



Hubungan Perfectionism dan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta

Adilatun Nisa^{1*}, Roswiyani², Willy Tasdin³

^{1,2,3}Universitas Tarumanagara, Indonesia

Email: *adilatun.705210363@stu.untar.ac.id¹, roswiyani@fpsi.untar.ac.id²,
willyt@fpsi.untar.ac.id³

Alamat: Jl. Letjen S. Parman No.1 3, RT.3/RW.8, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440

Korespondensi penulis: adilatun.705210363@stu.untar.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the relationship between perfectionism and academic burnout among final-year students in Jakarta. Academic burnout is defined as stress arising from the learning process that results in emotional exhaustion, depersonalization, and low academic performance (Sagita & Meilyawati, 2021). Perfectionism is considered a personality disposition characterized by concerns about self-evaluation, overly critical self-assessment, and striving to achieve perfect personal standards (Hill, 2017). This study employs a quantitative approach, involving final-year university students in Jakarta aged 20–25 years who are in their 7th–9th semesters. The sampling technique used is purposive sampling. The measurement tools used were the Multidimensional Perfectionism Scale developed by Flett and Hewitt (1991) and the School Burnout Inventory developed by Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, and Nurmi in 2009. The results of the correlation test using Pearson Correlation yielded a value of $r = 0.854$, with significance $0.000 p < 0.05$. These results indicate that there is a relationship between perfectionism and academic burnout among final-year students in Jakarta. Based on the correlation test per dimension, the results show that there is a relationship between perfectionism and all dimensions of academic burnout, especially the exhaustion dimension. Additionally, there is a relationship between academic burnout and all dimensions of perfectionism, particularly the socially prescribed perfectionism dimension. This indicates that the higher an individual's level of perfectionism, the higher their level of academic burnout.*

Keywords: *Perfectionism, Academic Burnout, Final-Year Students.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfectionism dan academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. Academic burnout didefinisikan sebagai stress yang timbul karena mahasiswa berproses dalam pembelajaran yang mengakibatkan kelelahan secara emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi yang rendah (Sagita & Meilyawati, 2021). Perfectionism dianggap suatu disposisi kepribadian yang ditandai dengan kekhawatiran tentang penilaian diri, terlalu kritis mengevaluasi diri sendiri, dan perjuangan untuk mencapai standar pribadi yang sempurna (Hill, 2017). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan mahasiswa tingkat akhir di Jakarta yang berusia 20 - 25 tahun, dan berada pada semester 7 - 9. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Alat ukur yang digunakan yaitu Multidimensional Perfectionism Scale yang dikembangkan oleh Flett dan Hewitt (1991) dan alat ukur School Burnout Inventory yang dikembangkan oleh Salmela Aro, Kiuru, Leskinen, dan Nurmi pada tahun 2009. Hasil uji korelasi dengan menggunakan Pearson Correlation, dihasilkan nilai $r = 0,854$, dengan signifikan $0,000 p < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perfectionism dan academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. Berdasarkan uji korelasi per dimensi, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara perfectionism dengan seluruh dimensi academic burnout terutama dimensi exhaustion. Selain itu terdapat juga hubungan antara academic burnout dengan seluruh dimensi perfectionism terutama dimensi socially prescribed perfectionism. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perfectionism seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat academic burnout yang dialami.

Kata kunci: Perfeksionisme, Kelelahan Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir.

