

Dinamika Perfeksionisme dan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua

Hapsari Rahma Yanti, Anzilni Uswatun Hasanah, Muhamad Yusuf*, Zulihi, Hermansyah, Ibrahim Watora

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Fattahul Muluk Papua, Indonesia

*Corresponding Author: joesoef1974@gmail.com

Dikirim: 25-02-2026; Direvisi: 29-03-2026; Diterima: 06-04-2026

Abstrak: Meningkatnya tuntutan akademik di perguruan tinggi mendorong mahasiswa mengejar standar prestasi tinggi, namun juga berpotensi memicu tekanan psikologis dan *burnout*. Fenomena perfeksionisme yang berkembang di kalangan mahasiswa menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan mengkaji secara komprehensif fenomena *perfectionism* dan *burnout* akademik pada mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Fattahul Muluk Papua Jayapura. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma fenomenologi sosial. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria tertentu yang disesuaikan dengan fokus penelitian. Pengumpulan data melalui observasi partisipatoris, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model alir yaitu reduksi data, display data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme pada mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua Jayapura mempengaruhi dinamika akademik secara internal dan eksternal. Perfeksionisme berorientasi pada diri sendiri bersifat adaptif karena mendorong kualitas akademik melalui standar pribadi dan motivasi intrinsik dari mahasiswa, sementara perfeksionisme yang dipengaruhi tuntutan sosial dan kekhawatiran berlebihan terhadap kesalahan memicu kecemasan serta perilaku akademik disfungsional. Kondisi ini berkontribusi pada *burnout* akademik yang ditandai oleh kelelahan emosional, penurunan efikasi akademik, dan tekanan akademik berlebihan akibat tingginya tuntutan, kompleksitas tugas, serta ketidakseimbangan antara beban studi dan sumber daya mahasiswa.

Kata Kunci: *Perfectionism*; *Burnout* Akademik; Mahasiswa.

Abstract: The increasing academic demands in higher education encourage students to strive for high achievement standards; however, they also have the potential to generate psychological pressure and burnout. The growing prevalence of perfectionism among university students has emerged as one of the contributing factors to this condition. This study aims to comprehensively examine the phenomenon of perfectionism and academic burnout among students at the State Islamic Institute (IAIN) Fattahul Muluk Papua, Jayapura. This research adopts a qualitative approach grounded in a social phenomenological paradigm. Participants were selected using purposive sampling based on criteria aligned with the research focus. Data were collected through participatory observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis followed a flow model consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings reveal that perfectionism among students at IAIN Fattahul Muluk Papua Jayapura influences academic dynamics both internally and externally. Self-oriented perfectionism tends to be adaptive, as it promotes academic quality through personal standards and intrinsic motivation. In contrast, perfectionism driven by social expectations and excessive concern over mistakes tends to provoke anxiety and dysfunctional academic behaviors. These conditions contribute to academic burnout, characterized by emotional exhaustion, reduced academic efficacy, and excessive academic pressure resulting from high demands, task complexity, and an imbalance between students' academic workload and their available resources.

Keywords: Perfectionism; Academic Burnout; University Students.

PENDAHULUAN

Kehidupan akademis mahasiswa saat ini semakin dipengaruhi oleh tuntutan untuk mencapai prestasi dan menampilkan hasil terbaik di semua bidang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2023). Sekitar 63% siswa di Indonesia menunjukkan tanda-tanda stres akademik, seperti kelelahan emosional, kehilangan semangat belajar, dan tekanan mental akibat beban tugas yang tinggi. Keadaan ini menunjukkan kelelahan mental menjadi isu yang signifikan di antara siswa dan seharusnya mendapat perhatian serius. Ramadhan, *et.al.* (2022) mengungkapkan bahwa 81,9% siswa di Indonesia mengalami tingkat *burnout* yang sedang, dengan 45,8% di antaranya merasakan kelelahan emosional dan 62,7% mengalami penurunan efisiensi belajar mereka. Kurikulum akademik sangat penting untuk memperhatikan tekanan dan kelelahan akademik (*academic burnout*) yang kerap dialami calon profesional (Garcia, *et.al.* 2022).

Peserta didik yang memiliki sifat perfeksionis sering kali menempatkan beban yang tidak perlu pada diri mereka untuk memenuhi ekspektasi tinggi yang mereka buat sendiri, meskipun keadaan ini sebenarnya dapat membahayakan kesehatan mental mereka sehingga dapat menimbulkan stres akademis serta kelelahan. Perfeksionisme umumnya dipahami sebagai sifat kepribadian multidimensi yang ditandai dengan standar pribadi yang tinggi dan evaluasi diri yang terlalu kritis (Gade, *et.al.* 2017). Perfeksionisme adalah disposisi kepribadian yang sangat relevan dalam bidang pendidikan dan berkaitan dengan berbagai hasil pendidikan dan psikologis pada siswa (Seong, *et.al.* 2021). Perfeksionisme diekspresikan dalam menetapkan ekspektasi yang sangat tinggi, terkadang tidak realistis, terhadap diri sendiri dan berusaha untuk memenuhinya tanpa cela, disertai dengan rasa takut akan kegagalan dan kritik diri (Piotrowski, *et.al.* 2023). Sedangkan *burnout* akademis didefinisikan sebagai sindrom terkait stres yang terdiri dari tiga komponen: kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan prestasi pribadi (Liu, *et.al.* 2026). *Burnout* pada mahasiswa adalah kondisi penurunan kapasitas yang disertai dengan kelelahan emosional dan fisik, serta depersonalisasi dan perlambatan kognitif (Olson, *et.al.* 2025).

Hal yang sama juga dapat dilihat pada mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua. Hasil pengamatan internal di IAIN Fattahul Muluk menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa menunjukkan sifat perfeksionis, seperti berkeinginan untuk mendapatkan nilai yang sempurna, merasa cemas terhadap kesalahan kecil, serta khawatir akan penilaian buruk dari dosen dan teman-teman mereka. Namun, di tengah usaha mereka untuk menjaga *image* siswa yang sempurna, mereka menghadapi tantangan tambahan, seperti minimnya kesempatan untuk belajar, tekanan dari norma sosial dan budaya, serta ekspektasi moral dan religius yang sangat besar.

