JURNAL PSIKOLOGI JAMBI p-ISSN : 2528-2735
VOLUME 11, NO. 01, Mei 2026 : 13-27 e-ISSN : 2580-7021

Hubungan *Academic Self-Efficacy* dan *Perfectionism* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa

The Relationship between Academic Self-Efficacy and Perfectionism with Academic Burnout among Students

[1]Atik Karlina, [2]Syahida Fauzia, [3]Muhammad Husen, [4]Lucky Purwantini
[1,2,3,4]Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik, Universitas Islam 45 Bekasi
surel : [1]atikkarlina226@gmail.com, [2]syahidafauziah3@gmail.com, [3]muhammadhuseein2510@gmail.com, [4]purwantini.lucky@gmail.com

Abstract. *This study aims to examine the relationship between Academic Self-efficacy and Perfectionism with Academic Burnout among university students. This study was conducted because of the phenomenon of Academic Burnout experienced by university students, which is prevalent in Indonesia. The research method used in this study was a quantitative correlation approach. The research sample consisted of 134 students from Universitas Islam 45 Bekasi. The sampling technique used was simple random sampling. The instruments used in this study were the Academic Burnout Scale (0.897), Academic Self-efficacy Scale (0.932), and Perfectionism Scale (0.885). The data analysis techniques used in this study were descriptive test techniques, normality test techniques, linearity test techniques, and Spearman's non-parametric correlation test techniques. The results of this study indicate that there is a relationship between Academic Self-efficacy and Perfectionism with Academic Burnout among university students.*
Keywords: *Academic Burnout, Academic Self-efficacy, Perfectionism*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *academic self-efficacy* dan *perfectionism* dengan *academic burnout* pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan karena banyaknya fenomena *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa di Indonesia. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif korelasi. Sampel penelitian terdiri dari 134 mahasiswa dari Universitas Islam 45 Bekasi. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *academic burnout Scale* (0.897), *academic self-efficacy scale* (0.932), dan *perfectionism scale* (0.885). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik uji deskriptif, teknik uji normalitas, teknik uji linearitas, dan teknik uji korelasi non parametrik *Spearman rho*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Academic Self-efficacy* dan *perfectionism* dengan *academic burnout* pada mahasiswa.

Kata kunci: *academic burnout, academic self-efficacy, perfectionism.*

Pendahuluan

Universitas adalah bagian dari tingkat pendidikan formal, biasanya universitas diisi oleh mahasiswa yang menuntut kemampuan untuk bertindak dan menghasilkan inovasi. Sebagai bagian dari institusi perguruan tinggi, mahasiswa didorong agar mandiri serta bertanggung jawab dalam menunaikan tugas-tugas akademik mereka (Marchella et al., 2023). Menurut Heiman Kariv (2014) mahasiswa diharapkan dapat memenuhi berbagai persyaratan, seperti menyelesaikan tugas-tugas kuliah, menangani kompleksitas materi perkuliahan yang semakin menantang dari waktu ke waktu, menyesuaikan diri secara sosial dengan lingkungan universitas dan memenuhi ekspektasi meraih prestasi akademik (Arlinkasari & Akmal, 2017). Tuntutan tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa yang harus dihadapi dengan tetap menjalankan kehidupan pribadinya. Dari berbagai tuntutan tersebut, tidak jarang banyak mahasiswa yang merasakan tekanan akibat tuntutan tersebut yang bisa membuatnya kewalahan dan berujung pada stres (Yusriyyah et al., 2023). Mahasiswa yang tidak dapat menangani masalah perkuliahan dengan baik cenderung lebih rentan mengalami *burnout* (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Mahasiswa mendapatkan ekspektasi sebagai calon intelektual yang mampu memberikan perubahan positif dan kontribusi untuk masyarakat luas (Sihombing, 2020). Selain itu, menurut Erik Erikson (1959) mahasiswa juga secara umum berada pada kategori dewasa awal dengan rentang usia 19-40 tahun. Fase dewasa awal ini mahasiswa diharapkan bisa menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya (Mokalu & Boangmanalu, 2021). Hal ini menjadi salah satu tantangan dan tugas tambahan bagi mahasiswa sebagai akademisi yang dianggap sebagai calon intelektual. Tugas tersebut bisa membuat mahasiswa terbebani jika tidak melakukannya dengan baik yang bisa memicu kelelahan pada akademik (Yusriyyah, et all. 2023). Kelelahan akademik atau *academic burnout* harus diatasi dengan baik oleh mahasiswa, jika tidak diatasi dengan baik *burnout* bisa menyebabkan depresi (Fahira. 2025) dan yang lebih ekstrem melakukan bunuh diri (Riziana, et all., 2023).

