. Angka tersebut lebih besar dari 0,6 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala perfeksionisme reliabel.

Tabel 3. 9 Reliabilitas Skala Perfeksionisme**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.806	14

c. Efikasi Diri

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji reliabilitas terhadap skala dengan seluruh item pada skala efikasi diri serta menguji skala dengan item yang telah melewati uji validitas. Sebuah instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki koefisien cronbach alpha lebih dari 0,6. Nilai cronbach alpha pada skala dengan seluruh item dihasilkan 0,892. Pada skala setelah dilakukan uji coba, dihasilkan cronbach alpha sebesar 0,892. Angka tersebut lebih besar dari 0,6 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala efikasi diri reliabel.

Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala Efikasi Diri**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	22

BAB IV

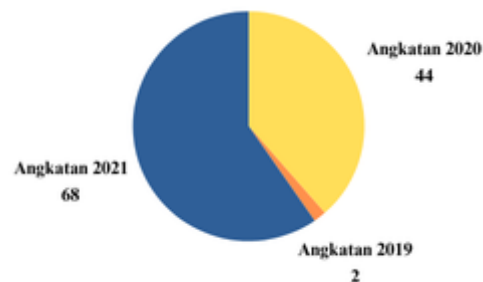
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun jumlah populasi penelitian ini adalah 169 mahasiswa. Sampel ditentukan berdasarkan rumus Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Berdasarkan kalkulasi yang dilakukan menggunakan tabel *Isaac* dan *Michael*, maka peneliti menentukan jumlah sampel yang digunakan yaitu 114 responden mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.

Gambar 4 . 1 Jumlah subjek setiap angkatan



Berdasarkan bagan tersebut, dapat dilihat bahwa dari 169 subjek, terdapat 68 subjek dari angkatan 2021 dengan persentase 59,6%, 44 subjek dari angkatan 2020 dengan persentase 38,6%, serta 2 subjek dari angkatan 2019 dengan persentase 1,8%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan dari deskripsi data penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran visual mengenai data setiap variabel. Tabel data

dari hasil penghitungan menggunakan SPSS berikut ini menunjukkan nilai minimum, nilai maksimum, skor rata-rata (*mean*), dan standar deviasi. Hasil pengukuran SPSS ditampilkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Academic Burnout	114	39	22	61	41.44	7.971
Perfeksionisme	114	34	19	53	36.73	5.167
Efikasi Diri	114	55	33	88	59.89	8.851
Valid N (listwise)	114					

Dari hasil uji deskriptif pada tabel tersebut, dapat diketahui bahwa variabel *academic burnout* memiliki nilai terendah 22, nilai tertinggi 61, dan rata-rata 41,44 dengan standar deviasi sebesar 7,971. Nilai terendah variabel perfeksionisme sebesar 19, nilai tertinggi 53, dan rata-rata 36,73 dengan standar deviasi sebesar 5,167. Selain itu, variabel efikasi diri memiliki nilai terendah 38, nilai tertinggi 88, dan rata-rata 59,89 dengan standar deviasi sebesar 8,851.

Berdasarkan hasil nilai di atas, kategorisasi data dapat dilakukan dari masing-masing variabel:

Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel *Academic Burnout*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - \text{ISD})$	$X < 33,649$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{ISD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{ISD})$	$33,649 \leq X < 49,231$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + \text{ISD})$	$X \geq 49,231$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi untuk variabel *academic burnout* (Y) pada tabel tersebut, hasil kategorisasi menyatakan bahwa mahasiswa memiliki *academic burnout* yang rendah apabila mendapat

skor yang lebih kecil dari 33,649. Mahasiswa dikategorikan mengalami *academic burnout* sedang, jika skornya berkisar antara 33,649 sampai di bawah 49,231. Lalu mahasiswa dikategorikan mengalami *academic burnout* tinggi apabila skornya di atas atau sama dengan 49,231. Berdasarkan ketentuan tersebut, peringkat *academic burnout* pada mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Distribusi Variabel *Academic Burnout*

		kategorisasi_Y			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	21	18.4	18.4	18.4
	Sedang	73	64.0	64.0	82.5
	Tinggi	20	17.5	17.5	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

Tabel di atas memperlihatkan bahwa *academic burnout* dapat digolongkan menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori tinggi sebesar 17.5% atau sebanyak 20 mahasiswa yang tergolong mengalami *academic burnout* yang tinggi. Selain itu, 64% responden atau 73 mahasiswa tergolong mengalami *academic burnout* dengan tingkat sedang. Selanjutnya sebanyak 18.4% responden atau 21 mahasiswa mengalami *academic burnout* dalam kategori rendah. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa *academic burnout* mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi paling banyak dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 73 mahasiswa.

Selanjutnya kategori skor variabel perfeksionisme sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel Perfeksionisme

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - \text{ISD})$	$X < 31,563$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{ISD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{ISD})$	$31,563 \leq X < 41,897$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + \text{ISD})$	$X \geq 41,897$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi untuk variabel perfeksionisme pada tabel tersebut, hasil kategorisasi pada mahasiswa dinyatakan mengalami perfeksionisme yang rendah apabila mendapat skor yang lebih kecil dari 31,563. Mahasiswa dinyatakan mengalami perfeksionisme sedang jika skornya 31,563 sampai di bawah 41,897. Lalu mahasiswa dinyatakan mengalami perfeksionisme tinggi apabila skornya di atas atau sama dengan 41,897. Berdasarkan ketentuan tersebut, peringkat perfeksionisme pada mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Distribusi Variabel Perfeksionisme

Kategorisasi_X1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	17	14.9	14.9	14.9
	Sedang	79	69.3	69.3	84.2
	Tinggi	18	15.8	15.8	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

Tabel di atas memperlihatkan bahwa perfeksionisme dapat digolongkan menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori tinggi sebesar 15,8% atau sebanyak 18 mahasiswa yang tergolong mengalami perfeksionisme yang tinggi. Selain itu, 69,3% responden atau 79 mahasiswa tergolong mengalami perfeksionisme

dengan tingkat sedang. Selanjutnya sebanyak 14,9% responden atau 17 mahasiswa mengalami perfeksionisme dalam kategori rendah. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa perfeksionisme mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi paling banyak dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 79 mahasiswa.

Selanjutnya kategori skor variabel efikasi diri sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Efikasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - \text{ISD})$	$X < 51,039$	Rendah
$(\text{Mean} - \text{ISD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{ISD})$	$51,039 \leq X < 68,741$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + \text{ISD})$	$X \geq 68,741$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi untuk variabel efikasi diri pada tabel tersebut, hasil kategorisasi pada mahasiswa dinyatakan memiliki efikasi diri yang tinggi apabila mendapat skor yang lebih besar dari atau sama dengan 68,741. Mahasiswa dinyatakan memiliki efikasi diri sedang jika skornya antara 51,039 sampai di bawah 68,741. Lalu mahasiswa dinyatakan memiliki efikasi diri rendah apabila skornya di bawah 51,039. Berdasarkan ketentuan tersebut, peringkat efikasi diri pada mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Distribusi Variabel Efikasi Diri

Kategorisasi_X2					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	11	9.6	9.6	9.6
	2.00	87	76.3	76.3	86.0
	3.00	16	14.0	14.0	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

Tabel di atas memperlihatkan bahwa efikasi diri dapat digolongkan menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori tinggi sebesar 14% atau sebanyak 16 mahasiswa yang tergolong memiliki efikasi diri yang tinggi. Selain itu 76,3% responden atau 87 mahasiswa tergolong memiliki efikasi diri dengan tingkat sedang. Selanjutnya sebanyak 9,6% responden atau 11 mahasiswa memiliki efikasi diri dalam kategori rendah. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa efikasi diri mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi paling banyak dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 87 mahasiswa.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah data pada variabel berbentuk distribusi normal atau tidak. Menurut Haniah (2013: 3), dalam uji normalitas, peneliti dapat berasumsi bahwa sampel yang didapatkan benar-benar mewakili populasi, sehingga data tersebut dapat digenerasikan pada populasi. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk menguji normalitas.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		114
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.15136508
Most Extreme Differences	Absolute	.049
	Positive	.034
	Negative	-.049
Test Statistic		.049
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 tersebut, diperoleh data dengan nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data residual pada penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel terikat dengan variabel bebas. Menurut Priyono (2016: 70), hubungan yang linear terjadi ketika perubahan pada satu variabel secara konsisten diikuti oleh perubahan pada variabel lain.. Dalam uji linearitas, jika nilai *deviation from linearity* lebih dari 0,05, maka dua variabel memiliki hubungan yang linier. Serta sebaliknya, jika nilai *deviation from linearity* kurang dari 0,05, maka dua variabel tidak memiliki hubungan yang linier. Hasil uji linieritas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Variabel Perfeksionisme dan *Academic Burnout*

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout* Perfeksionisme	Between Groups	(Combined)	1916.683	22	87.122	1.506	.092
		Linearity	217.178	1	217.178	3.755	.056
		Deviation from Linearity	1699.505	21	80.929	1.399	.140
	Within Groups		5263.387	91	57.839		
	Total		7180.070	113			

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada baris *deviation from linearity* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,140. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, yang artinya terdapat hubungan yang linier antar variabel. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *academic burnout* dan variabel perfeksionisme.

Selanjutnya, uji linieritas antara variabel *academic burnout* dengan variabel efikasi diri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Variabel Efikasi Diri dan *Academic Burnout*

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout* Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	4709.742	35	134.564	4.249	.000
		Linearity	3997.348	1	3997.348	126.215	.000
		Deviation from Linearity	712.394	34	20.953	.662	.909
	Within Groups		2470.328	78	31.671		
	Total		7180.070	113			

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada baris *deviation from linearity* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,909. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, yang artinya terdapat hubungan yang linier antar variabel. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *academic burnout* dan variabel efikasi diri.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan menggunakan tabel seperti berikut:

Tabel 4. 11 Kesimpulan Uji Linearitas

No.	Variabel	<i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
1.	Perfeksionisme	0,140	linier
2.	Efikasi Diri	0,909	linier

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah dalam suatu model regresi terdapat korelasi linier yang sangat kuat, atau bahkan mendekati sempurna, di antara beberapa variabel independen (Susanti & Saumi, 2022: 11). Dengan kata lain, uji ini dilakukan untuk memastikan bahwa variabel-variabel bebas dalam penelitian tidak memiliki hubungan yang terlalu erat, sehingga tidak menimbulkan masalah dalam interpretasi hasil regresi dan memastikan bahwa skala tetap dapat memberikan estimasi yang akurat. Untuk menguji nilai multikolinieritas, peneliti menggunakan metode *variance inflating factor* (VIF). Dalam metode ini, jika nilai VIF lebih dari 10 atau nilai tolerance kurang dari 0,1, maka data dapat dikatakan terdapat multikolinieritas. Serta sebaliknya, nilai VIF kurang dari 10 atau nilai tolerance lebih dari 0,1, maka data dapat dikatakan tidak terdapat multikolinieritas.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a			
		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	Perfeksionisme	1.000	1.000
	Efikasi Diri	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui nilai VIF 1,000 yaitu kurang dari 10, dan nilai tolerance 1,000 yaitu lebih dari 0,1. Hal tersebut disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinearitas pada penelitian ini.

2. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis penelitian ini, peneliti menggunakan metode analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda sebagai teknik statistik yang dapat digunakan untuk menganalisis hubungan antara satu variabel terikat (respon) dengan beberapa variabel bebas (prediktor) (Kondolembang, 2011: 15). Terdapat tiga hipotesis pada penelitian ini, yaitu:

- a. H1: Terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.
- b. H2: Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.
- c. H3: Secara bersama-sama terdapat pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.

Untuk memudahkan penelitian, uji hipotesis dilakukan dengan bantuan SPSS versi 24. Dalam pengambilan kesimpulan ada atau tidaknya pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat, terdapat kriteria yang berkaitan dengan tingkat signifikansi. Jika tingkat signifikansi lebih dari 0,05, maka hipotesis ditolak. Sebaliknya, jika tingkat signifikansi kurang dari atau sama dengan 0,05, maka hipotesis diterima.

Tabel 4. 13 Tabel Koefisien

Coefficients^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	90.600	4.780		.000
	Perfeksionisme	-.247	.095	-.160	.010
	Efikasi Diri	-.669	.055	-.743	.000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Tabel tersebut menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independen secara individual dalam menerangkan variabel dependen. Berdasarkan tabel di atas, dalam baris perfeksionisme dihasilkan nilai signifikansi 0,010, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis H1 diterima. Yang artinya variabel perfeksionisme (X1) berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* (Y). Berdasarkan tabel di atas, dalam baris efikasi diri dihasilkan nilai signifikansi 0,000, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis H2 diterima. Yang artinya variabel efikasi diri (X2) berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* (Y).

Persamaan regresi:

$$Y = 90,600 - 0,247X_1 - 0,669X_2$$

Pada tabel di atas, dapat juga ditarik kesimpulan mengenai persamaan regresi linear. Tabel tersebut menunjukkan konstanta *academic burnout* sebesar 90,600. artinya, jika tidak ada perfeksionisme dan efikasi diri, maka *academic burnout* bernilai 90,600.

Selanjutnya, nilai koefisien regresi dari perfeksionisme adalah - 0,247. Hal tersebut menunjukkan bahwa jika perfeksionisme (X1) mengalami kenaikan sebanyak satu satuan, maka *academic burnout* (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,247 atau 24,7%. Maka dapat disimpulkan bahwa secara signifikan kenaikan perfeksionisme akan

mengakibatkan penurunan pada *academic burnout*. Nilai koefisien regresi dari efikasi diri adalah -0,669. Hal tersebut menunjukkan bahwa jika efikasi diri (X2) mengalami kenaikan satu satuan, maka *academic burnout* (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,669 atau 66,9%. Maka dapat disimpulkan bahwa secara signifikan kenaikan efikasi diri akan mengakibatkan penurunan pada *academic burnout*.

Untuk menguji hipotesis ketiga, yaitu pengaruh perfeksionisme (X1) dan efikasi diri (X2) terhadap *academic burnout* (Y), dihasilkan tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis 3

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4181.439	2	2090.719	77.392	.000 ^b
	Residual	2998.632	111	27.015		
	Total	7180.070	113			

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Predictors: (Constant), Efikasi Diri, Perfeksionisme

Berdasarkan tabel tersebut, dihasilkan nilai signifikansi 0,000, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima. Yang artinya variabel perfeksionisme dan efikasi diri berpengaruh secara signifikan bersama-sama terhadap *academic burnout*.

Tabel 4. 15 Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.763 ^a	.582	.575	5.198

a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri, Perfeksionisme

Berdasarkan tabel hasil uji koefisien determinasi diketahui Adjusted R Square sebesar 0,575. Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 57,5% *academic burnout* dipengaruhi oleh kedua variabel independen

yaitu perfeksionisme dan efikasi diri. Selain itu sisanya, yaitu 42,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima. Artinya variabel perfeksionisme berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi. Selanjutnya, hipotesis kedua yang diajukan diterima. Yang artinya, variabel efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, hipotesis ketiga juga dapat diterima. Yang artinya, secara bersama-sama terdapat pengaruh yang signifikan variabel perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh perfeksionisme serta efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi. Menurut Palifiana dkk. (2023: 81), *academic burnout* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan tekanan, beban, atau faktor psikologis lain yang muncul selama proses belajar yang dihadapi oleh mahasiswa. Dalam penelitian ini terdapat tiga pokok bahasan yaitu pengaruh perfeksionisme terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi, pengaruh efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi, serta pengaruh perfeksionisme serta efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan data sampel sejumlah 169 subjek, terdapat 68 subjek dari angkatan 2021 dengan persentase

59,6%, 44 subjek dari angkatan 2020 dengan persentase 38,6%, serta 2 subjek dari angkatan 2019 dengan persentase 1,8%.

Hasil uji normalitas pada penelitian ini memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data residual pada penelitian ini berdistribusi normal. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki hubungan yang linier dengan variabel dependen. Dengan nilai deviation from linearity pada perfeksionisme dan *academic burnout* senilai 0,140. Nilai deviation from linearity pada perfeksionisme dan *academic burnout* senilai 0,909. Hasil uji multikolinieritas dapat diketahui nilai VIF 1,000 dan nilai tolerance 1,000, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinearitas pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil pada tabel koefisien di baris perfeksionisme, dihasilkan nilai signifikansi 0,010, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima, yang artinya variabel perfeksionisme (X1) berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* (Y). Dalam hasil uji regresi, dapat pula diketahui prosentase sumbangan pengaruh variabel perfeksionisme terhadap *academic burnout*. Kenaikan perfeksionisme akan mengakibatkan penurunan pada *academic burnout* sebesar 24,7%. Tingkat perfeksionisme ini mengindikasikan bahwa individu cenderung mungkin memiliki karakteristik yang berfungsi sebagai sumber daya positif dalam menghadapi tuntutan akademik, khususnya skripsi (Fadhlurrahman dkk., 2024: 100).

Hal ini sejalan dengan penelitian Sari, dkk (2024) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan perfeksionisme terhadap *academic burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Souza dkk pada tahun 2011 berjudul “The relationship between perfectionism, stress, and burnout in clinical psychologists” juga mengungkap hasil bahwa perfeksionisme secara langsung

dan tidak langsung memiliki hubungan dengan burnout. Hewitt dan Flett (1991: 5) mendeskripsikan perfeksionisme sebagai dorongan seseorang untuk menggapai kesempurnaan yang diiringi dengan menetapkan standar yang tinggi untuk diri sendiri dan juga untuk orang lain, serta keyakinan bahwa orang lain memiliki harapan kesempurnaan terhadap diri mereka.

Kenaikan perfeksionisme akan mengakibatkan penurunan pada *academic burnout* pada mahasiswa arsitektur menunjukkan bahwa perfeksionisme yang dimiliki merupakan standar pribadi yang dikarenakan tuntutan pekerjaan. Para arsitek dituntut untuk berorientasi pada kesempurnaan pencapaian, karena pekerjaannya berkaitan dengan keselamatan manusia. Arsitektur-arsitektur terkenal seperti Eko Prawoto (Lina dkk., 2018: 7) dan Paul Rudolf (Ramayana dkk., 2023: 93) dipuji dengan perfeksionisme mereka terhadap desain bangunan. Hal tersebut menandakan bahwa sikap-sikap perfeksionisme yang dimiliki oleh arsitek merupakan suatu kewajiban. Beban kerja yang tinggi, tuntutan proyek yang detail, dan *deadline* yang ketat menjadikan perfeksionisme sebagai alat untuk bertahan, bukan beban. Perfeksionisme ini didukung oleh lingkungan akademik yang mendorong mereka untuk terus belajar dan memperbaiki diri. Selain itu, perfeksionisme membantu mereka mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan organisasi yang baik, sehingga mampu mengatasi tekanan dengan efektif. Perfeksionisme menjadi motivasi untuk mencapai kepuasan pribadi dan hasil yang optimal, menjadikannya sebagai faktor pelindung yang justru mengurangi risiko burnout di kalangan mahasiswa arsitektur.

Penelitian yang dilakukan oleh Stoeber, dkk pada tahun 2020 menunjukkan hasil bahwa perfeksionisme memiliki efek gabungan yaitu efek adaptif dan maladaptif. Kedua efek tersebut seringkali terlihat saling meniadakan, namun efek maladaptif lebih sering muncul (Stoeber dkk., 2020: 4). Penemuan menarik dalam penelitian ini, bahwa perfeksionisme yang dimiliki oleh subjek menunjukkan efek yang lebih baik. Sehingga kenaikan

perfeksionisme akan mengakibatkan penurunan pada *academic burnout* sebesar 23,4%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun perfeksionisme umumnya diasosiasikan dengan hasil psikologis negatif, dalam konteks tertentu, seperti tugas akademik, beberapa kelompok individu mungkin merasa lebih termotivasi dan tidak cemas saat berusaha mencapai standar tinggi mereka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mukaromah, dkk. (2020: 161) yang menyatakan bahwa individu dengan perfeksionisme yang tinggi memiliki subjective well-being yang tinggi. Subjective well-being yang dimiliki seseorang akan menjauhkannya dari burnout (Qu & Wang, 2015: 66).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perfeksionisme individu antara lain seperti, dukungan sosial, gaya pengasuhan, serta kepribadian (Hasibuan, 2021: 42). Pola asuh keluarga yang menekankan pencapaian dapat memicu munculnya perfeksionisme pada individu. Selain itu, orientasi pada pencapaian dan lingkungan yang kompetitif juga dapat mempengaruhi pola pikir individu untuk selalu mencapai standar yang tinggi. Mahasiswa cenderung melihat perfeksionisme sebagai motivasi untuk belajar dan berkembang daripada sebagai sumber ketidakpuasan. Dimensi kepribadian juga menjadi hal yang mempengaruhi bagaimana individu memandang diri mereka sendiri, berinteraksi dengan lingkungan mereka, dan mengatasi tekanan.