Dampak yang muncul adalah situasi jenuh dalam proses belajar, yang ditandai dengan rasa keletihan, berkurangnya semangat untuk belajar, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam belajar. Fakta ini memicu kekhawatiran di kalangan pendidikan tinggi, terutama bagi mahasiswa yang berusaha untuk menyeimbangkan pencapaian akademis dengan kesehatan mental mereka. Perfeksionisme seharusnya berfungsi sebagai pendorong yang baik untuk mencapai



keberhasilan, tetapi pada kenyataannya dapat menjadi tekanan mental yang mengakibatkan kelelahan emosional. Mahasiswa berupaya untuk mencapai keberhasilan dalam bidang akademis, tetapi juga untuk memenuhi ekspektasi sosial dan lingkungan yang kadang-kadang melampaui kemampuan mereka.

Kajian serupa dengan penelitian yang dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut. Meskipun penelitian ini dilakukan pada siswa SMA, variabel yang dikaji tetap relevan, dan hasilnya menunjukkan bahwa perfeksionisme maladaptif seperti takut melakukan kesalahan, tekanan orang tua, dan kritik diri berlebihan dapat meningkatkan risiko *burnout*. Temuan ini mendukung kerangka teoretis bahwa perfeksionisme, meski tampak positif, justru berpotensi menimbulkan kelelahan emosional dan menurunkan motivasi belajar (Nanda, Sugiyono, & Sunawan, 2022). Adanya hubungan positif yang signifikan yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami *burnout* akademik (Margareta & Murti, 2025). Perfeksionisme memiliki dampak tidak langsung terhadap *burnout* dengan stres akademik sebagai variabel mediasi. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki sifat perfeksionis cenderung lebih rentan terhadap stres, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat kelelahan mental mereka (Sujadi, 2023).

Efikasi diri akademik dan dukungan teman sebaya secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik. Efikasi diri berpengaruh negatif secara signifikan, sedangkan dukungan teman sebaya berpengaruh negatif namun tidak signifikan. Partisipan menunjukkan tingkat *burnout* sedang-rendah, dengan efikasi diri dan dukungan teman sebaya yang tinggi. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji kaitan penyelesaian skripsi 3,5 tahun dengan variabel psikologis positif terkait pencapaian akademik di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya (Devi, *et.al.* 2024).

Adanya hubungan yang sangat signifikan antara perfeksionisme dan stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar dengan nilai $p=0,001$ ($<0,01$). Implikasi pada penelitian ini ialah mampu menjadi gambaran tentang perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar (Leha, *et.al.* 2022). Perfeksionisme yang rendah dan efikasi diri yang tinggi berkontribusi pada perencanaan karir mahasiswa yang lebih baik. Oleh karena itu, peningkatan kualitas perencanaan karir perlu dilakukan melalui pengelolaan perfeksionisme, penguatan efikasi diri, serta optimalisasi layanan bimbingan karir di perguruan tinggi (Violita, *et.al.* 2024).

Perbedaan artikel di atas dengan artikel ini mencakup dalam hal konteks tempat, ciri-ciri subjek, serta metode analisis yang diterapkan. Kebanyakan studi sebelumnya telah dilakukan di perguruan tinggi yang terletak di Pulau Jawa, melibatkan mahasiswa dengan latar sosial yang umumnya cukup baik, serta memiliki akses terhadap fasilitas akademik dan dukungan sosial yang memadai. Di sisi lain, studi ini dilaksanakan pada mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua yang berada dalam lingkungan sosial, budaya, dan religius yang unik. Mahasiswa di daerah ini menghadapi berbagai tantangan terkait geografi, kurangnya sarana pendidikan, serta pengaruh norma moral dan nilai-nilai religius yang kental. Hal ini mengakibatkan munculnya dinamika perfeksionisme dan kelelahan akademik yang unik.

Di samping itu, studi ini menitikberatkan pada keterkaitan langsung antara tingkat perfeksionisme dan kelelahan akademik tanpa menyertakan variabel perantara seperti stres atau efikasi diri, yang telah diungkapkan dalam penelitian sebelumnya.



Pendekatan ini diharapkan dapat menyajikan penjelasan yang lebih terperinci tentang peran perfeksionisme dalam memengaruhi tingkat kelelahan akademik mahasiswa di konteks pendidikan Islam, terutama di IAIN Fattahul Muluk Papua. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan baru dalam studi psikologi pendidikan Islam serta menjadi landasan untuk mengembangkan program pencegahan *burnout* yang sesuai dengan kondisi lokal mahasiswa di Papua.

Kelelahan emosional merupakan dimensi utama burnout yang ditandai dengan perasaan kehabisan energi, kelelahan mental, dan berkurangnya kapasitas individu untuk menghadapi tuntutan akademik (Chong, *et.al.* 2025). *Emotional exhaustion* terjadi ketika mahasiswa tidak lagi mampu mengatasi tuntutan akademik yang berkelanjutan. Tuntutan seperti tugas, tekanan nilai, dan ekspektasi performa akademik merupakan pemicu utama burnout (Liu, *et.al.* 2026). *Study demands* mencakup beban tugas, tekanan waktu, dan tuntutan kognitif tinggi. Tuntutan ini berhubungan langsung dengan kelelahan emosional dan *burnout* (Bakker & Mostert, 2024). Teori COR menjelaskan bahwa *burnout* muncul ketika individu kehilangan sumber daya, tidak mampu memperoleh sumber daya baru, dan terus menerus dihadapkan pada tuntutan yang menguras energy. Mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi mengalami *depletion of psychological resources* yang berujung pada kelelahan emosional (Sukamto, *et.al.* 2026).