Menurut Makarim, FR. (2019) yang ditulis melalui *website* Halodoc diketahui

bahwa kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa S2 Institut Teknologi Bandung (ITB) yang diduga mengalami depresi yang disebabkan oleh beratnya akademik (Makarim, FR. 2019). Pada tahun 2022, menurut Badan Pusat Statistik (BPS) kasus bunuh diri di Indonesia mencapai 10.653 kasus dan 1,8% diantaranya adalah mahasiswa (Firdaus, H & Astungkara, W. 2023). Banyak faktor yang melatarbelakangi terjadinya bunuh diri di kalangan mahasiswa, namun salah satu penyebab mahasiswa melakukan tindakan bunuh diri adalah karena beban akademik yang terlalu berat sehingga mengalami *burnout* dan jika tidak diatasi dengan baik bisa menyebabkan depresi hingga bunuh diri.

Beban akademik yang terlalu berat dan faktor eksternal lainnya seperti kurangnya dukungan dari orang lain dapat membuat mahasiswa mengalami *Academic Burnout.* Menurut Amendika, R, (2022) yang ditulis melalui *website* Kompasiana diketahui sebanyak 52% mahasiswa mengalami *academic burnout* (Amendika, R. 2022). Hasil serupa dibuktikan dengan hasil survei yang dilakukan oleh Dr. Elka Jacobs-Pinson dalam *Crown Counseling* (2024) menyatakan bahwa lebih dari 55% mahasiswa pernah mengalami *academic burnout* dan 20,5% diantaranya mengalami gejala yang parah. Di Indonesia, hasil penelitian Yunalia dkk. (2023) terdapat 46% mahasiswa merasakan *academic burnout* dan mengalami peningkatan pada tahun 2025 melalui *Good Stats* (2025) didapatkan hasil survey sebanyak 56% mahasiswa di Indonesia mengalami *academic burnout* (Yonatan, AZ. 2025).

Keyakinan terhadap diri sendiri dipercaya dapat membantu mahasiswa secara efektif dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapinya. Albert Bandura (1978) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap diri sendiri yang baik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik karena memiliki keyakinan terhadap diri sendiri untuk menghadapi masalah akademik dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk berhasil mencapai sesuatu (Achmawati & Anwar, 2022). Mahasiswa dengan keyakinan diri yang rendah cenderung lebih rentan saat menghadapi permasalahan akademik dan kesulitan untuk bangkit ketika berada dalam keadaan yang sulit. Hal ini membuat *academic self-efficacy*

penting untuk dimiliki oleh mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan yang menjadi suatu tantangan tersendiri. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lin, Y. (2025) bahwa terdapat hubungan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan keyakinan yang positif terhadap kemampuan dirinya dalam akademik dapat menangani masalah akademik yang dihadapinya. Didukung oleh hasil penelitian serupa Luthfia, R., Laily, N., & Fitri Sholichah, I. (2021) yang mengungkapkan terdapat hubungan negatif antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa. Dan diperkuat oleh hasil penelitian Anggraini, D. P., & Chusairi, A. (2022) yang didapatkan hasil terdapat hubungan negatif signifikan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout*.

