
Perfeksionisme, Stres, dan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa: Analisis *Structural Equation Modeling*

Eko Sujadi

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Negeri Kerinci

*Corresponding author, e-mail: ekosujadi337@gmail.com

Received: 1 Maret 2023	Accepted: 27 Maret 2023	Published: 30 April 2023
----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

Abstract

Academic burnout is a condition that should be avoided to prevent it from impeding students' academic achievement. This study aims to investigate the direct effects of perfectionism and academic stress on academic burnout and the role of academic stress as a mediator between perfectionism and academic burnout. One hundred *Kartu Indonesia Pintar* scholarship recipients (KIP-K) for the 2021 academic year voluntarily completed a questionnaire. The selection of respondents was based on the indication that KIP-K scholarship recipients were experiencing burnout due to high academic demands. Partial Least Squares Structural Equation Modeling was used for the analysis. The study's results showed a significant direct effect of perfectionism and academic stress on academic burnout. The results of indirect effect testing also revealed that academic stress provides a significant mediating effect between these relationships. These results show the importance of counseling services for students, particularly KIP-K scholarship recipients. In addition, it is necessary to evaluate flagship programs given to students to make them more suitable for their psychological abilities and conditions.

Keywords: Perfectionism, Academic Stress, Academic Burnout

How to Cite: Sujadi, E.(2023). Perfeksionisme, Stres, dan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa: Analisis *Structural Equation Modeling*. *Jurnal Counseling Care*, 7(1), 41-51, DOI: 10.22202/jcc.2023.v7i1.6690

Pendahuluan

Sistem pendidikan di perguruan tinggi biasanya memberikan tekanan yang besar kepada mahasiswa agar mereka dapat memenuhi persyaratan akademik. Sistem pembelajaran yang ketat ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout* akademik yang berdampak pada kesehatan mental dan akademik (Rad et al., 2017). *Burnout* akademik merupakan suatu kondisi stres kronis yang terjadi akibat tuntutan akademik yang berlebihan (Rahmatpour et al., 2019). Kondisi ini menyebabkan mahasiswa merasa kelelahan, tidak bersemangat, dan tidak memiliki energi untuk belajar. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik akan mengalami penurunan produktivitas, penurunan motivasi, serta kualitas belajar yang buruk (X. Zhang et al., 2013). Mahasiswa seringkali terjebak dalam suatu siklus dimana mereka merasa perlu untuk mengikuti jadwal yang padat dan menyelesaikan tugas dalam waktu singkat, di sisi lain mereka tidak ada waktu untuk istirahat. Ketidakseimbangan antara beban tugas dan waktu yang tersedia membuat mahasiswa merasa tidak terkendali dan mudah stres.

Burnout memiliki dampak buruk yang signifikan terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik akan mengalami penurunan kualitas belajar (Xie et al., 2019). Mereka merasa sulit untuk berkonsentrasi dan memahami materi pelajaran. Selain itu, mahasiswa juga cenderung mengalami kesulitan untuk menyelesaikan

tugas-tugas akademik dan ujian dengan baik. *Burnout* akademik juga dapat menyebabkan penurunan motivasi (X. Zhang et al., 2013). Mereka terkadang merasa tidak bersemangat untuk belajar atau tidak memiliki tujuan yang jelas dalam pendidikan mereka. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan minat untuk kuliah dan tidak bersemangat untuk menghadapi tugas-tugas akademik. Mereka juga terkadang tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik, serta tidak memiliki kendali atas kondisi mereka. Pada kondisi tertentu, *burnout* akademik dapat menyebabkan timbulnya gejala fisik (Tack, 2019).

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa tuntutan akademik yang tinggi, seperti jadwal kuliah yang padat, banyaknya tugas dan ujian, serta persyaratan untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya *burnout* akademik pada mahasiswa. Terlalu banyak beban akademik yang harus dihadapi oleh mahasiswa dalam waktu yang singkat dapat menyebabkan mereka merasa tertekan dan stres. Ini juga terjadi pada mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci penerima beasiswa Kartu Indonesia Pintar (KIP-K). Institusi membuat sebuah kebijakan khusus bagi penerima beasiswa KIP-K untuk mengikuti serangkaian program kegiatan yang dilakukan di luar jam perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama diwajibkan untuk mengikuti program peningkatan bahasa asing dan keagamaan yang dilakukan dengan menggunakan sistem asrama. Mahasiswa tahun kedua mengikuti program peningkatan kemampuan riset, di mana *output*-nya adalah publikasi pada jurnal. Selanjutnya mahasiswa tahun ketiga diwajibkan untuk mengikuti program peningkatan kompetensi karir. Beberapa di antara mereka menunjukkan gejala-gejala mengalami *burnout* akademik, seperti kurang tertarik lagi dengan materi pembelajaran. Mereka juga merasa tidak termotivasi untuk belajar atau menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka. Sebagian dari mahasiswa mengaku merasa sangat lelah dan kehilangan energi bahkan setelah beristirahat. Mereka juga merasa sulit untuk bangun tidur di pagi hari dan merasa lesu sepanjang hari.