Studi ini bertujuan untuk memahami sejauh mana tingkat perfeksionisme yang ada pada mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua dalam melaksanakan kegiatan belajar. Studi ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi seberapa besar tingkat kelelahan akademik yang dialami oleh mahasiswa akibat beban dan ekspektasi akademik yang harus mereka tanggung. Penelitian ini menyajikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi psikologis mahasiswa, terkait dengan kecenderungan untuk menjadi sempurna dan kelelahan dalam proses belajar yang mereka hadapi. Temuan dari penelitian ini diharapkan menjadi landasan dalam merancang strategi untuk mencegah *burnout* serta mendukung upaya pengembangan kesehatan mental di kampus IAIN Fattahul Muluk Papua.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Hal ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman pribadi siswa terkait dengan kebosanan dalam dunia akademis dan sifat perfeksionis. Metode dalam penelitian kualitatif lebih pada penegasan dan penjelasan yang menunjuk pada prosedur-prosedur umum seperti alasan (1) pendekatan tersebut digunakan (2) unit analisis (3) metode pengumpulan data dan (4) keabsahan data (Arikunto, 2014;83). Menggunakan pendekatan fenomenologi sosial. Dijelaskan oleh Schutz dan Luckman "Fenomenologi Sosial dimaksudkan untuk merumuskan ilmu sosial yang mampu 'menafsirkan dan menjelaskan tindakan dan pemikiran manusia' dengan cara menggambarkan struktur-struktur dasar"...realita yang tampak 'nyata' dimata setiap orang yang berpegang teguh pada 'sikap alamiah (Denzin & Lincoln, 2009:337). Pendekatan ini digunakan untuk mengungkapkan cara mahasiswa mengerti tuntutan perfeksionisme serta keterkaitannya dengan timbulnya kelelahan akademik dalam perjalanan studi mereka. Sumber data penelitian ini meliputi data primer yang diperoleh dari mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua serta data sekunder yang bersumber dari buku, jurnal, dan karya ilmiah yang terkait. Studi ini



dilaksanakan di kampus IAIN Fattahul Muluk Papua, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama sambil dibantu oleh mahasiswa yang berfungsi sebagai informan. Dalam mengumpulkan berbagai data informasi, menggunakan teknik observasi partisipatif pasif dengan melakukan pengamatan secara langsung pada mahasiswa untuk mengetahui peristiwa yang terjadi dalam konteks penelitian, serta melakukan wawancara mendalam dengan informan yang pertanyaan dibuat dalam bentuk pedoman wawancara yang melingkupi indikator penelitian, serta melakukan dokumentasi pada setiap pengamatan. Teknik analisa data menggunakan model alir dari Miles & Huberman, yang menganalisa data dengan cara membagi kedalam tiga bagian, yaitu pertama dengan cara melakukan *Reduksi Data*, yaitu merangkum data, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dan membuang hal-hal yang tidak diperlukan. Kedua melakukan *Data Display* (Penyajian Data), yaitu membuat uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Ketiga yaitu melakukan *Conclusion Drawing/verification*: yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi (Yusuf, *et. al.* 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat *Perfectionism* pada Mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua

Perfeksionisme Berorientasi pada Diri Sendiri

Perfeksionisme berorientasi pada diri sendiri ini berfungsi untuk mengevaluasi seberapa jauh mahasiswa menetapkan ekspektasi yang sangat tinggi untuk diri mereka dalam pelaksanaan kegiatan akademik. Dalam konteks perfeksionisme, orientasi pada diri sendiri terlihat dari motivasi internal mahasiswa untuk menghasilkan karya yang ideal, memaksakan diri untuk meraih hasil maksimal, serta menunjukkan perhatian yang berlebihan terhadap detail saat menyelesaikan pekerjaan. Tipe perfeksionisme ini umumnya membuat mahasiswa cepat merasa tidak senang, sering kali mengulang revisi hasil kerja, dan melihat kesalahan kecil sebagai hal yang harus dihindari. Ini menunjukkan tingkat standar pribadi yang tinggi berfungsi sebagai faktor utama yang mendorong perilaku akademis mereka.

Mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua berupaya memberikan jawaban secara rasional sesuai kapasitas pengetahuan yang dimiliki, dengan kesadaran bahwa kesempurnaan berada di luar kemampuan manusia. Ketika hasil tidak sesuai harapan, mereka melakukan evaluasi, menyesuaikan strategi belajar, dan menjadikannya sebagai proses pembelajaran. Meskipun menimbulkan kekecewaan, pengalaman tersebut dimaknai secara positif sebagai kesadaran atas keterbatasan diri dan peluang untuk berkembang melalui refleksi dan perbaikan berkelanjutan.

Perfeksionisme yang berfokus pada diri sendiri adalah kecenderungan seseorang untuk menetapkan standar yang sangat tinggi bagi dirinya, disertai dengan motivasi yang kuat untuk mencapai kesempurnaan di berbagai bidang kehidupan. Orang dengan tipe ini menginginkan kinerja yang ideal dari diri mereka sendiri, bukan dari orang lain (Stoeber, *et.al.* 2018).





Gambar 1. Mahasiswa Menjelaskan Presentasi dengan Percaya Diri

Perfeksionisme berorientasi pada diri sendiri menunjukkan kecenderungan mahasiswa menetapkan standar akademik yang tinggi dan berupaya mencapai kinerja optimal dengan perhatian besar pada detail serta minimisasi kesalahan. Standar ini menjadi pendorong utama perilaku belajar karena keberhasilan diukur berdasarkan ekspektasi pribadi, bukan semata penilaian eksternal. Pada mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua, orientasi tersebut tidak dimaknai sebagai tuntutan kesempurnaan absolut, melainkan disertai sikap realistis terhadap kemampuan diri. Kesadaran bahwa kesempurnaan bersifat ideal membantu menekan tekanan psikologis berlebihan. Ketika hasil tidak sesuai harapan, mahasiswa cenderung melakukan evaluasi reflektif dan memandang kesalahan sebagai sumber pembelajaran, sehingga mendorong penyesuaian strategi belajar dan peningkatan kualitas akademik secara berkelanjutan. Secara emosional, kekecewaan tetap muncul, namun diolah secara adaptif menjadi motivasi untuk berkembang. Dengan demikian, perfeksionisme berorientasi pada diri sendiri ditandai oleh standar pribadi yang tinggi, fokus pada tuntutan internal, serta dampak yang sangat bergantung pada kemampuan individu mengelola standar tersebut secara realistis.