Tidak jarang mahasiswa yang menghadapi berbagai tuntutan akademik menginginkan hasil yang sempurna tanpa kesalahan yang menjadi salah satu tantangan bagi mahasiswa. *Perfectionism* adalah perilaku yang ditunjukkan dengan keinginan yang tinggi untuk menjadi sempurna yang tidak melakukan kesalahan sedikit pun dan menciptakan standar kinerja yang sangat tinggi serta kecenderungan untuk melakukan evaluasi yang sangat berlebihan terhadap perilaku seseorang (Hendarto & Ambarwati, 2020). *Perfectionism* merupakan kepribadian dengan karakteristik mengejar kesempurnaan dan berlebihan pada kritikan dan evaluasi (Apriani, 2020). *Perfectionism* juga didefinisikan sebagai keinginan untuk mencapai suatu target yang terlalu tinggi sehingga tidak mungkin untuk dicapai (Al Farisi et al., 2024).

Menginginkan hasil yang sempurna terkadang diperlukan, namun tetapi mengejar hasil yang sempurna justru dapat menimbulkan mahasiswa menjadi rentan mengalami *burnout* dalam menghadapi tuntutan akademik. Diungkapkan oleh Juli, N et al. (2025) bahwa terdapat hubungan positif antara *perfectionism* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang berarti semakin mahasiswa menginginkan hasil yang sempurna dalam menghadapi tuntutan akademik, maka semakin rentan pula mahasiswa untuk mengalami *academic burnout*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian

yang dilakukan oleh Chang, E et al. (2016) bahwa terdapat hubungan antara *perfectionism* dengan *academic burnout* pada mahasiswa. Kemudian diperkuat dengan penelitian serupa oleh Garratt-Reed et al. (2018) bahwa terdapat hubungan antara *perfectionism* dengan *academic burnout* pada mahasiswa.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yu, Chae, dan Chang (2016) yang mengukur hubungan antara *academic self-efficacy* dan *perfectionism* dengan *academic burnout* mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *academic self-efficacy* dan *perfectionism* dengan *academic burnout.* Namun dalam penelitian ini hanya mengukur *perfectionism* terhadap aspek *perfectionism* berorientasi pada yang ditentukan oleh sosial. Selain itu, penelitian ini dilakukan di negara Korea Selatan yang memiliki perbedaan budaya akademik, metode penelitian, jenis *perfectionism* dan alat ukur yang digunakan dalam penelitian sehingga peneliti ingin meneliti kembali mengenai hubungan *academic self-efficacy* dan *perfectionism* dengan *academic burnout* yang mengukur semua aspek *perfectionism* menurut Hewitt yaitu *perfectionism* beroirentasi pada diri sendiri, *Perfectionism* berorientasi pada orang lain, dan *perfectionism* berorientasi yang ditentukan oleh sosial. Melalui pertimbangan tersebut maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic self-efficacy* dan *perfectionism* dengan *academic burnout* pada mahasiswa.

Academic Burnout

Menurut Maslach dan Jackson (1981) mengemukakan bahwa *burnout* adalah sindrom kelelahan emosional dan sikap sinis yang sering terjadi pada individu yang melakukan pekerjaan yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Selain itu, Y. Zhang, Gan, dan Cham (2007) mengatakan bahwa *academic burnout* di kalangan mahasiswa adalah perasaan lelah karena tuntutan studi (*exhaustion*), tidak peduli dengan tugas akademik (*cynicism*) dan merasa tidak kompeten (*reduce efficacy*). (Gungor, A. 2019).

Yang (2004) menjelaskan bahwa *academic burnout* bisa dipahami sebagai masalah psikologis yang dirasakan oleh pelajar dengan gejala seperti kelelahan emosional, depersonalisasi, dan merasa inferior dalam akademik (Gungor, A. 2019).

academic burnout dapat dilihat dan diukur melalui kelelahan ekstrim (*exhaustion*) karena tuntutan studi, sikap sinis atau menarik diri (*cynicism/depersonalization*) dari kegiatan dan tugas sekolah, serta perasaan tidak mampu atau rendah diri (*reduced efficacy*) terhadap kemampuan diri sendiri (Maslach & Jackson, 1981). *Academic Burnout* dapat terjadi karena terdapat beberapa faktor seperti yang dijelaskan oleh Purnamasari dan Fitriana (2024) yaitu keyakinan terhadap diri sendiri, dukungan sosial yang didapatkan oleh individu, *coping stress*, kepribadian individu, *perfectionism*, dan banyaknya tugas yang harus diselesaikan.