Berdasarkan hasil pada tabel koefisien di baris efikasi diri, dapat dilihat bahwa dihasilkan nilai signifikansi 0,000, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima, yang artinya variabel efikasi diri (X1) berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* (Y). Maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kemungkinan mahasiswa tersebut mengalami *academic burnout*. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi kemungkinan mahasiswa tersebut mengalami *academic burnout*. Berdasarkan hasil uji regresi, dapat diketahui persentase sumbangan pengaruh variabel efikasi diri terhadap *academic*

burnout. Kenaikan efikasi diri akan mengakibatkan penurunan pada *academic burnout* sebesar 66,9%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rabbani & Wahyudi (2023: 202) mengenai pengaruh efikasi diri akademik terhadap stres akademik. Pada penelitian tersebut dihasilkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Salanova, dkk (2002: 21) menemukan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat *burnout*. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mampu mengatasi tuntutan pekerjaan dan stres, sehingga mengalami *burnout* yang lebih rendah. Serta sebaliknya, individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah kurang mampu mengatasi tuntutan pekerjaan dan stres, sehingga mengalami *burnout* yang lebih tinggi.

Efikasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menilai dirinya sendiri tentang seberapa kompeten mereka dalam berhasil menyelesaikan tugas-tugas tertentu (Erlina, 2020: 43). Fatimah dkk. (2021: 28) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan mencerminkan perasaan, pikiran, dan perilaku akademik yang yakin, ulet, dan gigih meskipun menghadapi tugas-tugas akademik yang sulit. Semakin tinggi efikasi diri seorang individu, maka semakin besar pula usaha yang dilakukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi, usaha yang gigih itu dapat ditunjukkan melalui ketekunan, semangat, dan kemampuan memotivasi diri dalam mengerjakan skripsi (Astiko, 2013: 4). Erlina (2020: 66) dalam bukunya menjelaskan bahwa efikasi diri dapat terbentuk dari empat faktor, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*), pengalaman yang bersumber dari orang lain (*vicarious experiences*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), serta kondisi fisik dan emosi (*physiological and affective states*).

Penelitian Avianti, dkk (2021: 83) menghasilkan bahwa efikasi diri memberi pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi biasanya memilih tugas yang menantang dan tetap tekun ketika menghadapi suatu tantangan baru (Mawaddah, 2021: 26). Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah akan merasa kurang percaya diri dalam kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dan menghadapi tekanan. Akibatnya, mereka lebih mungkin mengalami *academic burnout* karena merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang ada. Penelitian Liu, dkk (2024: 8) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami gejala depresi dan kecemasan, yang dapat memperburuk kondisi *academic burnout* mereka.

Berdasarkan hasil penghitungan pada tabel anova, dihasilkan nilai signifikansi 0,000, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima, yang artinya variabel perfeksionisme dan efikasi diri berpengaruh secara signifikan bersama-sama atau simultan terhadap *academic burnout*. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat perfeksionisme dan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka *academic burnout* yang dialami akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat perfeksionisme dan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi *academic burnout* yang akan dialami.

Mahasiswa yang memiliki perfeksionisme dan efikasi diri yang baik akan terhindar dari *academic burnout*. Pada mahasiswa dengan bakat intelektual yang lebih tinggi, perfeksionisme membuat mereka sulit untuk mengakui batasan dirinya dan tetap menetapkan standar tinggi meski sebenarnya kesulitan untuk meraihnya (Lubis dkk., 2020: 58). Meskipun perfeksionisme membuat khawatir akan kesalahan atau kegagalan yang dapat mengurangi kemampuan, perfeksionisme juga memiliki sisi lain yaitu membantu individu untuk lebih berupaya pada pengembangan kompetensi

pribadi melalui belajar dan memperoleh keterampilan baru. Para arsitek dituntut untuk memiliki kompetensi pribadi berupa berpikir logis dan sistematis serta memikirkan solusi yang tepat dalam setiap permasalahan pada bangunan (Silviana dkk., 2020: 385). Penelitian yang dilakukan oleh Chang, dkk (2020: 409) memperoleh hasil bahwa perfeksionisme memiliki efek negatif pada *academic burnout*. Yang artinya, semakin tinggi perfeksionisme yang dimiliki seorang siswa, maka semakin rendah *academic burnout* yang akan dialami. Pada mahasiswa arsitektur, Mahasiswa dengan perfeksionisme menetapkan tujuannya sendiri dan berusaha mencapainya, yang membantu mereka termotivasi dan meningkatkan kinerja mereka (Chang dkk., 2016: 203).

Menurut Astiko (2013: 4), semakin tinggi efikasi diri seorang individu, maka semakin besar pula usaha yang dilakukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Usaha yang tekun dan gigih ini dapat terlihat melalui beberapa aspek, seperti ketekunan yang konsisten dalam menghadapi hambatan, semangat yang terus-menerus dalam menyelesaikan tugas, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dalam proses pengerjaan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih berkomitmen dan berdedikasi dalam mencapai tujuan akademis mereka. Mahasiswa yang memiliki tingkat self-efficacy akademik yang tinggi dapat menciptakan dan menguji berbagai pilihan tindakan saat menghadapi kegagalan awal (Permatasari dkk., 2021: 379). Di sisi lain, mahasiswa yang memiliki self-efficacy akademik rendah cenderung menganggap masalah lebih sulit daripada kenyataannya, lebih rentan terhadap stres dan depresi, serta memiliki kemampuan pemecahan masalah yang kurang efektif. Menurut Bandura (1995: 203), terdapat tiga dimensi yang turut membangun sebuah efikasi diri, yaitu tingkat kesulitan tugas (*level*), kemantapan / kekuatan (*strength*), dan keadaan yang umum (*generality*).

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lee dkk. (2015: 33) yang menyebutkan bahwa semakin besar efikasi diri yang

dimiliki seorang individu, maka rendah kemungkinannya mengalami *academic burnout*. Efikasi diri dalam akademik seorang pelajar dapat dilihat pada sikap dan komitmen dalam menyelesaikan tugas akademiknya (Mudzkiyyah dkk., 2022: 29). Ormrod (2008: 22) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menetapkan tujuan yang lebih tinggi, serta diikuti dengan usaha yang lebih gigih serta tidak mudah menyerah. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah akan memiliki perasaan dan pandangan serta menunjukkan tingkah laku akademik yang tidak percaya diri (Fatimah dkk., 2021: 28).

Berdasarkan tabel hasil uji koefisien determinasi diketahui Adjusted R Square sebesar 0,575. Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 57,5% *academic burnout* dipengaruhi oleh kedua variabel independen yaitu perfeksionisme dan efikasi diri. Sementara itu, sisanya yaitu 42,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Faktor- faktor lain yang dapat mempengaruhi *academic burnout* individu di antaranya adalah hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, serta dukungan sosial (Yusuf & Yusuf, 2020: 235).

Penjelasan yang sudah dijabarkan menunjukkan bahwa tujuan dari penelitian ini telah tercapai, yaitu menunjukkan bahwa perfeksionisme dan efikasi diri memiliki pengaruh terhadap *academic burnout*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dapat dilihat pada pengambilan 3 variabel sekaligus dalam satu penelitian, yaitu 1 variabel Y berupa *academic burnout* serta 2 variabel X berupa perfeksionisme dan efikasi diri serta pengambilan subjek mahasiswa arsitektur yang sedang mengerjakan skripsi. Secara keseluruhan, penelitian ini tidak luput dari beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Kelemahan pada penelitian ini terdapat pada tahap pelaksanaan penelitian menggunakan media online (google form) sehingga tidak terdapat interaksi secara langsung antara subjek penelitian dengan peneliti. Akan lebih ideal jika peneliti dan responden bertemu secara langsung sehingga dapat mempertimbangkan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi

subjek seperti kondisi lingkungan, fisik, maupun psikis saat responden mengisi form.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang meneliti mengenai pengaruh pada variabel independen yaitu perfeksionisme dan efikasi diri terhadap variabel dependen yaitu *academic burnout*. Berdasarkan hasil deskripsi data serta analisis data pada penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah subjek sebanyak 169 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi. Yang artinya, semakin besar perfeksionisme yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin kecil tingkat *academic burnout* yang dirasakan. Serta sebaliknya, semakin kecil perfeksionisme yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin besar tingkat *academic burnout* yang dirasakan.
2. Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi. Yang artinya, semakin besar efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin kecil tingkat *academic burnout* yang dirasakan. Serta sebaliknya, semakin kecil efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin besar tingkat *academic burnout* yang dirasakan.
3. Secara bersama-sama terdapat pengaruh perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi. Yang artinya, semakin besar perfeksionisme dan efikasi diri yang dimiliki

oleh mahasiswa secara bersamaan, maka semakin kecil tingkat *academic burnout* yang mungkin dirasakan. Serta sebaliknya, semakin kecil perfeksionisme dan efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa secara bersamaan, maka semakin besar tingkat *academic burnout* yang dirasakan.

Dengan poin-poin tersebut, maka ketiga hipotesis dalam penelitian ini diterima, dengan pemahaman bahwa terdapat pengaruh antara perfeksionisme dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi arsitektur Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi baik secara simultan maupun parsial.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa diharapkan mampu mengontrol sikap perfeksionis serta mengembangkan efikasi diri agar terhindar dari *academic burnout*. Sehingga mahasiswa yang sedang menempuh skripsi dapat melakukan pengembangan diri menuju arah yang lebih baik. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat mengelola sikap perfeksionis yang dimiliki serta lebih tekun, gigih, dan ulet dalam mengerjakan tugas akademik sehingga dapat terhindar dari *academic burnout*. Dengan terhindar dari *academic burnout* mahasiswa dapat terhindar pula dari penurunan prestasi akademik, masalah fisik, serta gangguan kesehatan mental.