Perfeksionisme yang Ditetapkan Secara Sosial

Perfeksionisme yang ditetapkan secara sosial berfungsi untuk mengevaluasi seberapa besar mahasiswa merasakan bahwa lingkungannya, termasuk pengajar, orang tua, dan rekan-rekan, mengharapkan mereka untuk selalu menunjukkan kinerja terbaik dalam kegiatan akademik. Dalam konteks perfeksionisme, orientasi sosial ini muncul ketika mahasiswa merasa bahwa nilai, pencapaian, dan perilaku mereka selalu diawasi dan dievaluasi oleh orang lain, sehingga menimbulkan tekanan untuk memenuhi harapan tersebut. Tipe perfeksionisme ini umumnya membuat mahasiswa merasa khawatir akan mengecewakan orang lain, cenderung berusaha memenuhi standar yang ditetapkan untuk mereka, serta merasa terbebani ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan lingkungan sekitar. Situasi ini mengindikasikan bahwa keinginan untuk mencapai kesempurnaan tidak timbul dari dalam diri, melainkan dipengaruhi oleh tekanan dan harapan dari luar. Hal ini menunjukkan bahwa memiliki standar pribadi yang tinggi menjadi faktor utama yang mendorong perilaku akademik mereka.

Mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua memandang tuntutan kesempurnaan akademik lebih banyak berasal dari keluarga, khususnya orang tua, dari pada dosen

atau teman sebaya. Mereka cenderung tidak bergantung pada validasi eksternal karena dinilai berpotensi menimbulkan kelelahan psikologis, sehingga lebih fokus pada tujuan akademik pribadi. Tanggapan orang lain dipandang secara positif dan dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi serta pengembangan diri.

Perfeksionisme yang ditentukan oleh norma sosial adalah jenis perfeksionisme di mana seseorang merasa bahwa orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman, komunitas, atau masyarakat, mengharapkan mereka untuk mencapai kesempurnaan (Flett, *et.al.* 2022). Dorongan untuk mencapai kesempurnaan bersumber dari faktor external, bukan dari diri sendiri (Heo, *et.al.* 2024).



Gambar 2. Mahasiswa Fokus pada Perfeksionisme pada Diri Masing-masing

Perfeksionisme yang ditetapkan secara sosial menggambarkan sejauh mana mahasiswa memersepsikan adanya tuntutan eksternal dari pengajar, orang tua, dan teman sebaya untuk selalu menunjukkan kinerja akademik optimal. Persepsi ini menempatkan pencapaian akademik di bawah pengawasan sosial dan berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi cara belajar, penyelesaian tugas, dan respons terhadap evaluasi. Tipe perfeksionisme mendorong orientasi pada pemenuhan harapan orang lain, ditandai kekhawatiran mengecewakan lingkungan, upaya berlebihan memenuhi standar eksternal, serta beban emosional ketika hasil tidak sesuai ekspektasi. Dorongan berprestasi lebih banyak bersumber dari tekanan sosial dibanding motivasi intrinsik. Pada mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua, tuntutan kesempurnaan lebih dominan dipersepsikan berasal dari keluarga, terutama orang tua, dari pada dosen atau teman sebaya. Meskipun menyadari ekspektasi tersebut, mahasiswa tidak sepenuhnya bergantung pada validasi eksternal. Mereka cenderung memandang penilaian orang lain sebagai masukan konstruktif, bukan tolok ukur utama keberhasilan, sehingga tekanan sosial dapat dikelola secara adaptif dan tidak berkembang menjadi beban psikologis yang maladaptif.

Kekhawatiran Terhadap Kesalahan

Kekhawatiran terhadap kesalahan berfungsi untuk menilai tingkat kecemasan atau ketakutan yang dirasakan mahasiswa saat mengalami kesalahan dalam aktivitas akademis. Dalam konteks perfeksionisme, kekhawatiran akan kesalahan terlihat dari kebiasaan mahasiswa yang melihat kesalahan sepele sebagai kegagalan yang signifikan. Hal ini menyebabkan munculnya perasaan takut, tekanan, dan kurangnya kepercayaan diri saat mereka mengerjakan tugas atau menghadapi evaluasi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan yang tinggi cenderung mengulang tugas berulang kali, merasa ragu saat membuat pilihan di bidang akademik, dan cepat merasa tertekan menghadapi situasi yang dapat menyebabkan kesalahan. Hal ini



menunjukkan kesalahan dianggap sebagai risiko terhadap tingkat kesempurnaan yang ingin mereka capai. Ini mengindikasikan bahwa memiliki standar pribadi yang tinggi merupakan faktor utama yang mendorong perilaku akademis mereka.

Mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua menunjukkan ketakutan melakukan kesalahan dalam proses pengerjaan tugas, mulai dari tahap penyusunan hingga evaluasi, yang diperkuat oleh kecenderungan berpikir berlebihan terhadap hasil pekerjaan. Ketakutan ini sering memicu perilaku penundaan karena kekhawatiran jawaban tidak tepat, sehingga berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas. Padahal, kesalahan seharusnya dipandang sebagai sarana evaluasi untuk meningkatkan pemahaman akademik. Tingkat ketakutan tersebut bersifat dinamis dan cenderung meningkat seiring bertambahnya kesulitan tugas, yang turut memengaruhi suasana hati dan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas.