Academic Self-efficacy

Efikasi diri (*self-efficacy*) didefinisikan oleh Albert Bandura (1978) sebagai ekspektasi kemanjuran, yakni keyakinan bahwa seseorang dapat berhasil melaksanakan perilaku yang diperlukan guna menghasilkan hasil tertentu, yang mana ini mengacu pada keyakinan mengenai kemampuan seseorang untuk mengorganisasi dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi perspektif.

Dalam lingkup akademik, Dale H. Schunk dan Frank Pajares (2016) menjelaskan *academic self-efficacy* sebagai keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka untuk belajar atau menampilkan perilaku akademik pada tingkat tertentu, sebuah konsep yang juga didefinisikan oleh Zajacova et al. (2016) sebagai penilaian diri atas kompetensi mahasiswa untuk berhasil melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan di perguruan tinggi. Keyakinan ini mencakup kepercayaan diri dalam memahami materi, menyelesaikan tugas, serta menghadapi ujian dengan strategi yang efektif. Mahasiswa dengan *academic self-efficacy* tinggi cenderung lebih tekun, berusaha keras, dan tangguh dalam menghadapi kesulitan akademik. Syalviana (2021) menjelaskan bahwa hal yang dapat mempengaruhi keyakinan diri mahasiswa adalah peran gender dan lingkungan universitas.

Perfectionism

Paul L. Hewitt & Gordon L. Flett (1991) menyebutkan bahwa *perfectionism* adalah ketika seseorang yang menetapkan standar yang sangat tinggi sehingga tidak

mungkin untuk diwujudkan atau tidak realistis dan tetap berusaha untuk mencapainya, perhatian selektif terhadap kegagalan dan generalisasi yang berlebihan, mempunyai pandangan yang sangat tinggi terhadap dirinya, serta kecenderungan untuk berpikir secara biner yang berarti hanya melihat suatu peristiwa hanya memiliki dua jawaban seperti keberhasilan total atau kegagalan total yang hanya dianggap sebagai suatu hasil.

Perfectionism adalah perilaku yang ditunjukkan dengan keinginan yang tinggi untuk menjadi sempurna yang tidak melakukan kesalahan sedikit pun dan menciptakan standar kinerja yang sangat tinggi serta kecenderungan untuk melakukan evaluasi yang sangat berlebihan terhadap perilaku seseorang (Hendarto & Ambarwati, 2020). *Perfectionism* dapat diukur melalui tiga dimensi yang menjelaskan ruang lingkup *perfectionism* secara lengkap, yaitu *perfectionism* berorientasi pada diri sendiri, *perfectionism* berorientasi pada orang lain, *perfectionism* berorientasi yang ditetapkan secara sosial. *Perfectionism* dapat terjadi karena didukung oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal (diri sendiri) dan faktor eksternal (lingkungan) (Mariska et al., 2023).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur korelasional antara *academic self-efficacy* dan *perfectionism* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi. Karakteristik subjek dalam penelitian ini diidentifikasi melalui beberapa indikator utama yang mencakup aspek demografis, akademik, dan psikososial.

Sampel yang digunakan sebagai subjek berjumlah 134 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Sample ini didapat melalui aplikasi Gpower dengan *effect size* sebesar 0,3 dengan kategori sedang *(medium)*. Teknik sampling yang digunakan untuk mendapatkan subjek adalah teknik *simple random sampling*. Bhardwaj (2019) menyatakan bahwa teknik *simple random sampling* adalah subjek yang dipilih dari populasi secara acak sebagai subjek penelitian dengan tingkat homogen yang tinggi

(Noor & Tajik, 2022).

Data yang didapatkan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan wawancara dan skala psikologi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *academic burnout scale* dengan nilai reliabilitas 0,897 untuk mengukur *academic burnout* yang terdiri dari aspek-aspek *academic burnout* dari Maslach dan Jackson (1981), *Academic Self-efficacy Scale* dengan nilai reliabilitas 0,932 untuk mengukur *academic self-efficacy* yang terdiri dari aspek-aspek *self-efficacy* dari Albert Bandura (1977), Dan *Perfectionism Scale* dengan nilai reliabilitas 0,885 untuk mengukur *perfectionism* yang terdiri dari aspek-aspek *perfectionism* dari Paul L. Hewitt & Gordon L. Flett (1991). Metode yang digunakan untuk mendapatkan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dengan bantuan perangkat lunak *Google Form* dan disebar secara daring.