2. Bagi Program Studi

Peneliti berharap, hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk riset-riset yang akan dilakukan baik oleh mahasiswa maupun civitas akademika Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Selain itu, peneliti berharap bahwa temuan dari penelitian ini dapat

dijadikan sebagai pertimbangan dalam proses pengambilan keputusan akademik yang nantinya dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap pengalaman dan hasil belajar mahasiswa.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti topik serupa, disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *academic burnout* serta menggunakan variabel-variabel yang berbeda. Hal ini dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif dan mendalam tentang penyebab dan dinamika *academic burnout*. Variabel tersebut dapat berupa dukungan sosial, kepribadian, beban kerja, *hardiness*, dan resiliensi yang merupakan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *academic burnout*. Selain itu peneliti juga dapat melakukan pengambilan data secara offline untuk memperoleh data dengan mempertimbangkan keadaan dan komunikasi secara langsung dengan subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. UMMPress.
- Amarsa, R. R., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Saripah, I. (2023). Kecenderungan academic burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas pendidikan indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), Article 03. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4477>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Astiko, G. A. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v1i2.1883>
- Audina, M. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), Article 3. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1673>
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati program studi pendidikan dokter. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka pelajar.
- Bandura, A. (Ed.). (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692>
- Burns, D. (1980). The Perfectionist's Script For Self-Defeat. *Psychology Today*. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Perfectionist%27s-Script-For-Self-Defeat-Burns/44485a1579b6bfc73acde544f983dd50e0ac7192>
- Cahyani, & Tasalim. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia.
- Campbell, S. M., Taylor, C. S., & Dial, M. (2023). *Academic advising administration: Essential knowledge and skills for the 21st century*. Taylor & Francis.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.010>
- Chang, E., Seong, H., & Lee, S. M. (2020). Exploring the relationship between perfectionism and academic burnout through achievement goals: A mediation model. *Asia Pacific Education Review*, 21(3), 409–422. <https://doi.org/10.1007/s12564-020-09633-1>
- Chang, H.-T., Chou, Y.-J., Liou, J.-W., & Tu, Y.-T. (2016). The effects of perfectionism on innovative behavior and job burnout: Team workplace friendship as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 96, 260–265. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.088>
- Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid 19. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i2.19021>
- Curran, T. (2018). *Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/wzber>
- D'Souza, F., Egan, S. J., & Rees, C. S. (2011). The relationship between perfectionism, stress and burnout in clinical psychologists. *Behaviour Change*, 28(1), 17–28. <https://doi.org/10.1375/bech.28.1.17>
- Dayanti, I. (2019). *Pengaruh hardiness, dukungan sosial dan faktor demografi terhadap academic burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/50354>
- Dewi, Y. A. (2021). *Fenomena burnout penolong pada bencana: Studi kasus staf dan relawan bidang bencana* (Yogyakarta). Deepublish.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81(4), 354. doi: 10.1097/00001888-200604000-00009
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33(6), 921–935. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00202-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00202-1)
- Erlina, L. (2020). *Efikasi diri dalam meningkatkan kemampuan mobilisasi pasien* (H. Rumahorbo, Ed.). <https://repo.poltekkesbandung.ac.id/1643/>

- Fadhlurrahman, F. R., Rahayuningsih, T., & Anggreiny, N. (2024). Peran perfeksionisme terhadap academic burnout pada mahasiswa kedokteran: Pengujian perfeksionisme model 2 x 2. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 9(1), 82–107. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v9i12024.82-107>
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh academic burnout terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 47-54. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.136>
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat efikasi diri performa akademik mahasiswa ditinjau dari perspektif dimensi bandura. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8753>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731–735. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90119-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90119-0)
- Freudenberger, H. J. (1989). Burnout. *Loss, Grief & Care*. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J132v03n01_01
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Garratt-Reed, D., Howell, J., Hayes, L., & Boyes, M. (2018). Is perfectionism associated with academic burnout through repetitive negative thinking? *PeerJ*, 6, e5004. <https://doi.org/10.7717/peerj.5004>
- Grudug, P. D. D., & Surjaningrum, E. R. (2021). Peran ruminasi pada pengaruh perfeksionisme terhadap depresi pada dewasa awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 629–637. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26798>
- Haniah, N. (2013). *Uji Normalitas Dengan Metode Liliefors*. Statistika Pendidikan, 1, 1–17. https://www.academia.edu/11628330/Uji_Normalitas_Dengan_Metode_Liliefors
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6),

122–132. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i6.47320>

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98–101. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.1.98>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hidayah, D. N. (2012). Persepsi mahasiswa tentang harapan orang tua terhadap pendidikan dan ketakutan akan kegagalan. *Educational Psychology Journal*, 1(1), Article 1. <https://journal.unnes.ac.id/sju/epj/article/view/2658>
- Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth*—Google Books. W. W. Norton & Company, INC.
- HUSNI, F. (2017). *Hubungan perfeksionis dengan burnout pada profesi jurnalis di kota makassar* [Diploma, Universitas Negeri Makassar]. <http://eprints.unm.ac.id/2878/>
- Hwang, E., & Kim, J. (2022). Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*, 22(1), 346. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7>
- Jackson, S. E., & Maslach, C. (1982). After-effects of job-related stress: Families as victims. *Journal of Organizational Behavior*, 3(1), 63–77. <https://doi.org/10.1002/job.4030030106>
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0028>
- Jianping, G., Zhihui, Z., Roslan, S., Zaremohzzabieh, Z., Burhanuddin, N. A. N., & Geok, S. K. (2023). Improving hardiness among university students: A meta-analysis of intervention studies. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994453>
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in Youth Sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18–26. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.01.001>
- Kao, P.-C. (2024). Exploring the roles of academic expectation stress, adaptive coping, and academic resilience on perceived English proficiency. *BMC Psychology*, 12(1), 158. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01630-y>

- Kep, S. Kep, M., & Kep, S. Kep, M. (2021). *Penerapan Metode Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT) Pada Aspek Psikologis*. Penerbit Qiara Media.
- Khasanah, W. (2021). Kewajiban Menuntut Ilmu dalam Islam. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 296–307. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14568>
- Kondolembang, F. (2011). Analisis regresi berganda dengan metode stepwise pada data hbat. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.30598/barekengvol5iss1pp15-20>
- Kourea, L., Papanastasiou, E. C., Diaconescu, L. V., & Popa-Velea, O. (2023). Academic burnout in psychology and health-allied sciences: The BENDiT-EU program for students and staff in higher education. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239001>
- Krispenz, A., Gort, C., Schülke, L., & Dickhäuser, O. (2019). How to Reduce Test Anxiety and Academic Procrastination Through Inquiry of Cognitive Appraisals: A Pilot Study Investigating the Role of Academic Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01917>
- Lee, S. H., Jeon, W. T., Lee, S. H., & Jeon, W. T. (2015). The relationship between academic self-efficacy and academic burnout in medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 27(1), 27–35. <https://doi.org/10.3946/kjme.2015.27.1.27>
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2005). *Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship with Work*. John Wiley & Sons.
- Leiter, M. P., & Schaufeli, W. B. (1996). Consistency of the burnout construct across occupations. *Anxiety, Stress & Coping*, 9(3), 229–243. <https://doi.org/10.1080/10615809608249404>
- Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Liu, W., Zhang, R., Wang, H., Rule, A., Wang, M., Abbey, C., Singh, M. K., Rozelle, S., She, X., & Tong, L. (2024). Association between anxiety, depression symptoms, and academic burnout among Chinese students: The mediating role of resilience and self-efficacy. *BMC Psychology*, 12(1), 335. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01823-5>
- Lubis, F. Y., Hawadi, L. F., Salim, R. M. A., & Purwono, R. U. (2020). Perfeksionisme maladaptif dan prestasi akademik pada mahasiswa berbakat intelektual: suatu pendekatan riset campuran sekuensial. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i1.26962>

- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2012). Defining the student burnout construct: A Structural analysis from three burnout inventories. *Psychological Reports*, 111(3), 814–830. <https://doi.org/10.2466/14.10.20.PR0.111.6.814-830>
- Marta Lina, H., Kurniawati, I., Jahroh, A., Widiarto, M. F., & Ekomadyo, A. (2018). *Eko Prawoto: Mengasuh budaya dan mencipta puitisasi arsitektur* (p. C098). <https://doi.org/10.32315/ti.7.c093>
- Mawaddah, H. (2021). Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i2.3633>
- Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., Sadava, S. W., & DeCourville, N. H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 482–500. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.04.002>
- Mudzkiyyah, L., Wahib, A., & Bulut, S. (2022). Well-being among boarding school students: Academic self-efficacy and peer attachment as predictors. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), Article 1. doi: 10.21580/pjpp.v7i1.10374
- Mukaromah, Djudiyah, & Zulfiana, U. (2020). Perfeksionisme dan subjective well-being pada mahasiswa organisasi kesenian. *Psycho Holistic*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.35747/ph.v2i1.620>
- Nanik, N. (2008). Perfeksionisme, prokrastinasi akademik, dan penyelesaian skripsi mahasiswa. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 23(3), Article 3. pp. 256-276. ISSN 0215 - 0158
- Norez, D. (2017). *Academic burnout in college students: The impact of personality characteristics and academic term on burnout* [Fort Hays State University]. <https://doi.org/10.58809/FUEL3102>
- Novia Ekasari, (2019). *Kontribusi etos kerja islami terhadap kualitas kerja pengurus Baznas Daerah Istimewa Yogyakarta*. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/15397>
- Nugraha, Y. P., Budiono, A. N., Mulyadi, & Jaenuri, M. (2022). Semester berpengaruh terhadap perilaku burnout mahasiswa.: Apa yang perlu dilakukan pendidik? *Jurnal Integrasi Sains Dan Qur'an (JISQu)*, 1(2), Article 2. <https://jisqu.trensains.sch.id/index.php/journal/article/view/28>
- Odunze, D. (2019). *Examining the Challenges Faced by Undergraduate Students in*

Writing Research Projects. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24476.64643>

- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3–19. <https://doi.org/10.1080/0260293042000160384>
- Ormrod, J. E. (2008). *Educational Psychology: Developing Learners*. Pearson/Merrill/Prentice Hall.
- Ormrod, J. E. (2008). *Educational Psychology: Developing Learners*. Pearson/Merrill/Prentice Hall.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2013). Understanding the Link Between Low Self-Esteem and Depression. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 455–460. <https://doi.org/10.1177/0963721413492763>
- Palifiana, D. A., Khadijah, S., Widayati, R. W., & Jati, R. K. (2023). Efektifitas yoga dan aromaterapi terhadap pengurangan kelelahan akademik mahasiswa. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), Article 2. <https://doi.org/10.36419/jki.v14i2.859>
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi academic burnout dan self-efficacy mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.7418>
- Priyono, P. (2016). *Buku Metode Penelitian Kuantitatif*. Zifatama
- Qu, H.-Y., & Wang, C.-M. (2015). Study on the relationships between nurses' job burnout and subjective well-being. *Chinese Nursing Research*, 2(2), 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.cnre.2015.09.003>
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5188>
- Raharjo, S. T. (2022). Mahasiswa yang bekerja: Problem focused coping dengan academic burnout. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), Article 12.
- Ramayana, Fitri, R., Andriana, M., & Wisdianti, D. (2023). Fenomena estetika rumah minimalis. *Penerbit Tahta Media*. <https://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/347>
- Salanova, M., Peiró, J. M., & Schaufeli, W. B. (2002). Self-efficacy specificity and burnout among information technology workers: An extension of the job demand-control model. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 11(1), 1–25. <https://doi.org/10.1080/13594320143000735>
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the