Kekhawatiran perfeksionis meliputi kekhawatiran tentang kesalahan dan keraguan tentang tindakan, serta evaluasi diri yang negatif (Larionow, 2024). Kekhawatiran atas kesalahan... mencerminkan evaluasi diri yang terlalu kritis dan reaksi negatif terhadap kesalahan (Woodfin, *et.al.* 2020). Kekhawatiran terhadap kesalahan merupakan dimensi perfeksionisme yang berkaitan dengan respons emosional mahasiswa saat menghadapi kekeliruan akademik. Kesalahan dipersepsikan sebagai ancaman terhadap standar pribadi, bukan sebagai bagian dari proses belajar, sehingga memicu kecemasan, rasa takut gagal, dan penurunan kepercayaan diri. Mahasiswa dengan tingkat kekhawatiran tinggi cenderung memaknai kesalahan kecil sebagai kegagalan besar. Hal ini terlihat dari kecenderungan mengulang tugas secara berlebihan, ragu dalam mengambil keputusan, serta meningkatnya stres saat evaluasi. Standar pribadi yang sangat tinggi menjadi pendorong kinerja, namun juga berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti *overthinking* dan *prokrastinasi*. Meskipun terdapat kesadaran bahwa kesalahan dapat menjadi sarana evaluasi dan peningkatan pemahaman, fluktuasi kecemasan yang dipengaruhi tingkat kesulitan tugas dan kondisi psikologis menunjukkan bahwa ketakutan terhadap kesalahan masih mendominasi pengalaman akademik. Dalam kerangka ini, kesalahan sering dimaknai sebagai indikator ketidakmampuan personal, bukan sebagai bagian wajar dari proses pembelajaran.

Tingkat *Burnout* Akademik pada Mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua

Kelelahan Emosional (exhaustion)

Dalam konteks *burnout*, kelelahan emosional terlihat ketika mahasiswa merasa tidak memiliki energi, kehilangan dorongan untuk belajar, serta mengalami penurunan semangat dalam menjalani aktivitas perkuliahan. Mahasiswa yang mengalami kelelahan emosional umumnya akan menampilkan gejala seperti cepat merasa terbebani, mudah lelah, kesulitan dalam fokus, serta merasakan kebosanan terhadap aktivitas akademis. Situasi ini menunjukkan bahwa kemampuan emosional mereka telah berkurang akibat tekanan akademis yang tidak henti-hentinya. Mahasiswa menunjukkan kecenderungan munculnya rasa malas sejak pagi hari, terutama ketika dihadapkan pada jadwal perkuliahan yang padat, sehingga mengalami kesulitan mempertahankan fokus, yang ditandai dengan ketidakmampuan menangkap penjelasan dosen secara optimal. Pada kondisi tertentu, mahasiswa hanya hadir secara fisik di kelas tanpa melakukan pencatatan maupun menyimak materi pembelajaran secara aktif.



Mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua mengalami kejenuhan yang dipicu oleh banyaknya tugas akademik yang harus diselesaikan, serta metode pengajaran yang cenderung monoton, sehingga memunculkan rasa kantuk dan semakin menurunkan konsentrasi belajar. Kondisi tersebut diperparah oleh situasi di lingkungan rumah yang tidak selalu mendukung pemenuhan kebutuhan istirahat secara memadai, karena adanya tanggung jawab tambahan dalam keluarga. Lebih lanjut, tingginya beban tugas akademik berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis, yang ditandai dengan munculnya pikiran berlebihan hingga terbawa ke dalam mimpi akibat tugas yang belum terselesaikan. Keadaan ini berkontribusi terhadap ketidakstabilan emosi dan memengaruhi kualitas interaksi subjek dengan anggota keluarga di lingkungan rumah.

Kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi akibat tekanan dan beban kerja akademis. Beban akademik dan tekanan waktu menguras sumber daya psikologis mahasiswa, meningkatkan kemungkinan kelelahan emosional dan kehabisan energi (Nabais, *et.al.* 2024).



Gambar 3. Kelelahan yang dialami Mahasiswa dalam Menerima Pembelajaran

Pada mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua, kesalahan akademik sering dipersepsikan sebagai kegagalan yang harus dihindari, sehingga memunculkan kecemasan, keraguan, dan beban psikologis. Kondisi ini berkaitan erat dengan kelelahan emosional, yaitu penurunan energi mental akibat tuntutan akademik yang berlangsung terus-menerus. Dalam konteks *burnout* akademik, kelelahan emosional ditandai oleh rasa lelah mental, menurunnya motivasi, serta berkurangnya semangat mengikuti perkuliahan. Mahasiswa yang mengalami kelelahan emosional cenderung mudah terbebani, cepat lelah, sulit berkonsentrasi, dan merasa jenuh terhadap aktivitas akademik. Dampaknya tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga kognitif, terutama pada kemampuan fokus dan menyerap materi. Hal ini terlihat dari kecenderungan hadir secara pasif di kelas, kesulitan memahami penjelasan dosen, serta meningkatnya rasa kantuk akibat beban tugas dan metode pembelajaran yang monoton. Kelelahan tersebut diperparah oleh jadwal kuliah yang padat dan lingkungan rumah yang kurang mendukung istirahat optimal karena adanya tanggung jawab keluarga. Akumulasi tekanan akademik bahkan memicu pikiran berlebihan hingga terbawa ke dalam mimpi, yang berpengaruh pada stabilitas emosi dan interaksi sosial mahasiswa. Kekhawatiran terhadap kesalahan yang dipersepsikan sebagai kegagalan turut memperkuat tekanan psikologis dan memperparah kelelahan emosional yang dialami mahasiswa.