1. LATAR BELAKANG

Di era pendidikan yang penuh dengan persaingan ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademis yang sangat tinggi, terutama mahasiswa tingkat akhir, adapun contoh tuntutanannya yaitu penyelesaian tugas akhir atau skripsi, tekanan untuk lulus tepat waktu, tuntutan IPK yang tinggi, dan persiapan karir atau dunia kerja (Widodo, 2019). Jika mahasiswa tingkat akhir tidak mampu memenuhi berbagai tuntutan tersebut, Karena itu, mahasiswa cenderung mengalami stres dan berisiko mengalami *academic burnout*. (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Menurut Sagita dan Meilyawati (2021), *academic burnout* merupakan stress yang timbul karena mahasiswa berproses dalam pembelajaran yang mengakibatkan kelelahan secara emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Salmela-Aro dan Nurmi (2014) di Finlandia menemukan bahwa sekitar 21% siswa mengalami *academic burnout*. Menurut Israeli (2004) *academic burnout* disebabkan oleh tekanan akademik yang tinggi dan *perfectionism*. Sedangkan, menurut Freudenberger (1974) yaitu kurangnya kontrol atau otonomi dalam pekerjaan, tidak dapat mengatur waktu, dan faktor kepribadian yaitu *perfectionism*.

Perfectionism merupakan kecenderungan kepribadian yang ditandai dengan berjuang untuk mencapai kesempurnaan dan standar pribadi yang 2 sangat tinggi, terlalu kritis mengevaluasi diri sendiri, serta kekhawatiran tentang penilaian diri (Hill, 2017). Mahasiswa di era persaingan akademik yang ketat cenderung untuk menetapkan standar yang sangat tinggi terhadap diri dan sering kali disertai dengan kritik diri yang berlebihan. Ketika standar tersebut tidak tercapai, maka seseorang akan kecewa (Hamachek, 2013).

Beberapa penelitian mengenai kontrol diri dan kenakalan remaja sudah banyak dilakukan, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Karimi (2014) yang 3 berjudul “Comparison between Perfectionism and Social Support Dimensions and Academic Burnout in Students”. Penelitian ini dilakukan di Allameh Tabatabai University, Iran. Penelitian ini melibatkan sebanyak 300 siswa berjenis kelamin perempuan maupun laki-laki. Alat ukur yang digunakan yaitu *Academic Burnout Questionnaire* (Berso et al, 2007) dan *Multi Perfectionism Scale* (Hewitt & Flett, 1991). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi antara *perfectionism* dan *academic burnout* pada siswa, dimana tingkat *perfectionism* yang tinggi diikuti dengan peningkatan *academic burnout*.

Selanjutnya, Penelitian oleh Hyeyu (2020), yang melibatkan mahasiswa kedokteran sebanyak 244 mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di Korea Selatan. Alat ukur yang digunakan adalah Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) dan Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). Hasil penelitian ini yaitu academic burnout memiliki korelasi dengan socially-prescribed perfectionism, mahasiswa yang menunjukkan tingkat perfectionism tinggi cenderung mengalami tingkat academic burnout yang lebih tinggi.

Selanjutnya, Penelitian yang dilakukan oleh Sandra Lisnawati (2021), yang melibatkan mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan alat ukur 4 Perfectionism Scale dan Maslach Burnout Inventory. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perfectionism dan academic burnout pada mahasiswa yang dimana semakin tinggi tingkat perfectionism, semakin tinggi pula tingkat academic burnout yang dialami mahasiswa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Pipit Nuri (2022), melibatkan 382 siswa di Pondok Pesantren Modern di Jakarta. Penelitian ini menggunakan alat ukur Maslach Burnout Inventory-Student Survey, Frost Multidimensional Perfectionism Scale, Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scale dan Almost Perfect Scale-Revised. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perfectionism tidak berpengaruh signifikan terhadap academic burnout pada siswa.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya kesamaan hasil, namun juga terdapat perbedaan hasil di antara temuan-temuan tersebut. Penelitian Karimi (2014) menemukan korelasi positif antara perfectionism dan academic burnout di Iran. Hyeyu (2020) menemukan bahwa socially prescribed perfectionism pada mahasiswa kedokteran meningkatkan academic burnout di Korea Selatan lalu menurut Sarah Lisnawati (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perfectionism dan academic burnout pada mahasiswa. Menurut penelitian Pipit Nuri (2022), menunjukkan bahwa perfectionism tidak ada pengaruh signifikan terhadap academic burnout pada siswa. Variasi hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara perfectionism dan academic burnout dapat berbeda. Oleh sebab itu, penelitian ini perlu dilakukan lagi untuk memahami hubungan antara perfectionism dan academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. Penelitian ini memiliki perbedaan utama dari beberapa penelitian sebelumnya yang terletak perbedaan konteks budaya, tingkat pendidikan, jenis perfectionism, jenis metodologi penelitian dan alat ukur yang digunakan. Dengan mempertimbangkan hal tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan relevan mengenai hubungan antara perfectionism dan academic burnout.