- context of demands–resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 137–151. <https://doi.org/10.1111/bjep.12018>
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316–1327. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9334-3>
- Sari, L., Thahir, A., & Reza, F. A. (2024). Academic burnout in terms of perfectionism and self-efficacy. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.24042/kons.v11i1.21430>
- Schaufeli, W. B., Martínez, 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. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Lez-Roma, V. G., & Bakker, A. B. (n.d.). *The Measurement Of Engagement And Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach*.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26(3–4), 207–231. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2603&4_2
- Schwarzer, & Jerusalem. (2010). The general self-efficacy scale (GSE). Anxiety, Stress, and Coping. *Diabetes-Psychologie.De*. 12:329-345
- Septiani, Y., & Triariani, M. (2022). Pengaruh burnout terhadap produktivitas mahasiswa PGSD Universitas Kuningan. *Jurnal Kiprah Pendidikan*, 1(3), 161-167. doi: 10.33578/kpd.v1i3.46
- Shihab, Q. (1996). *Tafsir al-misbah*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23808.17926>
- Silviana, S., Kartikowati, S., & Rosyetti, R. (2020). Strategi keberhasilan archipreneur di pekanbaru. *Jurnal Tepak Manajemen Bisnis*, 12(2), Article 2.
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: An introduction. In *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 3–16). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., Madigan, D. J., & Gonidis, L. (2020). Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? *Personality and Individual Differences*, 161, 109846. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109846>

- Stoeber, J., Smith, M. M., Saklofske, D. H., & Sherry, S. B. (2021). Perfectionism and interpersonal problems revisited. *Personality and Individual Differences*, 169, 110106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110106>
- Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). Kondisi burnout akademik pada siswa indonesia: Fisik, mental, dan emosional. *Advice*: 4(1), 32-38. <https://doi.org/10.32585/advice.v4i1.2367>
- Susanti, I. S. I., & Saumi, F. (2022). Penerapan metode analisis regresi linear berganda untuk mengatasi masalah multikolinearitas pada kasus indeks pembangunan manusia (IPM) di Kabupaten Aceh Tamiang. *Jurnal gamma-pi*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.33059/jgp.v4i2.5591>
- Syifa', Q. F. (2022). Pengaruh perfeksionisme terhadap citra diri pada model remaja di berlian modelling school Kota Kediri [Undergraduate, IAIN Kediri]. <https://etheses.iainkediri.ac.id/7133/>
- Ulfa, S., & Aprianti, M. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap burnout dan perbedaannya berdasarkan gender. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1651>
- Yilmaz, M. B. (2017). The Relation between Academic Procrastination of University Students and Their Assignment and Exam Performances: The Situation in Distance and Face-to-Face Learning Environments. *Journal of Education and Training Studies*, 5(9), 146. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i9.2545>
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), Article 1. Doi: 10.21580/pjpp.v4i1.3196
- Yusnan, M. (2021). *Pengaruh manajemen waktu belajar terhadap efikasi diri dan motivasi belajar siswa sekolah dasar*. 5(1).
- Zimmerman, B. J. (2000a). Chapter 2 - Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>
- Zimmerman, B. J. (2000b). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

SKALA UJI COBA

[UNDANGAN PARTISIPASI PENELITIAN TO]

Haloo, selamat pagi teman-teman. Semoga kalian sehat selalu dan dilancarkan segala urusannya ✨

Perkenalkan saya Riztara Leonsky Latifa, mahasiswa akhir Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saya sedang melakukan penelitian mengenai fenomena yang terjadi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Prodi Arsitektur.

Saya ingin meminta bantuan kepada teman-teman untuk menjadi partisipan penelitian dalam rangka keperluan kelengkapan data uji coba skala penelitian

Adapun kriteria yang dibutuhkan untuk penelitian ini, yaitu:

Mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro tingkat akhir

Apabila teman-teman memiliki kriteria di atas, saya mohon bantuan teman-teman untuk mengisi dan melengkapi data penelitian melalui tautan berikut:

bit.ly/penelitianrizontara

☐ Segala identitas yang diminta dan hasil jawaban dari teman-teman akan dijamin kerahasiaannya dan akan peneliti gunakan dengan memperhatikan etika penelitian.

🕒 Pengisian kuisisioner ini hanya memerlukan waktu kurang lebih selama 5 hingga 10 menit, peneliti berharap teman-teman dapat menyelesaikannya dengan baik

Terima kasih banyak atas kesediaan dan bantuan teman-teman mengisi kuesioner ini. Semoga sehat dan bahagia selaluu. Good luck 😊

Wassalamualaikum. Wr. Wb.

Hormat saya,

Rizontara Leonsky Latifa

SKALA ACADEMIC BURNOUT

No.	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Semenjak mengerjakan skripsi, saya menjadi sering pusing				
2	Semenjak mengerjakan skripsi, saya menjadi sering sakit perut				
3	Semenjak mengerjakan skripsi, saya mudah menjadi tidak fokus				
4	Semenjak mengerjakan skripsi, saya jadi mudah marah				
5	Selama mengerjakan skripsi, saya merasa sehat dan jarang mengalami sakit.				
6	Selama mengerjakan skripsi, kondisi pencernaan saya baik-baik saja.				
7	Tidak membuatuhkan waktu yang lama untuk saya bisa mengetik naskah skripsi saya di laptop				
8	Walaupun banyak revisi dari dosen, saya dapat mengelola emosi dengan baik				
9	Saya kesal ketika ada orang yang menanyakan progress skripsi saya				
10	Saya benci ketika mengingat rangkaian skripsi yang terlalu banyak				
11	Saya mengabaikan jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing saya				
12	Saya memilih untuk nongkrong bersama teman dibanding mengerjakan skripsi				
13	Saya merasa termotivasi saat ada yang menanyakan progress skripsi saya				
14	Saya merasa antusias dengan rangkaian skripsi yang beragam.				
15	Saya konsisten mengikuti jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing saya				

16	Saya memilih untuk mengerjakan skripsi sebelum berkumpul dengan teman.				
17	Ketika melihat hasil revisi dari dosen, saya merasa bimbingan adalah hal yang sia-sia karena saya dinilai buruk				
18	Saya merasa buruk karena desain saya tidak sebaik milik teman-teman saya				
19	Saya enggan untuk bimbingan ke dosen				
20	Saya tidak tertarik untuk melanjutkan desain setelah mendapatkan feedback dari dosen.				
21	Ketika melihat hasil revisi dari dosen, saya merasa bimbingan sangat bermanfaat karena membantu memperbaiki dan meningkatkan kualitas karya saya.				
22	Saat melihat desain teman-teman, saya termotivasi untuk meningkatkan kualitas desain saya sendiri				
23	Saya aktif mencari kesempatan untuk melakukan bimbingan dengan dosen agar mendapatkan masukan yang konstruktif.				
24	Saya bersemangat mengerjakan revisi setelah mendapatkan feedback dari dosen				

SKALA UJI COBA 2

SKALA PERFEKSIONISME

No.	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Saya merasa dosen pembimbing berharap saya membuat desain yang sempurna sehingga saya mengerjakan desain sesempurna mungkin				
2	Saya merasa orang-orang menilai berdasarkan seberapa sempurna hasil desain yang saya buat, sehingga saya membuat desain sehebat mungkin.				

3	Saya cenderung selalu menyempurnakan naskah skripsi saya karena takut tidak dapat memenuhi harapan orang lain				
4	Teman-teman berharap desain saya rapi dan sempurna				
5	Saya merasa dosen pembimbing saya lebih mementingkan desain saya selesai dibanding bagus				
6	Saya tidak terlalu memikirkan penilaian orang-orang terhadap seberapa sempurna hasil desain saya, jadi saya fokus pada apa yang menurut saya baik.				
7	Saya terus lanjut mengerjakan revisi tanpa menghawatirkan harapan orang lain				
8	Saya tidak peduli apakah teman-teman mengharapkan hasil desain saya rapi dan ideal.				
9	Saya berulang kali mengecek naskah saya sebelum saya bimbingan				
10	Saya sulit menerima kesalahan dalam desain yang saya buat				
11	Saya terus menerus memperbaiki desain saya sesuai dengan standar saya inginkan				
12	Saya menghabiskan banyak waktu untuk mencari literatur yang paling tepat untuk skripsi saya				
13	Saya merasa cukup dengan memeriksa naskah hanya sekali sebelum bimbingan.				
14	Kesalahan dalam desain yang saya buat merupakan bagian dari belajar				
15	Saya menoleransi kesalahan minor dari desain yang saya buat				
16	Saya menggunakan literatur seadanya untuk proyek saya				

17	Saya merasa dosen pembimbing harus memberikan evaluasi semaksimal mungkin untuk desain saya				
18	Saya kesal ketika teman-teman saya membuat desain dengan asal-asalan				
19	Saya kesal ketika desain dosen saya tidak sebaik standar yang saya punya				
20	Saya merasa dosen pembimbing harus memberikan panduan yang sangat spesifik dalam setiap sesi bimbingan.				
21	Saya merasa dosen pembimbing hanya perlu memberi masukan yang umum saja untuk desain saya				
22	Saya cuek ketika teman-teman saya membuat desain dengan cara mereka sendiri				
23	Saya tidak peduli apakah desain dosen saya memenuhi standar yang saya miliki				
24	Panduan yang sangat spesifik dari dosen tidaklah penting menurut saya.				

SKALA UJI COBA 3
SKALA EFIKASI DIRI

No.	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Saya yakin dapat mengatasi kendala komunikasi dengan dosen pembimbing terkait arahan dan saran yang diberikan.				
2	Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi meskipun mendapat banyak revisi dari dosen				
3	Saya yakin bisa menyusun gambar dan diagram arsitektur yang sederhana untuk mendukung penjelasan skripsi saya.				