Penurunan Efikasi Akademik (Reduced Academic Efficacy)

Penurunan efikasi akademik ini berfungsi untuk menilai sejauh mana mahasiswa merasakan penurunan kepercayaan diri mereka dalam memenuhi tuntutan akademis. Dalam konteks *burnout*, penurunan efektivitas akademik terlihat saat mahasiswa mulai merasakan ketidakmampuan untuk mencapai hasil yang diinginkan, kehilangan kepercayaan pada kemampuan diri mereka, dan memandang usaha belajar yang dilakukan sebagai tidak memadai. Mahasiswa yang mengalami penurunan efektivitas akademik umumnya menunjukkan tanda-tanda seperti merasa tidak mampu, kesulitan dalam mempertahankan semangat belajar, serta menilai pencapaian akademik sebagai tidak memuaskan meskipun telah berupaya dengan keras. Situasi ini menunjukkan kepercayaan terhadap kemampuan diri menurun akibat tekanan akademis yang berlangsung lama. Sebagian tugas perkuliahan mahasiswa masih dapat diselesaikan dengan lancar, namun terdapat tugas-tugas yang dirasakan lebih berat dibandingkan sebelumnya karena meningkatnya kompleksitas dan tuntutan pemahaman yang lebih mendalam. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa memerlukan waktu yang lebih lama dalam proses penyelesaian tugas.

Mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua mengalami kebingungan, ketakutan melakukan kesalahan, dan keraguan terhadap kemampuan diri saat menghadapi tugas yang sulit, bahkan muncul keinginan untuk menyerah. Namun, mereka tetap berupaya menyelesaikan tugas melalui membaca ulang materi, mencari referensi tambahan, dan berdiskusi dengan teman. Perasaan kurang mampu terutama dipicu oleh rendahnya pemahaman materi, yang dipengaruhi oleh kecepatan penyampaian, tingkat kesulitan, serta kecenderungan membandingkan diri dengan teman yang dianggap lebih cepat memahami, sehingga menurunkan rasa percaya diri.

Kelelahan emosional mengacu pada kurangnya energi dan perasaan kehabisan sumber daya emosional seseorang, yang mengakibatkan kurangnya antusiasme untuk beraktivitas. Lebih lanjut dikatakan, kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi akibat tekanan dan beban kerja akademis (Pham Thi, T. & Duong, N.T, 2024). Dalam lingkungan akademis, mahasiswa sering merasakan kelelahan emosional akibat tekanan yang disebabkan oleh jumlah mata kuliah, tugas, ujian, dan ekspektasi kinerja yang sangat berat. Penurunan efikasi akademik di kalangan mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua merupakan salah satu aspek dari *burnout* akademik, yang ditandai dengan berkurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan pribadi dalam menghadapi tuntutan akademis.



Gambar 4. Minimnya Kehadiran Mahasiswa yang Diakibatkan Kurang Semangat Terhadap Materi yang Disampaikan

Penurunan efikasi akademik menggambarkan menurunnya keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan diri dalam memenuhi tuntutan akademik. Dalam konteks *burnout*, kondisi ini tampak ketika mahasiswa mulai meragukan kapasitas intelektualnya, merasa usaha belajar tidak cukup, serta memandang tugas perkuliahan sebagai terlalu sulit. Dampaknya terlihat pada berkurangnya kepercayaan diri, semangat belajar, dan kecenderungan menilai pencapaian akademik sebagai tidak memuaskan meskipun telah berusaha maksimal. Pada mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua, penurunan efikasi akademik tidak terjadi secara merata. Sebagian tugas masih dapat diselesaikan dengan baik, namun meningkatnya kompleksitas materi membuat beberapa tugas terasa lebih berat dan membutuhkan waktu lebih lama, sehingga memperkuat persepsi ketidakmampuan. Saat menghadapi tugas sulit, mahasiswa sering mengalami kebingungan, takut melakukan kesalahan, dan muncul keinginan untuk menyerah. Meski demikian, mahasiswa tetap menunjukkan strategi adaptif seperti membaca ulang materi, mencari referensi tambahan, dan berdiskusi dengan teman. Rendahnya pemahaman materi, kecepatan penyampaian dosen, serta perbandingan sosial dengan teman sebaya menjadi faktor yang menurunkan kepercayaan diri. Penurunan efikasi akademik pada mahasiswa mencerminkan manifestasi *burnout* akademik yang berpengaruh langsung terhadap persepsi kompetensi diri.

Tekanan Akademik Berlebihan (overload Pressure)

Tekanan akademik berlebihan dapat berfungsi untuk mengevaluasi sejauh mana mahasiswa merasakan stress yang berlebihan akibat beban studi yang tinggi dan tuntutan perkuliahan yang semakin meningkat. Stres akademik yang berlebihan muncul ketika mahasiswa merasa terbebani oleh jumlah tugas yang banyak, jadwal kuliah yang padat, tuntutan untuk mendapatkan nilai tinggi, serta harapan dari lingkungan kampus dan keluarga. Mahasiswa yang menghadapi tekanan berlebih sering kali menunjukkan gejala seperti peningkatan tingkat stres, kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, penurunan konsentrasi, serta perasaan tidak mampu memenuhi tuntutan akademis yang ada. Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan yang dialami telah melampaui kapasitas mereka untuk mengatasinya secara optimal.

Mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua mengalami kesulitan menjalani perkuliahan karena harus membagi waktu antara studi dan pekerjaan, yang sering menimbulkan perasaan kewalahan ketika kedua tuntutan muncul bersamaan. Beban ganda ini memicu keraguan terhadap kemampuan diri serta berdampak pada kesehatan mental, seperti stres dan kelelahan, yang akhirnya menurunkan fokus dan motivasi belajar. Tekanan akademik meningkat ketika tuntutan belajar melebihi sumber daya yang dimiliki, seperti waktu, tenaga, kemampuan, motivasi, dan dukungan sosial.