Penelitian ini menggunakan analisis uji korelasi non parametrik *Spearman rho* dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 21 yang menguji hubungan antara variabel *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* dan variabel *perfectionism* dengan *academic burnout.*

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Deskripsi Variabel

Variabel	Kategori					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Academic Burnout	20	14,9%	94	70,2%	20	14,9%
Academic Self-efficacy	10	7,5%	100	74,6%	24	17,9%
Perfectionism	14	10,4%	95	70,9%	25	18,7%

Hasil uji deskriptif pada tabel 1, didapatkan hasil pada variabel *academic burnout* sebanyak 20 (14,9%) mahasiswa berada pada kategori rendah, 94 (70,2%) mahasiswa berada pada kategori sedang, 20 (14,9%) mahasiswa berada pada kategori tinggi. Selanjutnya didapatkan hasil uji deskriptif pada variabel *academic self-efficacy* didapatkan hasil sebanyak 10 (7,5%) mahasiswa berada pada kategori rendah, 100

(74,6%) berada pada kategori sedang, dan 24 (17,9%) mahasiswa berada pada kategori tinggi. Lalu hasil uji deskriptif yang dilakukan pada variabel *perfectionism* didapatkan hasil sebanyak 14 (10,4%) mahasiswa berada pada tingkat rendah, 95 (70,9%) mahasiswa berada pada tingkat sedang, dan 25 (18,7%) mahasiswa berada pada tingkat tinggi.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Spearman rho	*P*
Academic Self-efficacy – Academic Burnout	-0,513	0,000
Perfectionism – Academic Burnout	0,334	0,000

Uji korelasi non parametrik *Spearman rho* yang dilakukan mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* dengan koefisien korelasi r = -0,513 dan nilai signifikansi p = 0,000 (p<0,05). Dari hasil tersebut maka dapat diketahui bahwa semakin tinggi *Academic Self-efficacy* maka semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah *academic self-efficacy* maka semakin tinggi *academic burnout* pada mahasiswa. Hasil lain juga didapatkan yang memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif antara *perfectionism* dengan *academic burnout* dengan koefisien korelasi r = 0,334 dan nilai signifikansi p = 0,000 (p<0,05). Dari hasil tersebut maka dapat diketahui bahwa semakin tinggi *perfectionism* maka semakin tinggi pula *Academic Burnout* pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah *perfectionism* maka semakin rendah pula *academic burnout* pada mahasiswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji deskriptif yang telah dilakukan dapat diketahui pada tabel 1, bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi memiliki *Academic Burnout* kategori sedang sebanyak 94 mahasiswa (70,2%). Mahasiswa tidak jarang dihadapi berbagai tatangan dan tantangan yang harus diatasi, jika tidak diatasi dengan baik maka hal tersebut bisa menjadi salah satu pemicu stres. Maslach dan Jackson (1981) mengatakan bahwa prevalensi *academic burnot* yang tinggi pada individu dapat berdampak pada merosotnya performa akademik dan meningkatnya angka presensi

yang buruk. Selain itu, kondisi ini juga berisiko mengganggu kesejahteraan psikologis serta memicu penurunan derajat kesehatan fisik mahasiswa secara signifikan.

Selajutnya variabel independen pertama (X1) pada penelitian ini adalah *academic self-efficacy*. Berdasarkan hasil uji deskriptif yang telah dilakukan pada tabel 12, dapat diketahui mayoritas mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi memiliki *academic self-efficacy* kategori sedang sebanyak 100 mahasiswa (74,6%). Mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* tinggi cenderung lebih positif dalam menjalani kehidupan perkuliahan sehari-hari dan dapat menghadapi tantangan yang ada dengan baik. *Academic self-efficacy* yang tinggi pada mahasiswa dijelaskan oleh Albert Bandura (1997) yang memungkinkan mahasiswa mentransformasi persepsi atas tugas akademik yang sulit dari sebuah ancaman menjadi tantangan yang konstruktif. Kepercayaan diri ini menstimulasi peningkatan alokasi usaha dan persistensi yang lebih kuat di tengah kendala, sekaligus mengoptimalkan regulasi emosi dalam menghadapi tekanan. Sebagai mekanisme kognitif, *academic self-efficacy* berperan krusial dalam memperkokoh motivasi dan resiliensi mental, sehingga efektivitas kinerja akademik tetap terjaga meskipun berada di bawah tuntutan yang tinggi.