4	Saya merasa mampu mengedit dan memformat naskah skripsi sesuai dengan panduan yang diberikan.				
5	Saya merasa kesulitan mengatasi kendala komunikasi dengan dosen pembimbing terkait saran yang diberikan.				
6	Saya meragukan kemampuan saya untuk menyelesaikan skripsi ketika ada banyak revisi.				
7	Saya khawatir tidak mampu menyusun gambar dan diagram arsitektur yang sederhana untuk mendukung penjelasan skripsi saya.				
8	Saya merasa kesulitan mengedit dan memformat naskah skripsi sesuai dengan panduan yang diberikan.				
9	Saya yakin bisa merencanakan tahap penulisan skripsi dengan baik				
10	Saya merasa mampu membuat jadwal harian yang efektif untuk menyelesaikan skripsi saya				
11	Saya percaya diri bahwa upaya saya dalam revisi akan menghasilkan perbaikan yang signifikan				
12	Saya yakin bahwa usaha saya dalam mencari referensi yang relevan akan membantu menyelesaikan skripsi dengan baik.				
13	Saya merasa kesulitan merencanakan tahap penulisan skripsi dengan baik				
14	Saya merasa sulit membuat jadwal harian yang efektif untuk menyelesaikan skripsi saya.				
15	Saya ragu-ragu apakah upaya saya dalam revisi akan menghasilkan perbaikan yang signifikan.				
16	Saya merasa kesulitan untuk menemukan referensi yang relevan dalam menyelesaikan skripsi.				
17	Saya percaya diri bisa mengelola perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing secara profesional dan konstruktif				

18	Saya percaya diri dapat menguasai software baru yang dibutuhkan untuk desain saya				
19	Saya yakin dapat mengatur waktu dengan baik antara mengerjakan skripsi dengan bermain bersama teman				
20	Saya merasa mampu mempertahankan rutinitas kesehatan seperti olahraga dan tidur yang cukup selama menyelesaikan skripsi.				
21	Saya merasa kurang mampu mengelola perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing secara profesional dan konstruktif.				
22	Saya meragukan kemampuan saya untuk menguasai software baru yang dibutuhkan untuk desain saya.				
23	Saya merasa kurang mampu untuk membagi waktu antara mengerjakan skripsi dan bermain bersama teman.				
24	Saya merasa sulit mempertahankan rutinitas kesehatan seperti olahraga dan tidur yang cukup selama menyelesaikan skripsi.				

LAMPIRAN 2
HASIL UJI COBA SKALA
UJI VALIDITAS SKALA 1

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	48.6333	66.792	.178	.848
VAR00002	49.2667	66.616	.160	.850
VAR00003	49.2000	67.131	.145	.850
VAR00004	48.9667	64.654	.322	.844
VAR00005	49.0000	68.276	.036	.855
VAR00006	49.1000	66.990	.143	.850
VAR00007	48.9333	63.789	.399	.841
VAR00008	49.7333	61.720	.663	.831
VAR00009	49.3667	62.861	.393	.841
VAR00010	49.1000	63.334	.390	.841
VAR00011	50.0667	63.720	.485	.838
VAR00012	50.2000	65.614	.374	.842
VAR00013	49.2000	61.683	.626	.832
VAR00014	49.1000	63.541	.459	.838
VAR00015	49.9000	63.679	.415	.840
VAR00016	49.8333	62.902	.542	.836
VAR00017	49.7333	62.271	.564	.835
VAR00018	49.3667	63.137	.479	.838
VAR00019	49.9000	63.610	.453	.839
VAR00020	49.8667	63.085	.557	.836
VAR00021	50.1333	65.568	.379	.842
VAR00022	49.9333	61.651	.670	.831
VAR00023	50.0000	64.069	.424	.840
VAR00024	49.8000	63.269	.482	.838

UJI RELIABILITAS SKALA 1**Reliabilitas Skala *Academic Burnout* Sebelum Gugur****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.846	24

Reliabilitas Skala *Academic Burnout* Setelah Item Gugur**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	19

UJI VALIDITAS SKALA 2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	57.5333	38.326	.419	.736
VAR00002	57.7333	39.375	.334	.742
VAR00003	58.0000	38.069	.477	.733
VAR00004	58.1333	40.464	.226	.749
VAR00005	58.0000	39.034	.277	.746
VAR00006	58.7000	37.803	.500	.731
VAR00007	58.4000	38.041	.414	.736
VAR00008	58.6000	38.455	.414	.737
VAR00009	57.3000	36.769	.430	.734
VAR00010	58.3333	42.575	-.056	.766
VAR00011	57.3667	42.378	-.045	.769
VAR00012	57.0333	40.930	.178	.751
VAR00013	57.7667	36.254	.464	.731
VAR00014	58.8667	44.326	-.250	.777
VAR00015	58.5667	38.530	.518	.733
VAR00016	57.4333	38.737	.472	.735
VAR00017	57.1333	41.775	.052	.758
VAR00018	57.9333	37.857	.426	.735
VAR00019	58.4333	39.495	.292	.745
VAR00020	57.4000	40.524	.240	.748
VAR00021	57.6000	39.352	.307	.744
VAR00022	58.3667	38.585	.370	.740
VAR00023	58.0333	39.137	.387	.740
VAR00024	57.3000	40.700	.179	.752

UJI RELIABILITAS SKALA 2

Reliabilitas Skala Perfeksionisme Sebelum Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.753	24

Reliabilitas Skala Perfeksionisme Setelah Item Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.806	14

UJI VALIDITAS SKALA 3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	67.3333	81.609	.277	.892
VAR00002	67.2000	77.476	.516	.887
VAR00003	67.4000	80.248	.442	.889
VAR00004	67.3667	76.171	.708	.882
VAR00005	67.6667	80.368	.425	.889
VAR00006	67.8667	72.326	.729	.880
VAR00007	67.8667	78.120	.442	.888
VAR00008	67.7000	76.976	.615	.884
VAR00009	67.3333	77.333	.651	.884
VAR00010	67.8000	73.545	.702	.881
VAR00011	67.4000	78.731	.610	.886
VAR00012	67.3000	79.941	.393	.889
VAR00013	67.9333	77.857	.626	.885
VAR00014	67.9667	75.620	.608	.884
VAR00015	67.8667	77.637	.479	.887
VAR00016	67.9333	80.064	.331	.891
VAR00017	67.3667	79.413	.459	.888
VAR00018	67.6000	79.076	.453	.888
VAR00019	67.8667	76.120	.453	.889
VAR00020	68.6667	79.471	.349	.891
VAR00021	67.7667	79.909	.332	.891
VAR00022	67.6333	81.482	.251	.892
VAR00023	67.8667	77.913	.402	.890
VAR00024	68.6333	77.068	.375	.892

UJI RELIABILITAS SKALA 3

Reliabilitas Skala Efikasi Diri Sebelum Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	24

Reliabilitas Skala Efikasi Diri Setelah Item Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	22

LAMPIRAN 3

SKALA PENELITIAN

✦UNDANGAN PARTISIPASI PENELITIAN PSIKOLOGI✦

Haloo, selamat pagi teman-teman. Semoga kalian sehat selalu dan dilancarkan segala urusannya 🌱

Perkenalkan saya Riztara Leonsky Latifa, mahasiswa akhir Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saya sedang melakukan penelitian mengenai fenomena yang terjadi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro.

Saya ingin meminta bantuan kepada teman-teman untuk menjadi responden dalam rangka keperluan kelengkapan data penelitian.

Adapun kriteria yang dibutuhkan untuk penelitian ini, yaitu :

1. Mahasiswa Prodi Arsitektur Universitas Diponegoro tingkat akhir
2. Belum pernah mengisi skala uji coba penelitian ini

Apabila teman-teman memiliki kriteria di atas, saya mohon bantuan teman-teman untuk mengisi dan melengkapi data penelitian melalui tautan berikut :

https://bit.ly/skala_psikologi_riztara

Segala identitas yang diminta dan hasil jawaban dari teman-teman akan dijamin kerahasiaannya dan akan peneliti gunakan dengan memperhatikan etika penelitian.

⌚ Pengisian kuisioner ini hanya memerlukan waktu kurang lebih selama 5 hingga 10 menit, peneliti berharap teman-teman dapat menyelesaikannya dengan baik

Terima kasih banyak atas kesediaan dan bantuan teman-teman mengisi kuesioner ini. Semoga sehat dan bahagia selaluu. Good luck 🍀

Hormat saya,
Riztara Leonsky Latifa

SKALA 1

SKALA *ACADEMIC BURNOUT*

No.	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Semenjak mengerjakan skripsi, saya jadi mudah marah				
2	Saya merasa termotivasi saat ada yang menanyakan progress skripsi saya				
3	Saya merasa antusias dengan rangkaian skripsi yang beragam.				
4	Saya kesal ketika ada orang yang menanyakan progress skripsi saya				
5	Saya benci ketika mengingat rangkaian skripsi yang terlalu banyak				
6	Tidak membutuhkan waktu yang lama untuk saya bisa mengetik naskah skripsi saya di laptop				
7	Walaupun banyak revisi dari dosen, saya dapat mengelola emosi dengan baik				
8	Saya mengabaikan jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing saya				
9	Saya memilih untuk nongkrong bersama teman dibanding mengerjakan skripsi				

10	Ketika melihat hasil revisi dari dosen, saya merasa bimbingan sangat bermanfaat karena membantu memperbaiki dan meningkatkan kualitas karya saya.				
11	Saat melihat desain teman-teman, saya termotivasi untuk meningkatkan kualitas desain saya sendiri				
12	Saya konsisten mengikuti jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing saya				
13	Saya memilih untuk mengerjakan skripsi sebelum berkumpul dengan teman.				
14	Ketika melihat hasil revisi dari dosen, saya merasa bimbingan adalah hal yang sia-sia karena saya dinilai buruk				
15	Saya merasa buruk karena desain saya tidak sebaik milik teman-teman saya				
16	Saya aktif mencari kesempatan untuk melakukan bimbingan dengan dosen agar mendapatkan masukan yang konstruktif.				
17	Saya bersemangat mengerjakan revisi setelah mendapatkan feedback dari dosen				
18	Saya enggan untuk bimbingan ke dosen				
19	Saya tidak tertarik untuk melanjutkan desain setelah mendapatkan feedback dari dosen.				