Burnout merupakan kondisi global yang dapat saja terjadi di lingkungan Pendidikan (Rahmati, 2015). Temuan penelitian juga mengungkapkan *burnout* dialami oleh mahasiswa meskipun tidak terlalu serius; perempuan mengalami *burnout* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Lin & Huang, 2013). Selanjutnya studi yang dilakukan Nikodijevic *et al.* menunjukkan bahwa 46,3% dari total sampel siswa berisiko mengalami *burnout*, dan 78 20,7% berisiko tinggi mengalami *burnout* (Nikodijevic *et al.*, 2012). Studi Rad *et al.* mengungkapkan bahwa mahasiswa jurusan medis juga rentan mengalami *burnout* akademik (Rad *et al.*, 2017). Penelitian yang dilakukan pada konteks Pendidikan di Indonesia juga mendapatkan hasil yang serupa. Studi Muflihah & Savira mengungkapkan responden penelitian paling banyak mengalami *burnout* tingkat sedang, bahkan 15,2% pada tingkat tinggi (Muflihah & Savira, 2021). Kemudian Arlinkasari & Akmal mengungkapkan melalui penelitiannya bahwa mahasiswa mengalami *burnout* tingkat tinggi (Arlinkasari & Akmal, 2017). Beberapa temuan tersebut tentunya mengindikasikan bahwa permasalahan *burnout* masih sering terjadi pada mahasiswa, sehingga dapat berdampak lebih buruk pada mereka.

Beberapa faktor mempengaruhi *burnout* akademik, seperti perfeksionisme (Appleton *et al.*, 2009; Madigan *et al.*, 2015; Mahmoodi-Shahrehabaki, 2017; Rice & Liu, 2020). Perfeksionisme adalah kecenderungan untuk menetapkan standar yang sangat tinggi dan tidak realistis dalam prestasi akademik sehingga terkadang mahasiswa merasa sangat tertekan untuk mencapai standar tersebut (Bong *et al.*, 2014). Mahasiswa yang mengalami perfeksionisme akademik akan selalu merasa bahwa kinerja mereka selalu kurang dan tidak pernah memuaskan, meskipun mereka sudah mencapai hasil yang cukup baik. Meskipun perfeksionisme akademik mungkin membantu seseorang untuk mencapai hasil yang baik dalam jangka pendek, namun dalam jangka panjang, perfeksionisme akademik dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan bahkan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan sosial (Rice *et al.*, 2015). Selain itu, perfeksionisme akademik juga dapat menghambat kemampuan seseorang untuk mengembangkan kreativitas serta kemampuan berpikir kritis.

Faktor lain yang mempengaruhi *burnout* akademik adalah stres akademik (Fariborz *et al.*, 2019; Hye-Won & Yoon-Ok, 2016; Nhat Huy *et al.*, 2020; Yoon & Jung, 2014; Yusoff *et al.*, 2021). Stres akademik adalah respons fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika seseorang

merasa tertekan dan terbebani oleh tuntutan akademik yang tinggi (Sujadi, 2021). Hal ini dapat terjadi pada mahasiswa yang merasa terlalu banyak beban dalam tugas dan ujian, atau merasa tidak cukup siap dalam menghadapi tuntutan akademik yang semakin berat. Stres akademik dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Beberapa gejala fisik yang muncul ketika seseorang mengalami stres akademik antara lain sakit kepala, sakit perut, insomnia, dan penurunan berat badan (Liu & Lu, 2012; Sujadi et al., 2021). Stres akademik juga dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi dan mempengaruhi kinerja akademiknya. Selain mempengaruhi *burnout* secara langsung, stres akademik juga dapat berperan sebagai mediator antara perfeksionisme dan *burnout* akademik (D'Souza et al., 2011; Garinger et al., 2018; Tashman et al., 2010).