Variabel independen kedua (X2) pada penelitian ini adalah *perfectionism.* Hasil yang didapatkan melalui uji deskriptif pada tabel 13 didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi memiliki *Perfectionism* yang sedang sebanyak 95 mahasiswa (70,9%). Menurut Paul (1991) individu dengan tingkat *perfectionism* yang tinggi cenderung terperangkap dalam ambisi yang tidak realistis dan ketakutan mendalam akan kegagalan. Hal ini tidak hanya melibatkan tuntutan terhadap diri sendiri untuk menjadi tanpa cela, tetapi juga mencakup harapan yang tidak fleksibel kepada orang sekitar serta beban mental akibat tekanan lingkungan yang menuntut kesempurnaan. Karena standar yang ditetapkan terlalu tinggi dan sulit dicapai, *Perfectionism* ini sering kali menjadi sumber masalah kesehatan mental, termasuk memicu kelelahan akademik yang berat akibat kritik diri yang terus-menerus.

Penelitian ini menguji hubungan antara *academic self-efficacy* dan *perfectionism* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Islam 45 bekasi. Hasil uji

hipotesis yag didapatkan terdapat hubungan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* dengan nilai korelasi (R) -0,513 dengan nilai signifikansi (p) 0,000 (p < 0,05) yang berarti terdapat hubungan negatif antara *academic self-efficacy* dengan *Academic Burnout* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dikemukakan oleh Lin (2025), yang mengemukakan bahwa *academic self-efficay* berfungsi sebagai prediktor negatif yang signifikan terhadap tingkat *academic burnout* di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi percaya pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit, sehingga mereka cenderung melihat tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai beban yang menakutkan. Secara psikologis, individu yang percaya pada kemampuannya akan lebih gigih dalam usaha dan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, yang secara langsung dapat mengurangi risiko stres kronis dan kelelahan mental. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah merasa tidak berdaya di tengah tekanan akademik, yang dapat memicu gejala burnout seperti kelelahan emosional dan penurunan motivasi untuk belajar (Lin, Y. 2025). Selain itu penelitian yan dilakukan oleh Luthfia et al, (2021) dan Anggraini dan Chusairi (2022) mendukung argumentasi di atas yang didapatkan hasil terdapat hubungan negatif *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa.

Hasil uji hipotesis lainnya pada *perfectionism* dengan *academic burnout* didapatkan nilai korelasi (R) 0,334 degan nilai signifikansi (p) 0,000 (p < 0,05) yang berarti terdapat hubungan positif antara *perfectionism* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juli et al. (2025), yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *perfectionism* dan *academic burnout* pada mahasiswa. Individu dengan tingkat *Perfectionism* tinggi biasanya menetapkan standar prestasi yang sangat ketat, sering kali tidak realistis. Secara psikologis, keinginan untuk terus-menerus mencapai kesempurnaan dalam upaya menghindari kegagalan menciptakan tekanan mental yang berkelanjutan. Ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi standar yang mereka tetapkan sendiri atau yang dirasakan dari lingkungan sosial, hal ini memicu

kelelahan emosional dan sikap sinis terhadap tugas-tugas akademik. Selain itu, kecenderungan perfeksionis untuk mengevaluasi diri secara kritis juga membuat mereka sulit merasa puas dengan pencapaian mereka, yang mempercepat proses terjadinya burnout akibat akumulasi stres akademik yang tidak dikelola dengan baik (Juli et al., 2025). Penelitian serupa mendukung pendapat di atas yang dilakukan oleh Chang et al., (2016), Juli et al., (2025), dan Grratt-Reed et al., (2018) yang mendapatkan hasil terdapat hubungan antara *perfectionism* dengan *academic burnout* pada mahasiswa.