SKALA 2**SKALA PERFEKSIONISME**

No.	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Saya merasa dosen pembimbing berharap saya membuat desain yang sempurna sehingga saya mengerjakan desain sesempurna mungkin				
2	Saya merasa orang-orang menilai berdasarkan seberapa sempurna hasil desain yang saya buat, sehingga saya membuat desain sehebat mungkin.				
3	Saya berulang kali mengecek naskah saya sebelum saya bimbingan				
4	Saya merasa cukup dengan memeriksa naskah hanya sekali sebelum bimbingan.				
5	Saya cenderung selalu menyempurnakan naskah skripsi saya karena takut tidak dapat memenuhi harapan orang lain				
6	Saya tidak terlalu memikirkan penilaian orang-orang terhadap seberapa sempurna hasil desain saya, jadi saya fokus pada apa yang menurut saya baik.				
7	Saya terus lanjut mengerjakan revisi tanpa mengkhawatirkan harapan orang lain				
8	Saya menoleransi kesalahan minor dari desain yang saya buat				
9	Saya menggunakan literatur seadanya untuk proyek saya				
10	Saya tidak peduli apakah teman-teman mengharapkan hasil desain saya rapi dan ideal.				
11	Saya merasa dosen pembimbing hanya perlu memberi masukan yang umum saja untuk desain saya				
12	Saya kesal ketika teman-teman saya membuat desain dengan asal-asalan				
13	Saya cuek ketika teman-teman saya membuat desain dengan cara mereka sendiri				
14	Saya tidak peduli apakah desain dosen saya memenuhi standar yang saya miliki				

SKALA 3**SKALA EFIKASI DIRI**

No.	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi meskipun mendapat banyak revisi dari dosen				
2	Saya yakin bisa menyusun gambar dan diagram arsitektur yang sederhana untuk mendukung penjelasan skripsi saya.				
3	Saya merasa mampu mengedit dan memformat naskah skripsi sesuai dengan panduan yang diberikan.				
4	Saya merasa kesulitan merencanakan tahap penulisan skripsi dengan baik				
5	Saya merasa sulit membuat jadwal harian yang efektif untuk menyelesaikan skripsi saya.				
6	Saya ragu-ragu apakah upaya saya dalam revisi akan menghasilkan perbaikan yang signifikan.				
7	Saya merasa kesulitan untuk menemukan referensi yang relevan dalam menyelesaikan skripsi.				
8	Saya merasa kesulitan mengatasi kendala komunikasi dengan dosen pembimbing terkait saran yang diberikan.				
9	Saya meragukan kemampuan saya untuk menyelesaikan skripsi ketika ada banyak revisi.				
10	Saya khawatir tidak mampu menyusun gambar dan diagram arsitektur yang sederhana untuk mendukung penjelasan skripsi saya.				
11	Saya merasa kesulitan mengedit dan memformat naskah skripsi sesuai dengan panduan yang diberikan.				

12	Saya merasa kurang mampu mengelola perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing secara profesional dan konstruktif.				
13	Saya merasa kurang mampu untuk membagi waktu antara mengerjakan skripsi dan bermain bersama teman.				
14	Saya merasa sulit mempertahankan rutinitas kesehatan seperti olahraga dan tidur yang cukup selama menyelesaikan skripsi.				
15	Saya yakin bisa merencanakan tahap penulisan skripsi dengan baik				
16	Saya merasa mampu membuat jadwal harian yang efektif untuk menyelesaikan skripsi saya				
17	Saya percaya diri bahwa upaya saya dalam revisi akan menghasilkan perbaikan yang signifikan				
18	Saya yakin bahwa usaha saya dalam mencari referensi yang relevan akan membantu menyelesaikan skripsi dengan baik.				
19	Saya percaya diri bisa mengelola perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing secara profesional dan konstruktif				
20	Saya percaya diri dapat menguasai software baru yang dibutuhkan untuk desain saya				
21	Saya yakin dapat mengatur waktu dengan baik antara mengerjakan skripsi dengan bermain bersama teman				
22	Saya merasa mampu mempertahankan rutinitas kesehatan seperti olahraga dan tidur yang cukup selama menyelesaikan skripsi.				

LAMPIRAN 4
SKOR RESPONDEN

N	Y	X1	X2	N	Y	X1	X2	N	Y	X1	X2
N1	48	36	52	N39	39	39	54	N77	42	38	60
N2	31	35	57	N40	39	37	66	N78	32	44	70
N3	32	38	88	N41	35	35	72	N79	30	33	66
N4	43	29	54	N42	31	39	62	N80	39	38	77
N5	43	34	61	N43	43	37	53	N81	53	32	52
N6	45	35	57	N44	50	31	53	N82	42	46	56
N7	41	48	58	N45	22	33	83	N83	45	40	63
N8	48	36	46	N46	36	30	74	N84	30	50	69
N9	49	38	58	N47	40	41	56	N85	24	48	65
N10	44	41	59	N48	40	38	62	N86	50	30	50
N11	46	35	62	N49	49	45	55	N87	44	46	62
N12	29	37	71	N50	36	31	66	N88	45	45	41
N13	42	39	54	N51	50	38	46	N89	44	31	55
N14	34	30	68	N52	54	36	54	N90	41	38	56
N15	35	40	60	N53	39	35	67	N91	37	31	61
N16	31	37	61	N54	26	29	77	N92	38	37	64
N17	39	19	80	N55	48	34	51	N93	39	32	52
N18	44	36	66	N56	40	31	62	N94	34	33	65
N19	45	34	60	N57	40	43	58	N95	40	33	61
N20	48	31	57	N58	53	32	50	N96	50	37	56
N21	46	37	52	N59	29	44	78	N97	44	44	62
N22	30	46	59	N60	42	36	58	N98	50	31	52
N23	43	36	60	N61	46	34	56	N99	58	40	38
N24	42	44	63	N62	31	38	65	N100	31	53	79
N25	52	31	55	N63	31	38	72	N101	49	47	65
N26	33	41	56	N64	36	42	64	N102	36	34	59

N27	44	43	59	N65	29	37	65	N103	41	33	65
N28	53	30	59	N66	44	33	62	N104	44	34	65
N29	46	31	52	N67	27	37	72	N105	57	35	48
N30	38	41	55	N68	44	40	54	N106	54	34	52
N31	43	31	62	N69	45	35	55	N107	54	39	52
N32	35	35	69	N70	45	35	52	N108	61	39	33
N33	41	33	61	N71	33	44	69	N109	60	35	46
N34	42	34	63	N72	38	33	64	N110	45	34	58
N35	35	35	67	N73	32	34	59	N111	51	38	47
N36	35	34	65	N74	38	36	65	N112	50	34	52
N37	40	38	61	N75	43	33	53	N113	51	35	54
N38	35	41	63	N76	50	35	54	N114	46	39	52

LAMPIRAN 5

TABULASI DATA

1) Skala *Academic Burnout*

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	4	3	3	3	4	2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2
2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1
3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2
4	2	4	2	2	3	2	2	2	4	2	3	1	2	2	2	2	1	3	2
5	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3
6	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
7	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	4	2	2	3	1	3	2
8	3	3	4	2	2	1	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	1	3	4
9	3	2	4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	1	2	2	3
10	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2
11	4	3	2	4	3	1	2	3	3	1	3	1	3	2	2	1	3	2	3
12	2	3	1	2	2	1	1	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
13	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3
14	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2

15	2	2	1	4	1	2	2	3	2	2	1	1	3	1	2	1	1	2	2
16	2	3	2	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2
17	3	1	1	4	3	1	1	4	3	1	3	2	1	1	1	1	4	2	2
18	3	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2
19	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3
20	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2
21	3	2	2	2	3	1	2	3	3	1	2	2	4	3	2	2	3	3	3
22	2	3	2	2	4	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23	2	3	2	3	4	1	1	4	3	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2
24	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2
25	4	3	4	4	4	4	4	1	3	2	3	1	2	2	2	2	1	2	4
26	2	3	1	4	4	2	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
27	3	2	2	4	4	2	2	3	3	2	2	2	4	1	1	1	2	2	2
28	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
29	4	3	2	4	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2
30	3	4	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	3	1	1	1	2	1	2
31	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3
32	2	2	2	2	3	2	4	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1
33	2	2	2	4	4	1	2	3	3	1	1	2	2	3	3	1	2	1	2
34	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
35	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2
36	2	3	2	3	2	1	2	2	3	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1
37	3	2	2	3	3	1	1	3	2	2	2	1	3	1	3	2	2	2	2
38	3	4	3	2	3	1	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1
39	3	1	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2
40	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2
41	2	2	1	3	3	2	1	4	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1
42	1	3	2	3	3	1	1	3	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
43	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1
44	4	3	2	4	3	2	3	4	4	2	4	2	3	2	1	2	1	2	2
45	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1

46	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	4	2	2
47	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2
48	3	3	2	3	4	2	1	3	3	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2
49	3	3	3	4	3	2	2	4	4	3	2	2	3	1	1	2	2	2	3
50	4	1	3	4	4	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1
51	4	3	3	4	4	1	1	4	3	2	1	4	4	2	2	2	3	1	2
52	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	1	4	3	2	3	2	3	1
53	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
54	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
55	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	4	1	2	3	2	2	2
56	3	3	1	2	3	1	1	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	3
57	4	2	1	4	4	2	1	2	3	1	1	2	3	2	4	1	1	1	1
58	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3
59	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2
60	3	3	2	4	2	1	2	4	3	1	2	1	3	2	1	1	2	3	2
61	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
62	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2
63	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	1	1	1	1	3	2
64	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2
65	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
66	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
67	3	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
68	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	1	1	2	2	3
69	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2
70	2	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3
71	2	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2
72	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	3	1	2	2
73	3	3	1	3	2	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
74	3	2	2	3	3	1	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2
75	2	1	2	2	4	2	1	2	1	2	2	4	3	4	4	2	2	1	2
76	3	3	2	3	4	1	3	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3

[illegible]

108	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4
109	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
110	1	1	3	2	1	2	4	3	2	2	3	3	1	3	4	4	2	2	2
111	3	3	3	1	1	4	3	3	1	3	3	2	1	3	3	4	4	3	3
112	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2
113	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
114	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2	2

2) Skala Perfeksionisme

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2
2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4
3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3
4	2	3	2	1	2	2	2	2	1	3	1	3	2	3
5	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3
6	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	3	1	3
7	4	4	4	3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3
8	3	3	4	3	3	3	4	3	2	2	2	2	1	1
9	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	4	3	2	4
10	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2	3
11	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	3	4	3	3
12	4	4	4	1	1	1	4	3	2	3	2	4	1	3
13	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	4	3	3
14	4	2	2	2		2	3	2	2	2	2	3	2	2
15	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	1	3
16	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3
17	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1
18	3	3	3	3	2	2	4	3	1	2	4	2	2	2
19	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3
20	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2
21	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	1	2	2	2