Melalui penelitian ini, kami berupaya untuk menginvestigasi pengaruh langsung perfeksionisme terhadap *burnout* akademik, maupun tidak langsung melalui stres akademik. Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* akademik. Selain itu, model struktural yang dibentuk juga jarang dilakukan dalam konteks penelitian di Indonesia.

Metode

Desain Penelitian dan Responden

Kami menggunakan studi *cross-sectional* yang dilakukan secara *online*. Survei *cross-sectional* sering digunakan dalam penelitian keperawatan, medis, dan ilmu sosial untuk mengumpulkan data tentang prevalensi penyakit, perilaku, niat, pengetahuan, sikap, dan pendapat responden (Connelly, 2016). Survei *cross-sectional* memiliki beberapa keunggulan, salah satunya fleksibilitas, dapat mencakup berbagai bidang perilaku dan kondisi manusia, dan dapat digunakan dengan banyak populasi (Polit & Beck, 2010). Kami menetapkan waktu selama dua puluh hari pada bulan Februari 2023 untuk pengumpulan data. Responden yang berpartisipasi untuk mengikuti survei yakni sebanyak 100 mahasiswa IAIN Kerinci penerima beasiswa KIP-K angkatan 2021. Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan aplikasi *google form* yang kemudian disebarluaskan melalui sosial media *Whatsapp*. Responden diminta kesediaan untuk menjadi responden, selanjutnya mereka mengisi identitas diri dan merespon setiap item skala penelitian.

Adapun karakteristik demografis responden dapat dilihat pada tabel 1. Mayoritas responden didominasi oleh perempuan sebanyak 68 mahasiswa atau 68%, sedangkan laki-laki hanya sebanyak 32%. Berdasarkan kategori fakultas, didominasi oleh fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan sebanyak 52%, diikuti oleh Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam sebanyak 19%, Fakultas Syariah sebanyak 16%, serta Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah sebanyak 13%. Selanjutnya berdasarkan kategori prestasi akademik, sebanyak 56% mendapatkan indeks prestasi akademik (IPK) > 3,50 dan 44% mendapatkan IPK < 3,50.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	32	32,00
	Perempuan	68	68,00
Fakultas	Tarbiyah dan Ilmu Keguruan	52	52,00
	Ekonomi dan Bisnis Islam	19	19,00
	Syariah	16	16,00
	Ushuluddin, Adab dan Dakwah	13	13,00
Prestasi Akademik	IPK > 3,50	56	56,00
	IPK < 3,50	44	44,00

Skala Penelitian

Peneliti menggunakan tiga skala penelitian untuk pengumpulan data, yakni *Oldenburg Burnout Inventory – Student Version (OLBI-S)*, *Academic Stress Scale (ASS)*, dan *Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS)*.

Oldenburg Burnout Inventory – Student Version (OLBI-S)

Kami menggunakan *Oldenburg Burnout Inventory – Student Version (OLBI-S)* untuk mengumpulkan data tentang *burnout* akademik siswa. OLBI awalnya dikembangkan untuk mengukur *burnout*, yang berisi 16 pernyataan yang mencakup dua dimensi yakni *exhaustion* dan *disengagement* (Demerouti et al., 2010). Selanjutnya skala ini diadaptasi untuk mengukur *burnout* akademik (Reis et al., 2015). Responden diminta untuk menanggapi item skala dengan menggunakan skala yang berkisar dari 1 (sangat setuju) sampai 4 (sangat tidak setuju). *Internal consistency* berada pada rentang 0,97 – 0,99.

Academic Stress Scale (ASS)

Peneliti mengadaptasi *Academic Stress Scale (ASS)*, yang dikembangkan oleh James Kohn & Gregory Frazer pada tahun 1986 (Kohn & Frazer, 1986). ASS dirancang untuk mengukur sumber stres akademik siswa, yang terdiri dari 35 item pada skala *Likert* 5 poin, berkisar antara (1) Tidak stres sama sekali, (2) Jarang stres, (3) Kadang stres, (4) Cukup stres, dan (5) Sangat stres. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi stres akademik yang dialami responden. Studi sebelumnya mencatat reliabilitas internal yang baik untuk seluruh skala ($\alpha = 0,92$) dan untuk setiap sub-skala dan faktor ($\alpha = 0,73 - 0,84$) (Kohn & Frazer, 1986).

Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS)

Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) adalah ukuran laporan diri yang terdiri dari 35 pertanyaan dengan empat sub-skala: 1) kekhawatiran atas kesalahan dan keraguan tentang tindakan; 2) kekhawatiran berlebihan dengan harapan dan evaluasi orang tua; 3) standar pribadi yang terlalu tinggi; dan 4) peduli dengan presisi, ketertiban, dan organisasi (Frost & Marten, 1990). Skala ini diukur dengan menggunakan skala *Likert* lima pilihan: 5 = sangat setuju, 4 = setuju; 3 = netral, 3 = tidak setuju, dan 1 = sangat tidak setuju. Skala perfeksionisme keseluruhan memiliki konsistensi internal yang memadai ($\alpha = 0,90$) dan telah terbukti berkorelasi dengan skala perfeksionisme lainnya (Frost & Marten, 1990).

Analisis Data

Salah satu teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif, yaitu suatu teknik yang digunakan untuk menggambarkan rata-rata, standar deviasi, dan persentase variabel penelitian. Selanjutnya untuk menguji hipotesis yang dikembangkan peneliti menggunakan *Structural Equation Model Partial Least Square (SEM-PLS)*. Alasan menggunakan teknik analisis tersebut disebabkan SEM-PLS merupakan metode analisis yang *powerfull* sehingga bisa digunakan pada semua skala data, yaitu tidak membutuhkan banyak asumsi dan ukuran sampel serta tidak harus besar. SEM-PLS selain dapat dipakai sebagai konfirmasi teori dapat juga dipakai untuk merekomendasikan hubungan yang ada atau belum ada serta dapat dipakai untuk mengusulkan proposisi untuk pengujian selanjutnya (Hair et al., 2017). SEM-PLS terdiri dari dua tahap, yakni *outer model* untuk mengetahui validitas dan reliabilitas model, selanjutnya dilakukan tahap pengujian *inner model*. *Inner model* merupakan analisis model struktural yang menggambarkan hubungan antar variabel laten (Hair et al., 2017).

Hasil dan Pembahasan

Analisis Deskriptif

Tabel 2 menggambarkan ketercapaian responden pada variabel *burnout* akademik, stres akademik dan perfeksionisme. Pada variabel *burnout* akademik diperoleh rata-rata sebesar 33,5 dan standar deviasi sebesar 9,43. Selanjutnya responden paling banyak berada pada kategori rendah (34,00%), diikuti masing-masing pada kategori sedang (29,00%), sangat rendah (25,00%), tinggi (7,00%), dan sangat tinggi (3,00%). Selanjutnya pada variabel stres akademik diperoleh rata-rata sebesar 93,75 dan standar deviasi 21,81. Ketercapaian responden paling banyak pada kategori sedang (40,00%), diikuti pada kategori rendah (38,00%), tinggi (15,00%), dan sangat rendah (7,00%). Pada variabel perfeksionisme diperoleh rata-rata sebesar 94,25 dan standar deviasi 15,64. Ketercapaian responden paling banyak pada level sedang (56,00%), diikuti rendah (37,00%), sangat rendah (4,00%), dan tinggi (3,00%).

Tabel 2. Analisis deskriptif *Burnout* Akademik, Stres Akademik, dan Perfeksionisme

Variabel	Rata-rata (SD)	Kategori (%)				
		Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi
<i>Burnout</i> akademik	33,5 (9,43)	25 (25,00)	34 (34,00)	29 (29,00)	7 (7,00)	3 (3,00)
Stres akademik	93,75 (21,81)	7 (7,00)	38 (38,00)	40 (40,00)	15 (15,00)	0 (0,00)
Perfeksionisme	94,25 (15,64)	4 (4,00)	37 (37,00)	56 (56,00)	3 (3,00)	0 (0,00)

Model Pengukuran

Model pengukuran dilakukan dengan melihat pada nilai *internal consistency*, *convergent validity* dan *discriminant validity*. Apabila terdapat nilai *factor loading* < 0,7, maka indikator tersebut dieliminasi. Selanjutnya nilai *Alpha Cronbach*, *Dijkstra & Henseler's rho_A*, dan *Composite reliability* seluruhnya > 0,7 dan nilai *average variance extracted (AVE)* berada di > 0,5. Berdasarkan evaluasi *outer model* tersebut maka dinyatakan valid dan reliabel (lihat tabel 3).

Tabel 3. Cronbach' alpha, Rho_A, Composite reliability (CR), dan AVE

Variabel	Cronbach Alpha	Dijkstra & Henseler's rho_A	CR	AVE
<i>Burnout</i> akademik	0,990	0,990	0,990	0,557
Stres akademik	0,932	0,934	0,942	0,621
Perfeksionisme	0,927	0,957	0,943	0,513

Pengukuran validitas diskriminan juga dapat dilakukan melalui *Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT)* (Hair et al., 2017). Korelasi yang mendekati 1 menunjukkan kurangnya validitas diskriminan (Hair et al., 2017). Semua nilai < 0,9 sehingga model memiliki validitas diskriminan yang baik (lihat tabel 4).