Proses penurunan kesehatan (*health impairment process*) dan proses motivasional (*motivational process*), menunjukkan dampak negatif dan positif yang signifikan serta berbeda terhadap kesejahteraan. Proses penurunan kesehatan berkaitan dengan hasil kesehatan yang merugikan, sedangkan proses motivasional berhubungan dengan hasil yang positif (Bakker, Demerouti, & Sanz-Vergel, 2023). Kesejahteraan mahasiswa, yang berada pada dua kondisi yang berlawanan, yaitu *burnout* mahasiswa dan keterlibatan (*engagement*). Dalam hal ini, sebagaimana pada teori JD-R (*Job Demands-Resources theory*), teori SD-R (*Study Demands-Resources*



theory) menjelaskan bahwa mahasiswa dapat mengalami kelelahan dan bersikap sinis terhadap studinya, atau sebaliknya, merasa berenergi dan antusias. Lingkungan belajar tertentu memicu perilaku belajar yang reaktif dan maladaptif, yang pada akhirnya menghambat proses belajar yang efektif. Sebaliknya, lingkungan belajar yang lain dapat memicu perilaku belajar yang proaktif dan adaptif, yang justru mendukung efektivitas belajar (Bakker & Mostert, 2024). Komponen-komponen dalam model JD-R juga ditemukan berkaitan dengan burnout mahasiswa (Cilliers, *et. al.* 2017; Hodge, *et. al.* 2019; Jagodics & Szabó, 2023; Williams, *et. al.* 2018).

Tekanan akademik berlebihan digunakan untuk menilai tingkat stres mahasiswa akibat beban studi yang tinggi, jadwal kuliah padat, serta tuntutan nilai dan ekspektasi dari kampus maupun keluarga. Tekanan ini muncul ketika jumlah tuntutan melebihi kapasitas mahasiswa dalam mengelola waktu, energi, dan kemampuan, sehingga memengaruhi kondisi psikologis, konsentrasi, dan kemampuan menyelesaikan tugas tepat waktu. Mahasiswa yang mengalami tekanan berlebih umumnya menunjukkan stres meningkat, penurunan fokus, serta perasaan tidak mampu memenuhi tuntutan akademik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tekanan telah melampaui sumber daya yang dimiliki dan berpotensi menurunkan kualitas pembelajaran serta memicu kelelahan fisik dan mental. Pada mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua, tekanan akademik diperparah oleh peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Pembagian waktu antara kuliah dan pekerjaan sering menimbulkan rasa kewalahan dan keraguan terhadap kemampuan menjalankan peran secara efektif. Akumulasi tuntutan akademik dan non-akademik yang berlangsung terus menerus akhirnya memicu stres berkepanjangan, menurunkan motivasi, serta menghambat keterlibatan mahasiswa dalam proses perkuliahan.

KESIMPULAN

Perfeksionisme pada mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua berperan sebagai faktor internal dan eksternal yang memengaruhi dinamika akademik. Perfeksionisme berorientasi pada diri sendiri mendorong peningkatan kualitas akademik melalui standar pribadi yang tinggi dan motivasi intrinsik, serta cenderung bersifat adaptif karena diimbangi kesadaran keterbatasan diri dan pemaknaan kegagalan sebagai sarana refleksi. Sebaliknya, perfeksionisme yang dipengaruhi tuntutan sosial dan kekhawatiran berlebihan terhadap kesalahan memicu kecemasan, tekanan emosional, serta perilaku akademik disfungsional seperti keraguan dan prokrastinasi. Kondisi tersebut berkontribusi pada munculnya *burnout* akademik yang ditandai kelelahan emosional, penurunan efikasi akademik, dan tekanan akademik berlebihan. Kelelahan emosional muncul akibat akumulasi tuntutan akademik, jadwal padat, dan beban tugas yang tinggi, sehingga menurunkan motivasi, konsentrasi, dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Penurunan efikasi akademik tercermin dari melemahnya kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan perkuliahan, yang dipengaruhi kompleksitas tugas, tekanan berkepanjangan, dan perbandingan sosial. Tekanan akademik berlebihan, termasuk akibat peran ganda antara bekerja dan kuliah, mencerminkan ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya mahasiswa, berdampak pada kesehatan mental serta keberlanjutan studi mereka.

Disarankan agar mahasiswa mengembangkan perfeksionisme adaptif dengan menyeimbangkan standar pribadi yang tinggi dan kesadaran akan keterbatasan diri, serta memaknai kesalahan sebagai bagian dari proses belajar. Dosen diharapkan



menerapkan strategi pembelajaran yang lebih suportif melalui pengelolaan beban tugas dan pemberian umpan balik yang konstruktif guna mengurangi tekanan akademik berlebihan dan memperkuat efikasi akademik mahasiswa. Selain itu, institusi pendidikan perlu menyediakan dukungan psikologis dan akademik, khususnya bagi mahasiswa dengan peran ganda, untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan sumber daya yang dimiliki serta mencegah *burnout* akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta, Renika Cipta
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. (2023). Job Demands–Resources Theory: Ten Years Later. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, *10*, 25–53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>
- Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study Demands–Resources Theory: Understanding Student Well-Being in Higher Education. *Educ Psychol Rev* **36**, 92. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8>
- Chong, L. Z., Foo, L. K., & Chua, S.-L. (2025). Student Burnout: A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations. *Behavioral Sciences*, *15*(2), 170. <https://doi.org/10.3390/bs15020170>
- Cilliers, J. R., Mostert, K., & Nel, J. A. (2017). Study Demands, Study Resources and the Role of Personality Characteristics in Predicting the Engagement of First-Year University Students. *South African Journal of Higher Education*, *32*(1). <https://doi.org/10.20853/32-1-1575>
- Denzin, K. N., & Lincoln, S. Y. (2009). *HandBook Of Qualitative Research*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Devi, A. C., Purwati, M., & Aisyah, A, R, K. (2024). Peran Academic Self-Efficacy dan Peer Support terhadap Academic Burnout Mahasiswa Penulis Skripsi. *Manasa; Jurnal Ilmiah Psikologi*, *13*(2), 26-37. <https://doi.org/10.25170/manasa.v13i2.5421>
- Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset dan Teknologi. (2023). Evaluasi Perjalanan PKM (Program Kreativitas Mahasiswa). https://kemdiktisaintek.go.id/api/file/humas-production/2024/01/BUKU-EVALUASI-PERJALANAN-PKM.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., Sherry, S. B., & Smith, M. (2022). The Destructiveness and Public Health Significance of Socially Prescribed Perfectionism: A Review, Analysis, and Conceptual Extension. *Clinical Psychology Review*.93:102130. 10.1016/j.cpr.2022.102130
- Gäde, J. C., Schermelleh-Engel, K., & Klein, A. G. (2017). Disentangling the Common Variance of Perfectionistic Strivings and Perfectionistic Concerns: A