2. KAJIAN TEORITIS

Burnout merupakan dimana emosional seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik sebagai akibat tuntutan tugas yang meningkat (Pines & Aronso, 2007). Academic burnout didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, penghindaran terhadap tugas-tugas yang ada, dan perasaan tidak kompeten (Schaufeli et al., 2002). Academic burnout yang dialami para mahasiswa merupakan gabungan dari tanggung jawab akademik, kesulitan menemukan identitas, ketidakpastian masa depan, kesulitan membangun hubungan dengan orang lain, dan keraguan akan diri sendiri (Chao, 2012).

Salmela (2009) yang menyebutkan dimensi academic burnout ada tiga yaitu: (a) exhaustion, yakni mengacu pada sejauh mana seseorang merasa lelah secara fisik dan emosional karena tuntutan akademis yang terus-menerus.; (b) cynicism, yakni terdiri dari perasaan acuh tak acuh atau tidak peduli terhadap kegiatan secara keseluruhan, dan penurunan minat dalam tugas-tugas; dan (c) inadequacy, dimensi ini mengukur perasaan bahwa mereka tidak mampu memenuhi tuntutan akademik, yang sering kali diiringi dengan penurunan rasa percaya diri dalam kapabilitas akademis. Sedangkan, Faktor-faktor dari academic burnout yaitu: (a) self-efficacy, merupakan keyakinan seseorang tentang tingkat kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas (Bandura, 1997); (b) hardiness, suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat dan stabil dalam menghadapi stres (Kobasa, 1979); (c) optimisme, hasil penelitian Mathur dan Sharma (2015) yang menunjukkan bahwa optimisme dan ketahanan secara signifikan berpengaruh terhadap stres akademik; dan (d) perfectionism, disebabkan oleh perasaan tidak aman dan upaya untuk mendapatkan penerimaan dari lingkungan sekitar melalui kemampuan mereka dalam berperilaku atau prestasi, yang menghasilkan standar yang tinggi (Murray, 2015).

Huelsman et al. (2004) mendefinisikan perfectionism sebagai suatu hasrat untuk mencapai kesempurnaan dimana ditandai dengan perfectionism adaptif (conscientious perfectionism) yang berasal dari internal individu dan perfectionism maladaptif (self-evaluate perfectionism) yang berasal dari eksternal individu. Hewitt dan Flett (1991) dalam (Gunawinata et al., 2008) membaginya menjadi tiga dimensi yaitu (a) self-oriented perfectionist yaitu komponen personal yang dimana seseorang membuat standar yang tinggi dan tidak realistis terhadap kinerja dan perilaku mereka; (b) other oriented perfectionist yaitu kepercayaan dan harapan seseorang terhadap kemampuan individu lain ; dan (c) socially prescribed perfectionist merupakan pemenuhan kebutuhan untuk mencapai standar dan harapan yang diberikan oleh lingkungannya.

Perfectionism berdampak besar pada kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang. Menurut Dunkley (2000) menemukan berbagai dampak negatif dari perfectionism, antara lain: (a) kesehatan mental, perfeksionis sering dikaitkan dengan kecemasan dan stres, individu yang perfeksionis cenderung merasa tidak pernah cukup baik, sehingga terus-menerus berada dalam kondisi stres; (b) perfectionism dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan fisik, seperti masalah tidur, sakit kepala, dan masalah pencernaan; (c) hubungan interpersonal, perfeksionis mungkin menghindari tempat di mana merasa rentan terhadap kritik atau pujian, yang dapat menyebabkan isolasi sosial; dan (d) academic burnout.

3. METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Jakarta yang memenuhi beberapa kriteria khusus untuk relevansi data dalam penelitian ini. Partisipan ini berusia antara 20 dan 25 tahun, laki-laki dan perempuan, dan berada di semester 7 hingga 9.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini berupa purposive sampling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pendekatan kuantitatif merupakan data numerik yang dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada subjek penelitian.

Bagian ini memuat rancangan penelitian meliputi desain penelitian, populasi/ sampel penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, alat analisis data, dan model penelitian yang digunakan. Metode yang sudah umum tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup merujuk ke referensi acuan (misalnya: rumus uji-F, uji-t, dll). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup dengan mengungkapkan hasil pengujian dan interpretasinya. Keterangan simbol pada model dituliskan dalam kalimat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan ketentuan apabila nilai signifikan di atas 0.05 maka data berdistribusi normal. Sedangkan, uji yang hasilnya di bawah 0.05 maka data tidak berdistribusi normal. Hasil dari uji ini menunjukkan bahwa nilai signifikan $0.26 > 0.05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan dapat memenuhi syarat normalitas.

Hasil Uji Kolmogorov-smirnov

Variabel	Kolmogorov-smirnov	Asymp. Sig. (p)	Terdistribusi
<i>Perfectionism</i>	1.002	.268	Normal
<i>Academic Burnout</i>	1.002	.268	Normal

Hasil uji korelasi *Pearson* antara *perfectionism* dan *academic burnout*, $r = .854$, $p < .05$. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *perfectionism* seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat *academic burnout* yang dialami.

Perfectionism memiliki hubungan positif dengan ketiga dimensi *academic burnout*, yaitu *exhaustion* ($r = .664$, $p 0.000 < .05$), *cynicism* ($r = .644$, $p = 0.000 < .05$), dan *inadequacy* ($r = .640$, $p < .05$). Artinya, responden yang memiliki kecenderungan *perfectionism* yang lebih tinggi cenderung mengalami *burnout*, sikap *cynicism* terhadap studi, serta perasaan tidak mampu yang lebih besar

Uji Korelasi Variabel *Perfectionism* dan dengan dimensi *Academic Burnout*

Dimensi Academic Burnout	N	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Exhaustion</i>	487	.664	0.000
<i>Cynism</i>	487	.644	0.000
<i>Inadequacy</i>	487	.640	0.000

Academic burnout juga berkorelasi positif dengan ketiga dimensi *perfectionism*, yaitu *self-oriented perfectionism* ($r = .405$, $p < .05$), *other-oriented perfectionism* ($r = .518$, $p < .05$), dan *socially prescribed perfectionism* ($r = .633$, $p < .05$). Korelasi tertinggi ditemukan pada *socially prescribed perfectionism*, yang menunjukkan bahwa tekanan sosial untuk menjadi *perfectionist* merupakan faktor yang paling berkaitan dengan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa.

Uji Korelasi Variabel *Academic Burnout* dan dengan dimensi *Perfectionism*

Dimensi <i>perfectionism</i>	N	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Self-oriented perfectionism</i>	487	.405	0.000
<i>Other oriented perfectionism</i>	487	.518	0.000
<i>Socially prescribed perfectionism</i>	487	.633	0.000

Uji Beda Variable *Perfectionism* dan *academic burnout* berdasarkan jenis kelamin

Uji beda dilakukan dengan menggunakan t-test, hasil analisis yang dilakukan untuk menguji *perfectionism* berdasarkan jenis kelamin diperoleh nilai $t = -0.46$, $p = 0.644 > 0.05$, maka hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan. Namun berdasarkan hasil analisis tersebut diperoleh juga bahwa nilai mean pria lebih tinggi daripada wanita, artinya tingkat *perfectionism* pria lebih tinggi. Sedangkan uji beda dilakukan untuk menguji *academic burnout* pada partisipan wanita dan pria. Dari analisis yang dilakukan dihasilkan nilai $t = -3.74$, $p = 0.709$. Berdasarkan hasil analisis tersebut diperoleh juga bahwa nilai mean pria lebih tinggi daripada wanita, artinya tingkat *academic burnout* pria lebih tinggi.

Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

	Jenis Kelamin	Mean	Std. Deviation	Sig.
<i>Perfectionism</i>	Wanita	206.83	22.131	.644
	Pria	207.75	21.439	
<i>Academic Burnout</i>	Wanita	5.22	8.193	.709
	Pria	5.25	6.763	

Uji Beda Variable *Perfectionism* dan *Academic Burnout* Berdasarkan Usia

Uji beda dilakukan untuk menguji *perfectionism* dan *academic burnout* pada partisipan berdasarkan usia. Variabel pertama yaitu *perfectionism* yang hasilnya, $F(5) = 8.693$, $p = 0.427$. Sedangkan uji beda dilakukan untuk menguji *academic burnout* berbeda pada partisipan berdasarkan usia yang hasilnya, $F(5) = 6.899$, $p = 0.492$. Dari analisis yang dilakukan dihasilkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada variabel *perfectionism* dan *academic burnout* di antara kelompok usia yang diuji. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang lebih besar dari 0.05.

Uji Beda berdasarkan usia

	Usia	Mean	Std. Deviation	Sig
<i>Perfectionism</i>	20	184.31	26.140	.427
	21	200.05	26.367	
	22	205.14	24.525	
	23	212.14	16.274	
	24	211.11	16.628	
	25	210.50	21.408	
<i>Academic Burnout</i>	20	36.81	2.648	.492
	21	44.29	.950	
	22	45.23	.773	
	23	46.84	.431	
	24	47.30	.603	
	25	45.00	3.317	

Uji Beda Variable *Perfectionism* dan *Academic burnout* Berdasarkan Domisili

Uji beda dilakukan untuk menguji *perfectionism* dan *academic burnout* pada partisipan berdasarkan domisili. Variabel pertama yaitu *perfectionism* yang hasilnya, $F(4) = 2.130$, $p = 0.76$. Sedangkan untuk menguji *academic burnout* yang hasilnya, $F(4) = 1.819$, $p = 0.12$. Dari analisis yang dilakukan dihasilkan bahwa tidak ada perbedaan pada variabel *perfectionism* dan *academic burnout* berdasarkan domisili yang diuji

Uji Beda berdasarkan domisili

	Domisili	Mean	Std. Deviation	Sig
Perfectionism	Jakarta Barat	203.56	26.446	.076
	Jakarta Pusat	206.13	24.703	
	Jakarta Selatan	207.80	19.499	
	Jakarta Timur	206.17	20.745	
	Jakarta Utara	212.04	15.678	
Academic Burnout	Jakarta Barat	44.22	9.366	.124
	Jakarta Pusat	45.42	8.503	
	Jakarta Selatan	45.86	7.112	
	Jakarta Timur	46.00	6.802	
	Jakarta Utara	46.99	5.215	

Uji Beda Variable *Perfectionism* dan *Academic Burnout* Berdasarkan Semester

Uji beda ini dilakukan untuk menguji *perfectionism* dan *academic burnout* pada partisipan berdasarkan semester. Variabel pertama yaitu *perfectionism* yang hasilnya, $F(2) = 3.61$, $p = 0.76$. Sedangkan untuk *academic burnout* yaitu, $F(2) = 1.15$, $p = 0.16$. Dari analisis yang dilakukan dihasilkan bahwa tidak ada perbedaan pada variabel *perfectionism* dan *academic burnout* berdasarkan semester dikarenakan signifikansi nya lebih besar dari 0.05

Uji Beda berdasarkan semester

	Semester	Mean	Std. Deviation	Sig
Perfectionism	7	207.04	22.579	.769
	9	207.65	20.315	
Academic Burnout	7	45.34	7.768	.166
	9	46.34	7.181	

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara perfectionism dan academic burnout di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. Hubungan itu berarti bahwa semakin tinggi tingkat perfectionism yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat academic burnout yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa yang perfectionism yang sering mengalami tekanan internal untuk memenuhi standar yang tidak dapat dicapai dapat menyebabkan stress, kelelahan mental, dan academic burnout. Fakta-fakta ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perfectionism adalah salah satu faktor risiko utama yang menyebabkan gangguan kesehatan mental dan academic burnout.