Tabel 4. Pengujian Validitas Diskriminan: HTMT

	1	2	3
<i>Burnout</i> akademik			
Stres akademik	0.633		
Perfeksionisme	0.655	0.681	

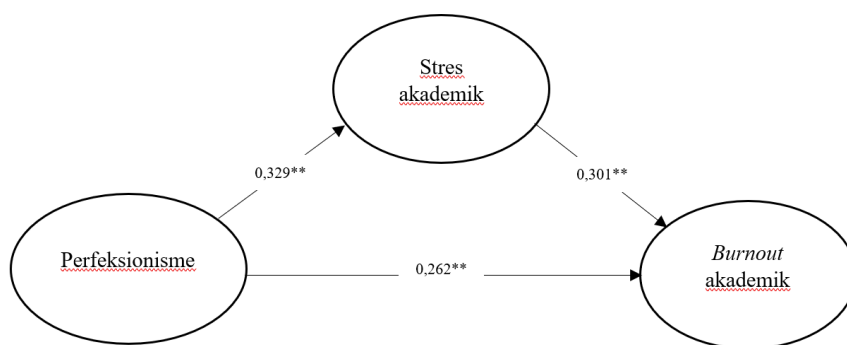
Model Struktural

Pengujian hipotesis dalam SEM-PLS melalui prosedur *bootstrapping*. Peneliti menggunakan nilai P untuk pengujian hipotesis di PLS-SEM, di mana setiap hipotesis mengacu pada jalur dalam model. Nilai P dapat menggunakan satu arah atau dua arah, tergantung pada pengetahuan awal peneliti tentang arah jalur dan tanda koefisien yang terkait (Kock, 2016). Pengujian hipotesis pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Pengujian Hipotesis Penelitian

Jalur	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Perfeksionisme → <i>Burnout</i> akademik	0,262	0,266	0,085	3,084	0,002
Stres akademik → <i>Burnout</i> akademik	0,301	0,302	0,115	2,619	0,009
Perfeksionisme → Stres akademik	0,329	0,322	0,075	4,394	0,000
Perfeksionisme → Stres akademik → <i>Burnout</i> akademik	0,130	0,125	0,047	2,783	0,006

Berdasarkan tabel 5 terlihat bahwa terdapat pengaruh langsung perfeksionisme terhadap *burnout* akademik ($\beta = 0,262, p = 0,002$), pengaruh langsung stres akademik terhadap *burnout* akademik ($\beta = 0,301, p = 0,009$), pengaruh langsung perfeksionisme terhadap stres akademik ($\beta = 0,329, p = 0,000$). Selanjutnya pengaruh tidak langsung perfeksionisme terhadap *burnout* akademik melalui variabel stres akademik juga signifikan ($\beta = 0,130, p = 0,006$).



Gambar 1. Keterkaitan Antar Variabel Penelitian

Studi ini berupaya untuk mendeskripsikan *burnout* akademik, stres akademik dan perfeksionisme mahasiswa penerima beasiswa KIP-K. Analisis menunjukkan bahwa capaian responden pada masing-masing variabel pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik dan stres serta memiliki perfeksionisme yang tinggi. *Burnout* akademik dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan mahasiswa dan performa akademik mereka. *Burnout* akademik juga dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk belajar dan menyerap informasi, sehingga dapat mempengaruhi performa akademik mereka. Selain itu mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik dapat kehilangan motivasi untuk belajar, yang dapat menyebabkan penurunan minat dalam studi dan menghambat kemajuan akademik (X. Zhang et al., 2013).

Penelitian ini menguji empat hipotesis. Hipotesis pertama yang diuji yakni terdapat pengaruh langsung yang signifikan perfeksionisme terhadap *burnout* akademik. Perfeksionisme

dapat menjadi faktor yang signifikan dalam perkembangan *burnout* akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri dan merasa perlu untuk mencapai kesempurnaan dalam semua tugas akademik dapat mengalami tekanan dan stres yang signifikan, sehingga dapat menyebabkan *burnout* akademik. Sebuah studi menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat perfeksionisme yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *burnout* akademik yang lebih tinggi. Studi ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi cenderung lebih sulit untuk memperbaiki situasi *burnout* akademik mereka (Damian et al., 2017; Stoeber & Rennert, 2008). Menurut Chang et al. tingkat perfeksionis yang tinggi dikaitkan dengan *burnout* akademik yang juga tinggi (Chang et al., 2020)

Dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa perfeksionisme dapat menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya *burnout* akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi cenderung memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap diri mereka sendiri dan tujuan akademik mereka, yang dapat menyebabkan tekanan dan stres yang berlebihan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami dan mengelola tingkat perfeksionisme mereka agar dapat menghindari terjadinya *burnout* akademik (Flett et al., 1991; Hall et al., 2009; Stoeber & Rennert, 2008).