- Bifactor Model of Perfectionism. *Front Psychol.* 13(8), 160. 10.3389/fpsyg.2017.00160. PMID: 28243213; PMCID: PMC5303723.
- Garcia, O. F., Llarío, M. D. G., Calvo, J. C., Mengual, V. M., Arnal, R. B., & Garcia, V. E. (2022). Academic Perfectionism, Psychological Well-Being, and Suicidal Ideation in College Students. *Journal Environmental Research and Public Health*, 20(1), 85. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010085>
- Heo, J., Petscher, Y., & Paek, I. (2024). How Are Perfectionism Groups Determined Among Korean College Students? Applying the Best-Fitting Short Form of Hewitt and Flett's Multidimensional Perfectionism Scale (HF-MPS) to a Korean Sample. *Psychology International*, 6(4), 1028-1039. <https://doi.org/10.3390/psycholint6040064>
- Hodge, B., Wright, B., & Bennett, P. (2019). Increasing Student Engagement and Reducing Exhaustion Through the Provision of Demanding but Well-Resourced Training. *Journal of Further and Higher Education*, 43(3), 406–417. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1363385>
- Jagodics, B., & Szabó, É. (2023). Student Burnout in Higher Education: A Demand-Resource Model Approach. *Trends in Psychol.* 31, 757–776. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00137-4>
- Larionow, P. (2024). How Are Different Perfectionism Traits Related to Mental Health in Students? *Behavioral Sciences*, 14(3), 187. <https://doi.org/10.3390/bs14030187>
- Leha, W., Razak, A., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Perfeksionisme dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. *JIVA; Journal of Behavior and Mental Health*, 3(2), 96-109. <http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v3i2.2213>
- Liu, T., Peng, B., Chen, W., Ren, Y., & Hu, H. (2026). Green Exercise, Nature Connectedness, and Academic Burnout: A Psychological Study Based on Chinese University Students. *Front. Psychol.* 16:1735287. 10.3389/fpsyg.2025.1735287
- Margareta, K., & Murti, H. A. S. (2025). Hubungan Perfectionism dan Academic Burnout pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 14(1), 22–30. <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i3.12739>
- Nabais, A. R., Chambel, M. J., & Carvalho, V. S. (2024). Unravelling Time in Higher Education: Exploring the Mediating Role of Psychological Capital in Burnout and Academic Engagement. *Education Sciences*, 14(6). 1-14. 663. <https://doi.org/10.3390/educsci14060663>
- Nanda, J. M. R., Sugiyo, & Sunawan. (2022). The Relationship Between Perfectionism and Students' Academic Burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(3), 175-182. <https://doi.org/10.15294/jubk.v11i3.60593>
- Olson, N., Oberhoffer-Fritz, R., Reiner, B., & Schulz, T. (2025). Stress, Student Burnout and Study Engagement – A Cross-Sectional Comparison of University Students of d Different Academic Subjects. *BMC Psychol* 13, 293. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02602-6>



- Piotrowski, K., Bojanowska, A., Nowicka, A., & Janasek, B. (2023). Perfectionism and Community-Identity Integration: The Mediating Role of Shame, Guilt and Self-Esteem. *Curr Psychol*, 42, 1308–1316. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01499-9>
- Ramadhan, M. R., G. L. Rizal, & Z. Fikry. (2022). Tingkat Burnout Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 6(2), 255-264. <https://doi.org/10.32507/attadib.v6i2.1258>
- Seong, H., Lee, S., Chang, E. (2021). Perfectionism and Academic Burnout: Longitudinal Extension of the Bifactor Model of Perfectionism, *Personality and Individual Differences*, 172, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110589>
- Stoeber, J. (2018). Comparing Two Short Forms of the Hewitt–Flett Multidimensional Perfectionism Scale. *Assessment*, 25(5), 578-588. <https://doi.org/10.1177/1073191116659740>
- Sujadi, E. (2023). Perfeksionisme, Stres, dan Burnout Akademik pada Mahasiswa: Analisis Structural Equation Modeling (SEM). *Jurnal Konseling Care*, 7(1), 41-51. <https://doi.org/10.22202/jcc.2023.v7i1.6690>
- Sukamto, I., Ayriza, Y., Hiryanto, H., Kumullah, R., Murjainah, M., Ero, P. E. L., Purwandari, S., Lince, R., & Maulina, D. (2026). Understanding Academic Burnout: A Systematic Literature Review of Risk and Protective Factors. *Social Sciences & Humanities Open*, 13, <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2026.102441>
- Pham Thi, T., & Duong, N. (2024). Investigating Learning Burnout and Academic Performance Among Management Students: a Longitudinal Study in English Courses. *BMC Psychol*12, 219. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01725-6>
- Violita, V., Sujadi, E., & Ahmad, B. (2024). The Influence of Perfectionism and Self-Efficacy on College Students' Career Planning. *Inspiratif Pendidikan*, 13(2), 136–157. <https://doi.org/10.24252/ip.v13i2.49261>
- Williams, C. J., Dziurawiec, S., & Heritage, B. (2018). More Pain than Gain: Effort–Reward Imbalance, Burnout, and Withdrawal Intentions Within a University Student Population. *Journal of Educational Psychology*, 110(3), 378–394. <https://doi.org/10.1037/edu0000212>
- Woodfin, V., Binder, P. E., & Molde, H. (2020). The Psychometric Properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale-Brief. *Front. Psychol.* 11:1860. [10.3389/fpsyg.2020.01860](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01860)
- Yusuf, M., Nawir, M. S., Muhandy, R. S., & Mafiroh, N. N. (2021). Membangun Dunia Pendidikan Islam di Tengah Keterbatasan (Potret Pondok Pesantren di Kota Jayapura). *Edukasi Islami; Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 73-98. <https://doi.org/10.30868/ei.v10i01.1035>