22	3	4	4	4	2	3	3	4	3	4	2	3	3	4
23	2	2	4	3	3	2	4	3	2	2	2	3	1	3
24	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4
25	3	2	2	1	1	1	4	3	2	2	3	4	1	2
26	3	3	4	3	3	1	4	4	1	4	2	1	4	4
27	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3
28	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
29	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2
30	4	4	3	2	3	3	3	4	1	3	3	3	2	3
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
32	3	4	4	1	1	2	4	1	2	2	3	2	3	3
33	2	3	4	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2
34	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3
35	3	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3
36	2	2	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	3
37	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
38	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	2	3	3
39	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3
40	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3
41	2	2	3	3	2	3	4	3	1	2	3	2	2	3
42	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	2	3
43	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2
44	4	4	4	1	1	1	3	1	3	1	2	2	1	3
45	4	3	4	2	1	1	4	3	1	3	2	2	2	1
46	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
47	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3
48	2	2	3	4	3	2	3	3	2	4	2	3	2	3
49	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4
50	3	2	3	1	2	1	4	2	2	4	3	2	1	1
51	4	4	4	1	3	4	3	2	2	2	2	1	2	4
52	4	2	1	2	3	2	3	4	1	3	4	3	2	2

53	3	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3
54	2	3	2	1	1	1	2	2	3	3	2	3	1	3
55	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3
56	3	2	2	1	1	1	3	3	2	4	2	3	1	3
57	4	4	4	3	3	3	4	3	2	2	4	1	3	3
58	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3
59	4	3	4	3	2	3	4	4	2	3	1	4	3	4
60	2	2	4	2	2	2	4	4	2	3	2	3	2	2
61	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2
62	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3
63	3	2	2	2	1	3	3	3	2	4	3	4	3	3
64	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4
65	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3
66	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2
67	4	4	2	1	1	2	4	3	2	4	2	4	1	3
68	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	2	3
69	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	2
70	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3
71	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3
72	3	1	4	1	1	1	3	3	2	3	3	3	2	3
73	2	1	3	1	1	1	4	3	2	4	2	4	2	4
74	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3
75	4	3	4	2	2	2	3	1	1	1	4	1	2	3
76	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	2
77	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
78	4	4	4	3	2	4	4	4	1	3	3	3	2	3
79	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3
80	3	3	4	2	2	1	4	3	2	3	2	3	2	4
81	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3
82	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	2	4
83	3	3	4	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3

84	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4
85	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3
86	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	3
87	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	2	3
88	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3
89	3	3	4	2	2	1	4	1	2	1	3	2	2	1
90	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3
91	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2
92	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3
93	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3
94	3	3	3	1	2	2	3	3	1	2	3	2	2	3
95	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3
96	3	2	4	1	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3
97	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2
98	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1
99	3	3	3	1	3	3	3	3	4	1	4	3	3	3
100	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4
101	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	2	4
102	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	1	3
103	3	3	4	2	2	1	3	3	1	3	1	4	2	1
104	1	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	4
105	3	3	1	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	4
106	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	1	3
107	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	1
108	1	1	4	3	4	1	4	4	3	3	2	3	2	4
109	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3
110	2	2	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2
111	2	1	3	3	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3
112	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3
113	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3
114	4	3	2	3	3	2	3	2	2	4	2	2	3	4

3) Skala Efikasi Diri

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	4	2	2	2	3	4	4	2	1	2	2	4
2	4	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	1	2	4	1
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	1	1
5	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2
6	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	3	1
7	4	3	4	1	4	2	4	4	1	3	4	3	1	3	4	1	1	4	1	1	4	1
8	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	1	2	3	1
9	4	4	4	3	2	2	3	4	2	3	3	1	3	2	1	3	3	3	1	3	3	1
10	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2
11	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	1
12	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	4	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1
14	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	1
15	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	1	2	1	2	3	4	3	1	4	3
16	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	1
17	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2
18	4	4	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
19	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2
20	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1
21	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1
22	4	4	4	1	2	2	2	3	2	3	4	1	2	2	1	3	4	3	3	3	4	2
23	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	1
24	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3
25	4	3	3	3	1	2	1	4	2	4	4	1	1	2	1	4	4	3	4	1	1	2
26	4	4	4	1	2	2	1	4	2	3	4	2	2	1	1	4	3	4	1	3	3	1
27	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	1	3	2	1
28	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2

29	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	1	3	1	3	4	3	2	2	1	1
30	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	1
31	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2
32	4	4	4	2	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3
33	4	4	3	2	3	2	3	4	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
35	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	1
36	3	3	3	3	2	2	2	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3
37	4	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3
38	4	4	4	2	1	2	3	4	4	4	4	2	2	2	1	4	3	4	2	2	4	1
39	4	3	4	2	1	2	1	3	2	3	3	3	2	1	2	3	4	2	1	3	3	2
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
41	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2
43	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	4	1	1	2	2	3	3	4	3	2	2	1
44	2	3	3	2	3	2	3	2	2	1	1	2	3	3	3	1	2	4	4	2	4	1
45	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
46	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4
47	4	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	1
48	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3
49	3	3	4	3	2	3	4	2	2	3	4	2	1	3	2	2	3	2	1	3	2	1
50	4	4	4	2	3	2	3	4	3	4	4	3	2	2	2	3	4	4	2	2	4	1
51	3	3	3	1	1	1	1	3	2	3	3	1	3	1	1	3	2	3	2	1	3	2
52	4	3	2	3	1	3	2	4	2	4	3	1	2	1	3	2	3	3	2	1	4	1
53	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	2	3	4	2
55	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2
56	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	4	1
57	4	4	3	2	2	1	1	3	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	2
58	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2
59	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4

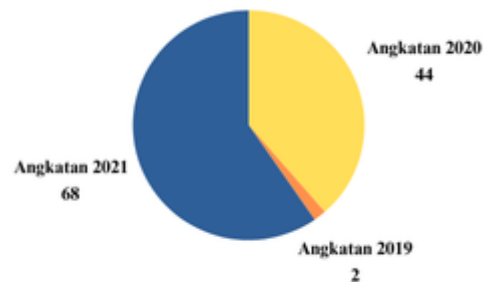
60	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2
61	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	2
62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	2
63	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	2
64	4	3	3	1	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4
65	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	1
66	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
67	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2
68	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	1
69	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2
70	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	1	2
71	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3
72	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1
73	4	4	3	2	2	1	2	4	2	4	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2
74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
75	3	4	3	2	2	1	3	3	3	2	4	1	2	2	1	3	2	4	4	1	2	1
76	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
77	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2
78	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	2	4	3	1
79	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
80	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4
81	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
82	4	3	4	3	4	3	3	2	1	3	4	2	1	2	2	2	4	2	2	2	1	2
83	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1
84	4	4	4	4	1	4	4	3	4	3	4	4	2	3	1	4	4	2	2	4	2	2
85	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	2	1	3	2	4	4	2	2	2	2	2
86	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2
87	4	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	1	4	3	3	3	2	3	1
88	4	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1
89	3	4	3	1	2	2	1	4	3	3	4	2	1	2	2	3	3	4	3	2	1	2
90	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2

91	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2
92	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	1
93	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
94	4	3	4	2	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	4	1
95	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2
96	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2
97	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2
98	3	3	4	3	2	1	2	3	2	2	4	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2
99	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	1
100	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1
101	4	4	3	2	4	3	4	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2
102	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1	2	1	2	3	3	4	2	2	3	1
103	3	3	4	2	3	1	3	4	3	3	4	3	4	3	1	3	3	4	2	3	4	2
104	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4
105	2	3	3	2	2	4	3	2	1	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	4	1	1
106	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	2
107	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3
108	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	3	4
109	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
110	2	3	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	3	2	2	3	1	4	2	2	4
111	1	1	1	2	3	3	1	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	4
112	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3
113	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	3	3
114	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	4	3	3	1	1	2	4	2	2	3

LAMPIRAN 6

DESKRIPSI SUBJEK

1. Subjek berdasarkan angkatan



2. Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Academic Burnout	114	36	22	58	40.58	7.259
Perfeksionisme	114	34	19	53	36.63	5.196
Efikasi Diri	114	50	38	88	60.60	8.273

3. Kategorisasi variabel *academic burnout*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	19.3	19.3	19.3
	Sedang	70	61.4	61.4	80.7
	Tinggi	22	19.3	19.3	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

4. Kategorisasi variabel perfeksionisme

Kategorisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	15.8	15.8	15.8
	Sedang	78	68.4	68.4	84.2
	Tinggi	18	15.8	15.8	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

5. Kategorisasi variabel efikasi diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	13.2	13.2	13.2
	Sedang	82	71.9	71.9	85.1
	Tinggi	17	14.9	14.9	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

LAMPIRAN 5

HASIL UJI ASUMSI DAN HIPOTESIS

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		114
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.97924632
Most Extreme Differences	Absolute	.054
	Positive	.042
	Negative	-.054
Test Statistic		.054
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.

2. Uji Linieritas

a. Tabel Hasil Uji Linearitas Variabel Perfeksionisme dan *Academic Burnout*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Perfeksionisme	Between Groups	(Combined)	1765.759	22	80.262	1.744	.036
		Linearity	192.187	1	192.187	4.176	.044
		Deviation from Linearity	1573.572	21	74.932	1.628	.060
	Within Groups		4188.030	91	46.022		
	Total		5953.789	113			

b. Tabel Hasil Uji Linearitas Variabel Efikasi Diri dan *Academic Burnout*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	3666.429	33	111.104	3.886	.000
		Linearity	2984.695	1	2984.695	104.389	.000
		Deviation from Linearity	681.734	32	21.304	.745	.823
	Within Groups		2287.361	80	28.592		
	Total		5953.789	113			

3. Uji multikolinieritas

Tabel Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	86.658	4.788		18.099	.000		
	Perfeksionisme	-.234	.091	-.168	-2.576	.011	1.000	1.000
	Efikasi Diri	-.619	.057	-.705	-10.829	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

4. Uji Hipotesis

a. Tabel Koefisien

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	90.600	4.780		18.955	.000
	Perfeksionisme	-.247	.095	-.160	-2.610	.010
	Efikasi Diri	-.669	.055	-.743	-12.114	.000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Pengujian Hipotesis H3

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4181.439	2	2090.719	77.392	.000 ^b
	Residual	2998.632	111	27.015		
	Total	7180.070	113			

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Predictors: (Constant), Efikasi Diri, Perfeksionisme

c. Tabel Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.763 ^a	.582	.575	5.198

a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri , Perfeksionisme

Lampiran 6: Daftar Riwayat Hidup

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Riztara Leonsky Latifa
2. Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 23 Juli 2002
3. Alamat Domisili : Semarang
4. No. Handphone : 0895359987956
5. Email : leonskyriztara@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar : SD Negeri Ngaliyan 01 Semarang
2. Sekolah Menengah Pertama : MTs Husnul Khotimah Kuningan
3. Sekolah Menengan Atas : MA Husnul Khotimah Kuningan
4. Universitas : UIN Walisongo Semarang

C. Pengalaman Magang

1. PDAM Tirta Moedal Semarang