Temuan penelitian ini juga mengungkapkan bahwa stres akademik berpengaruh secara langsung terhadap *burnout* akademik. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa stres akademik dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa, termasuk *burnout* akademik. Sebuah penelitian menemukan bahwa stres akademik berhubungan positif dengan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *burnout* akademik yang lebih tinggi (Yusoff et al., 2021). Selanjutnya beberapa studi juga menunjukkan bahwa stres akademik mempengaruhi kelelahan akademik; semakin tinggi tekanan akademik, semakin tinggi *burnout* yang dialami (J. Lee & Choi, 2014; Nhat Huy et al., 2020). Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa *burnout* akademik terkait dengan *psychological maladjustments* (M. Y. Lee & Lee, 2018).

Temuan penelitian juga membuktikan bahwa terdapat pengaruh langsung perfeksionisme terhadap stres akademik. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat perfeksionisme yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh kecenderungan mahasiswa yang perfeksionis untuk menetapkan standar yang sangat tinggi dan sulit dicapai dalam prestasi akademik mereka (Stoeber & Rennert, 2008). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat perfeksionisme yang lebih tinggi cenderung merasa terbebani oleh tuntutan akademik mereka, yang dapat menghasilkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi (Flett et al., 1998). Mahasiswa dengan tingkat perfeksionisme yang lebih tinggi memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami peningkatan stres akademik dalam jangka waktu tertentu (Rice & Ashby, 2007).

Selanjutnya analisis peran mediasi stres akademik di antara hubungan perfeksionisme dan *burnout* akademik juga ditemukan signifikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki pengaruh terhadap *burnout* akademik melalui variabel stres akademik. Artinya, perfeksionisme tidak hanya berdampak langsung pada *burnout* akademik, tetapi juga melalui mekanisme stres akademik. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi cenderung merasa tertekan dan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Tingkat stres yang tinggi ini kemudian dapat memicu *burnout* akademik yang dapat mengganggu kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa.

Studi sebelumnya yang dilakukan terhadap 87 Psikolog klinis di Australia menunjukkan bahwa stres memiliki pengaruh yang signifikan pada hubungan antara perfeksionisme dan *burnout*. Secara khusus, stres ditemukan sebagai variabel intervensi parsial dalam hubungan antara perfeksionisme dan *burnout* (D'Souza et al., 2011). Selanjutnya studi lainnya menunjukkan bahwa terdapat efek tidak langsung perfeksionisme evaluatif diri (yaitu, bentuk perfeksionisme maladaptif) pada *burnout* melalui *perceived stress* (Tashman et al., 2010). Studi yang dilakukan

Garinger *et al.* menunjukkan efek positif dan langsung perfeksionis terhadap *burnout*; stres menengahi hubungan ini (Garinger *et al.*, 2018). Demikian pula, sebuah penelitian pada mahasiswa psikologi menemukan bahwa perfeksionisme memprediksi *burnout* akademik melalui stres akademik (Y. Zhang *et al.*, 2007).

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, sampel penelitian terbatas pada mahasiswa penerima beasiswa KIP-K angkatan 2021 yang sedang menerima program penguatan riset. Perlu adanya perluasan responden pada mahasiswa angkatan 2022 yang sedang mengikuti program peningkatan Bahasa asing dan keagamaan, di mana mereka tinggal di asrama. Tentunya kondisi ini memberikan tekanan psikologis yang lebih tinggi. Kedua, analisis data dalam penelitian ini masih terbatas pada pengujian model struktural. Penelitian berikutnya perlu menggunakan pengujian *multivariate analysis* dengan menggunakan analisis *Mann-Whitney* atau *Kruskal-Wallis test* untuk melihat perbedaan *burnout* akademik yang dialami mahasiswa berdasarkan kategori tertentu. Ketiga, *burnout* akademik dan stres akademik merupakan kondisi yang sangat kompleks. *Self-assessment* terkait variabel ini beresiko menghasilkan bias. Keterlibatan tenaga profesional sangat mendukung tercapainya hasil yang lebih objektif.