Academic self-efficacy juga memberikan efek pada mahasiswa, namun efek yang diberikan positif. Adanya *academic self-efficacy* membantu mahasiswa untuk memiliki resiliensi yang baik ketika menghadpi masalah dan cepat bangkit ketika sedang merasa terpuruk terutama dalam hal akademik agar tidak terjadinya *academic burnout* yang dapat merugikan kehidupan perkuliahan serta kehidupan pribadi mahasiswa. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* memiliki hubungan dengan tingkat *academic burnout.*

Berdasarkan uraian di atas mengenai *perfectionism* didapatkan kesimpulan bahwa *perfectionism* memiliki efek negatif terhadap mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi yang menjadi salah satu penyebab *academic burnout.* Hal tersebut bisa terjadi karena *perfectionism* membuat mahasiswa menjadi merasa memiliki tanggung jawab yang lebih besar daripada seharusnya dan perasaan kecewa yang berlebihan ketika sesuatu tidak berjalan sesuai dengan kehendaknya karena ekspektasi yang terlalu tinggi. Hal tersebut mengindikasikan bahwa *perfectionism* memiliki hubungan dengan *academic burnout.*

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic self-efficacy* dan *perfectionism* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* (r = -0,513; p = 0,000), yang berarti semakin tinggi keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya, maka semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang

dirasakan. Sebaliknya, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara *perfectionism* dengan *academic burnout* (r = 0,334; p = 0,000), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk menetapkan standar kesempurnaan yang tidak realistis, maka semakin rentan mereka mengalami kelelahan akademik. Secara umum, mayoritas mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi memiliki tingkat *academic burnout*, *academic self-efficacy*, dan *perfectionism* dalam kategori sedang.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji topik serupa, disarankan untuk memperluas cakupan populasi agar tidak terbatas pada satu institusi pendidikan saja guna meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Selain itu, peneliti mendatang dapat mempertimbangkan penggunaan metode penelitian lain seperti studi longitudinal atau eksperimen untuk melihat efektivitas intervensi tertentu dalam meningkatkan *academic self-efficacy* mahasiswa. Penting juga untuk mengeksplorasi variabel lain yang belum dibahas dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, atau faktor demografis yang lebih spesifik, serta mempertimbangkan penggunaan alat ukur yang lebih variatif untuk memperkaya perspektif mengenai fenomena *academic burnout* di kalangan mahasiswa.

Daftar Pustaka

Amendika, R. (2022, 17 Juni). *Apa itu obat hangout akademik burnout?* Kompasiana. https:// www.kompasiana.com/ rosaliamendika/ 62aca3bcfdcdb4783c0c4882/ benarkah-hangout-obat-academic-burnout

Anggraini, D. P., & Chusairi, A. (2022). The Effect of Academic Self-Efficacy and Student Engagement on Student *Academic Burnout* in Online Learning. *Journal Of Community Mental Health and Public Policy*, *4*(2), 79–94. http://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp

Arlinkasari, F., & Akmal, Z. (2017). *Hubungan antara School Engagement , Academic Self-efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa*. 81–102.

Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, *1*(4), 139–161. https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4

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*(August 2015), 202–210.

https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.010

Firdaus, H., & Astungkara, W. (2023, 11 Oktober). *Marak berita tentang pelajar bunuh diri, apa alasannya?* Suara.com. https://yoursay.suara.com/ulasan/2023/10/11/150055/marak-berita-tentang-mahasiswa-bunuh-diri-apa-penyebabnya.