Hasil penelitian ini memberikan dasar untuk membantu mahasiswa mengurangi perfectionism dan academic burnout, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa disarankan untuk lebih proaktif dalam mengelola tekanan dan stress agar tidak terjadi academic burnout. Untuk mencegah burnout, mahasiswa yang dapat melakukannya dengan pengaturan istirahat berkala, pembatasan jam belajar, peningkatan kualitas tidur, dan melakukan aktivitas seperti olahraga. Sedangkan, untuk mencegah perfectionism, mahasiswa dapat menetapkan batas waktu realistis dalam menyelesaikan tugas, melakukan aktivitas fisik teratur seperti olahraga ringan atau yoga guna melepas ketegangan dan meningkatkan kesehatan mental dan disarankan untuk terlibat dalam komunitas atau hobi di luar akademik agar tercipta keseimbangan hidup. Hal ini dapat membantu mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental dan mengelola ekspektasi terhadap diri sendiri dengan lebih bijak.

DAFTAR REFERENSI

- Adrian, D. (2023). *Hubungan antara perfeksionisme, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik pengerjaan skripsi mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati* [Disertasi doctoral, UIN Sunan Gunung Djati Bandung].
- Agnew, R. (2017). General strain theory: Current status and directions for further research. In *Taking stock* (pp. 101–123). Routledge.
- Agustriandri, F. (2021). *Hubungan antara academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di masa perkuliahan daring* [Disertasi doctoral, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim].
- American College Health Association. (2018). *National college health assessment II: Reference group executive summary spring 2018*. American College Health Association.
- Arifin, M., & Hartati, S. (2017). Pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat burnout akademik pada mahasiswa. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(3), 78–87.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik kriminal 2019*. Badan Pusat Statistik.

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik penduduk Indonesia 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout akademik mahasiswa tingkat akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165–172.
- Broidy, L., & Agnew, R. (1997). Gender and crime: A general strain theory perspective. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 34(3), 275–306.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429.
- Dewaele, J. M., Finney, R., Kubota, T., & Almutlaq, S. (2017). Are perfectionists more anxious foreign language learners and users? In *New insights into language anxiety: Theory, research and educational implications*, 98(3), 222–311.
- Dewi Purnamasari, D., et al. (2024). Faktor penyebab academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Universitas PGRI Semarang*, 1(3), 550–551.
- Dony Darma Sagita, & Meilyawati, V. (2021). Academic burnout mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 8(2), 108.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). *Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)* (3rd ed.). Multi-Health Systems Inc.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1996). *The multidimensional perfectionism scale*. Multi-Health Systems Inc.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2016). Perfectionism and interpersonal orientations. *Personality and Individual Differences*, 99, 206–213.
- Kurniawan, D. (2020). Prevalensi perfeksionisme dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia*, 12(2), 45–60.
- Leha, W., Razak, A., & Ridfah, A. (2022). Hubungan antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(2).
- Lisnawati, S. (2021). *Hubungan antara perfeksionisme dengan academic burnout pada mahasiswa* [Disertasi doktoral, Universitas Pendidikan Indonesia].
- Mulyaningtias, P. N. (n.d.). *Pengaruh achievement goal, perfeksionisme, interaksi teman sebaya, dan faktor demografi terhadap academic burnout santri pondok pesantren modern* [Tesis Magister, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta].
- Rahman, D. H. (2020). Validasi school burnout inventory versi bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85–93.
- 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.
- Zulkarnain, Q. (2019). Hubungan antara perfectionisme dengan academic burnout pada siswa kelas XI SMAN 5 Surabaya. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 4(3), 1–21.