Kesimpulan

Burnout akademik merupakan suatu kondisi yang harus dihindari karena dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, fisik, dan prestasi akademik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung yang signifikan perfeksionisme dan stres akademik terhadap *burnout* akademik. Selain itu, stres akademik juga secara signifikan berperan sebagai *intervening* di antara perfeksionisme dan *burnout* akademik.

Penelitian ini memiliki implikasi mengenai pentingnya penanganan *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa penerima beasiswa KIP-K. Strategi yang dapat dilakukan adalah dengan mengatasi permasalahan perfeksionisme dan mereduksi stres akademik. Penting bagi mahasiswa untuk mengatasi dan mengurangi tingkat stres akademik yang mereka alami, terutama jika mereka memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi, sehingga dapat mencegah atau mengurangi risiko terjadinya *burnout* akademik. Pimpinan perguruan tinggi juga perlu menyediakan pelayanan konseling kepada mahasiswa untuk mencegah ataupun mengatasi permasalahan tersebut. Selain itu, desain program unggulan yang dilaksanakan kepada mahasiswa agar dapat disesuaikan dengan kondisi psikologis dan kemampuan mahasiswa.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan Institut Agama Islam Negeri Kerinci yang telah memberikan izin pengumpulan data. Selanjutnya terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi sebagai responden penelitian.

Daftar Pustaka

- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(4), 457–465. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.006>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi), 1*(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Bong, M., Hwang, A., Noh, A., & Kim, S. (2014). Perfectionism and motivation of adolescents in academic contexts. In *Journal of Educational Psychology* (Vol. 106, pp. 711–729). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/a0035836>
- 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>
- Connelly, L. M. (2016). Cross-Sectional Survey Research. *Medsurg Nursing*, 25(5), 2016.
- 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/DOI:10.1375/bech.28.1.17>
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., & Băban, A. (2017). On the Development of Perfectionism: The Longitudinal Role of Academic Achievement and Academic Efficacy. *Journal of Personality*, 85(4), 565–577. <https://doi.org/10.1111/jopy.12261>
- Demerouti, E., Mostert, K., & Bakker, A. B. (2010). Burnout and work engagement: a thorough investigation of the independency of both constructs. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(3), 209–222. <https://doi.org/10.1037/a0019408>
- Fariborz, N., Hadi, J., & Ali, T. N. (2019). Students' academic stress, stress response and academic burnout: Mediating role of self-efficacy. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 27(4), 2441–2454.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61–68. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90132-U](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90132-U)
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 75, pp. 1363–1381). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.5.1363>
- Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559–572. <https://doi.org/10.1007/BF01173364>
- Garinger, L. M., Chow, G. M., & Luzzi, M. (2018). The effect of perceived stress and specialization on the relationship between perfectionism and burnout in collegiate athletes. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(6), 714–727. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1521514>
- Hair, J. ., Hult, G. T. ., Ringle, C. ., & Sarstedt, M. (2017). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM): Second Edition*. SAGE Publications Inc.
- Hall, H. K., Hill, A. P., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2009). The mediating influence of unconditional self-acceptance and labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism and exercise dependence. In *Psychology of Sport and Exercise* (Vol. 10, pp. 35–44). Elsevier Science. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.05.003>
- Hye-Won, K., & Yoon-Ok, J. (2016). The Influence of Adolescents' Academic Stress on Academic Burnout and Academic Engagement: Focusing on the Moderating Effects of Parental Academic Involvement Behavior. *Journal of Korean Home Management Association*, 34(5), 99–117.
- Kock, N. (2016). Hypothesis Testing with Confidence Intervals and P Values in PLS-SEM. *International Journal of E-Collaboration*, 12, 1–6. <https://doi.org/10.4018/IJeC.2016070101>
- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An Academic Stress Scale: Identification and Rated Importance of Academic Stressors. *Psychological Reports*, 59(2), 415–426. <https://doi.org/10.2466/pr0.1986.59.2.415>
- Lee, J., & Choi, H. (2014). Relationship between perfectionism and academic burnout: Focus on the mediating effect of academic stress and academic procrastination. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 15(11), 6556–6564. <https://doi.org/10.5762/kais.2014.15.11.6556>
-