Garratt-Reed, D., Howell, J., Hayes, L., & Boyes, M. (2018). Is perfectionism associated with *Academic Burnout* through repetitive negative thinking? *PeerJ*, *2018*(6). https://doi.org/10.7717/peerj.5004

Gungor, A. (2019). Investigating the relationship between social support and school burnout in Turkish middle school students: The mediating role of hope. *School Psychology International*, *40*(6), 581–597. https://doi.org/10.1177/0143034319866492

Hendarto, W. T., & Ambarwati, K. D. (2020). *Perfectionism* dan Distres Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, *11*(2), 148–159. https://doi.org/10.23887/jjbk.v11i2.30524

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

Jacobs-Pinson, E. (2024, 18 September). *Lebih dari 30 statistik kelelahan mahasiswa yang mencengangkan dan perlu mendapat perhatian di tahun 2024*. Crown Counseling. https://crowncounseling.com/statistics/student-burnout/

Juli, N., Nisa, A., Tasdin, W., Jl, A., Parman, L. S., Rw, R. T., Grogol, K., Jakarta, K., Khusus, D., & Jakarta, I. (2025). *Hubungan Perfectionism dan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta untuk mencapai kesempurnaan dan standar pribadi yang 2 sangat tinggi , terlalu kritis and Academic Burnout in Students ". Penelitian ini dilakukan di Allameh Tabatabai Uni.*

Lin, Y. (2025). How does academic self-efficacy influence learning anxiety and *Academic Burnout* in Chinese characters learning among international students in China? *Frontiers in Psychology*, *16*(July). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1555063

Luthfia, R., Laily, N., & Fitri Sholichah, I. (2021). the Effect of Academic Self-Efficacy on *Academic Burnout* on Engineering Students Who Work. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHIC)*, *1*(2), 207. https://doi.org/10.30587/umgeshic.v1i2.3383

Makarim, FR (2019, 5 September). *Mahasiswa ITB bunuh diri, stres belajar bikin depresi?* Halodoc. https://www.halodoc.com/artikel/mahasiswa-itb-bunuh-diri-stres-belajar-bikin-depresi

Marchella, F., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2023). *Academic Burnout pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan Academic Burnout ? Pendahuluan*. *3*(1), 28–37.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal*

of Organizational Behavior, *2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Mokalu, V. R., & Boangmanalu, S. (2021). Teori Psikososial Erik Erikson dan Relevansinya terhadap Pelayanan Penggembalaan bagi Dewasa Awal. Jurnal Teologi Gracia, 3(2), 114-131. https://doi.org/10.46929/gracia.v3i2.64

Noor, S., & Tajik, O. (2022). *Defining Simple Random Sampling in a Scientific Research*. *1*(December), 78–82.

Nurhalijah, S. D., Nina, C., Romadhona, A., Maulani, N., & Rahayu, M. S. (2024). Analisis Korelasi Spearman Untuk Mengetahui Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Produktivitas Akademis Mahasiswa Agribisnis (Studi Kasus: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10(16), 800-809.

Pajares, F., & Schunk, D. (2016). The development of academic self-efficacy. Development of achievement motivation. United States, 7, 1-27.

Riziana, K. F., Fatmawati., & Darmawan, A. (2023). Hubungan Tingkat Gejala Depresi dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja Sekolah Menengah Atas. JOMS (Journal of Medical Sciences), 3(1), 39-55.

Sihombing, L. M. (2020). *Pendidikan dan Karakter Mahasiswa di Perguruan Tinggi*. *4*(1), 104–112.

Yonatan, AZ (2025, 13 September). *Ini dia faktor penyebab gangguan kesehatan mental pelajar RI* . Data Statistik Baik. https://data.goodstats.id/statistic/ini-dia-faktor-penyebab-gangguan-kesehatan-mental-mahasiswa-ri-aTdcE

Yu, J. H., Chae, S. J., & Chang, K. H. (2016). The relationship among self-efficacy, perfectionism and *Academic Burnout* in medical school students. *Korean Journal of Medical Education*, *28*(1), 49–55. https://doi.org/10.3946/kjme.2016.9

Yunalia, E. M., Perdana, I., Suharto, S., Sukma, W., Yunalia, E. M., Perdana, I., Suharto, S., Sukma, W., Radiah, S., & Kadiri, U. (2023). *HUBUNGAN ACADEMIC BURNOUT DENGAN ACADEMIC*. *16*(2), 343–353.

Yusriyyah, S., Nugraha, D., & Jundiah, S. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences, 4(1), 47-54. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJNHS

Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2016). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, *46*(6), 677–706. https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z