-
- Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2018). The effects of psychological maladjustments on predicting developmental trajectories of academic burnout. *School Psychology International*, 39(3), 217–233. <https://doi.org/10.1177/0143034318766206>
- Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2013). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Liu, Y., & Lu, Z. (2012). Chinese High School Students' Academic Stress and Depressive Symptoms: Gender and School Climate as Moderators. *Stress and Health*, 28(4), 340–346. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/smi.2418>
- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2015). Perfectionism and Burnout in Junior Athletes: A Three-Month Longitudinal Study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 37(3), 305–315. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0266>
- Mahmoodi-Shahreababaki, M. (2017). The effect of perfectionism on burnout among English language teachers: the mediating role of anxiety. *Teachers and Teaching*, 23(1), 91–105. <https://doi.org/10.1080/13540602.2016.1203776>
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201–211. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40975>
- Nhat Huy, V., Joo Lee, M., Kim, G., Lee, J., Huy Vo, N., Min Lee, S., & Author, C. (2020). The effects of academic stress and academic failure tolerance on academic burnout among college students: Moderated mediation effects of interpersonal stress. *Koreascience.or.Kr*, 11(2), 175–185. <https://www.koreascience.or.kr/article/JAKO202013363977071.page>
- Nikodijevic, A., Andjelkovic-Labrovic, J., & Djokovic, A. (2012). Academic Burnout Among Students at Faculty of Organizational Sciences. *Management - Journal for Theory and Practice of Management*, 17(64), 47–54. <https://doi.org/10.7595/management.fon.2012.0019>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2010). Generalization in quantitative and qualitative research: myths and strategies. *International Journal of Nursing Studies*, 47(11), 1451–1458. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.06.004>
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319. <https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>
- Rahmati, Z. (2015). The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 49–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- Rahmatpour, P., Chehrzad, M., Ghanbari, A., & Sadat-Ebrahimi, S.-R. (2019). Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*, 8, 201. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_165_19
- Reis, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, I. (2015). Measuring job and academic burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial invariance across samples and countries. *Burnout Research*, 2(1), 8–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.11.001>
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. In *Journal of Counseling Psychology* (Vol. 54, pp. 72–85). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.72>
- Rice, K. G., & Liu, Y. (2020). Perfectionism and burnout in R&D teams. In *Journal of Counseling Psychology* (Vol. 67, pp. 303–314). American Psychological Association.
-

<https://doi.org/10.1037/cou0000402>

- Rice, K. G., Ray, M. E., Davis, D. E., DeBlaere, C., & Ashby, J. S. (2015). Perfectionism and longitudinal patterns of stress for STEM majors: Implications for academic performance. In *Journal of Counseling Psychology* (Vol. 62, pp. 718–731). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/cou0000097>
- Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21(1), 37–53. <https://doi.org/10.1080/10615800701742461>
- Sujadi, E. (2021). Stres Akademik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 29–41.
- Sujadi, E., Fadhli, M., Meditamar, M. O., Kamil, D., Jamin, A., Yandri, H., & Indra, S. (2021). Generalized anxiety disorder associated with individual work performance of Indonesian medical personnel during COVID-19 outbreak. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 10(1), 207–214. <https://doi.org/http://doi.org/10.11591/ijphs.v10i1.20633>
- Tack, M. (2019). The relationship between chronic fatigue syndrome, burnout, job satisfaction, social support and age among academics at a tertiary institution. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 32(3), 417–419. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01451>
- Tashman, L. S., Tenenbaum, G., & Eklund, R. (2010). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(2), 195–212. <https://doi.org/10.1080/10615800802629922>
- Xie, Y. J., Cao, D. P., Sun, T., & Yang, L. Bin. (2019). The effects of academic adaptability on academic burnout, immersion in learning, and academic performance among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 19(1), 211. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1640-9>
- Yoon, Y.-J., & Jung, I.-K. (2014). Mediating Effects of Academic Self-efficacy on the Relationship Between Academic Stress and the Academic Burnout of Adolescents in Korea. *The Korean Journal of Community Living Science*, 25(2), 219–232. <https://doi.org/10.7856/kjcls.2014.25.2.219>
- Yusoff, M. S. B., Hadie, S. N. H., & Yasin, M. A. M. (2021). The roles of emotional intelligence, neuroticism, and academic stress on the relationship between psychological distress and burnout in medical students. *BMC Medical Education*, 21(1), 293. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02733-5>
- Zhang, X., Klassen, R. M., & Wang, Y. (2013). Academic Burnout and Motivation of Chinese Secondary Students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3(2), 134–138. <https://doi.org/10.7763/ijssh.2013.v3.212>
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>