

PENGARUH SIKAP PERFEKSIONISME DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA

Inda Maharani Toding¹, Nur Eka Wahyuningsih², Dhevy Puswartika³,
Dian Fitriani⁴

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Tadulako^{1,2,3,4}

e-mail: indamaharani.toding@gmail.com¹, nurekaw01@gmail.com², dhevy_p@untad.ac.id³,
dianfitriani1491@gmail.com⁴

Diterima: 16/05/2026; Direvisi: 29/05/2026; Diterbitkan: 08/06/2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan akademik yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami academic burnout. Academic burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik akibat tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sikap perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap academic burnout pada mahasiswa Universitas Tadulako. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausal. Sampel penelitian terdiri atas 230 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala perfeksionisme, dukungan sosial, dan academic burnout. Analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap perfeksionisme berpengaruh negatif dan signifikan terhadap academic burnout mahasiswa ($t_{hitung} = -8,059$; $p < 0,05$). Dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap academic burnout mahasiswa ($t_{hitung} = 8,903$; $p < 0,05$). Secara simultan, sikap perfeksionisme dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap academic burnout mahasiswa ($F_{hitung} = 87,315$; $p < 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa sikap perfeksionisme dan dukungan sosial merupakan faktor yang berpengaruh terhadap academic burnout pada mahasiswa Universitas Tadulako.

Kata kunci: *Academic Burnout, Perfeksionisme, Dukungan Sosial, Mahasiswa*

ABSTRACT

This study was motivated by the high academic demands that may cause students to experience academic burnout. Academic burnout is a condition of emotional, mental, and physical exhaustion resulting from continuous academic pressure. This study aimed to determine the effect of perfectionism and social support on academic burnout among students at Tadulako University. The study employed a quantitative approach with a causal associative method. The sample consisted of 230 students selected using a simple random sampling technique. Data were collected using questionnaires measuring perfectionism, social support, and academic burnout. Data were analyzed using multiple linear regression with the assistance of SPSS. The results showed that perfectionism had a negative and significant effect on students' academic burnout ($t = -8.059$; $p < 0.05$). Social support had a positive and significant effect on students' academic burnout ($t = 8.903$; $p < 0.05$). Simultaneously, perfectionism and social support had a significant effect on students' academic burnout ($F = 87.315$; $p < 0.05$). This study concludes that perfectionism and social support are factors that influence academic burnout among students at Tadulako University.

Keywords: *Academic Burnout, Perfectionism, Social Support, Students*





PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan jenjang yang menuntut mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik secara berkelanjutan, seperti tugas, ujian, dan tuntutan penyelesaian studi tepat waktu. Tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, salah satunya *academic burnout*. *Academic burnout* merupakan Keadaan kelelahan yang meliputi aspek emosional, mental, dan fisik akibat dari tekanan akademik yang berlangsung lama. Schaufeli dan Salanova (2002) menjelaskan bahwa *academic burnout* terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*. *Exhaustion* ditandai dengan kelelahan emosional akibat tuntutan akademik yang tinggi, *cynicism* ditunjukkan melalui sikap sinis dan hilangnya minat terhadap aktivitas akademik, sedangkan *inefficacy* berkaitan dengan rendahnya keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya. Konseptualisasi tersebut masih banyak digunakan dalam penelitian terkini yang menempatkan *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy/inadequacy* sebagai dimensi utama *academic burnout* pada peserta didik dan mahasiswa (Söderholm et al., 2025; Liu et al., 2023).

Fenomena *academic burnout* pada mahasiswa sekarang menjadi fokus utama dalam sektor dunia pendidikan. Penelitian yang dilakukan oleh Budiman et al. (2024) menampilkan bahwa persentase *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Pasundan berada pada kategori cukup tinggi, dengan gejala dominan berupa *emotional exhaustion* dan *cynicism*. Penelitian Fernández-Castillo (2021) juga menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya *burnout* pada mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tekanan akademik yang dialami mahasiswa, semakin besar bias munculnya *burnout*. Sejalan dengan itu, penelitian Alsaad et al. (2021) menemukan bahwa sebanyak 30,5% mahasiswa mengalami tingkat *academic burnout* yang tinggi akibat tekanan akademik yang terus meningkat, sehingga secara umum berbagai studi menunjukkan kecenderungan yang konsisten bahwa tingginya tuntutan akademik berkaitan erat dengan meningkatnya *academic burnout* pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tidak terstruktur yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa Universitas Tadulako University, dengan sejumlah informan (jumlah dapat disesuaikan), ditemukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kelelahan emosional dan mental akibat tugas akademik yang menumpuk, tekanan memperoleh nilai tinggi, serta tuntutan untuk menyelesaikan berbagai aktivitas akademik secara maksimal. Gejala yang paling dominan muncul adalah kelelahan saat mengikuti perkuliahan, penurunan motivasi belajar, serta perasaan tidak mampu memenuhi tuntutan akademik. Beberapa informan juga menyatakan bahwa kondisi tersebut sering terjadi dalam periode tertentu, terutama saat minggu ujian dan penumpukan tugas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal mahasiswa yang mampu menjalani proses akademik secara optimal dengan kondisi nyata di lapangan yang menunjukkan tingginya tingkat *academic burnout* pada mahasiswa.

Beberapa faktor internal yang berpengaruh terhadap *academic burnout* adalah sikap perfeksionisme. Perfeksionisme adalah kecenderungan seseorang untuk mengatur standar yang sangat tinggi bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Hewitt dan Flett menjelaskan bahwa perfeksionisme terdiri dari perfectionism yang berorientasi pada diri sendiri, perfectionism yang berorientasi pada orang lain, dan perfectionism yang ditentukan secara sosial. Mahasiswa dengan tingkat perfeksionisme tinggi cenderung menetapkan target akademik yang sulit dicapai dan melakukan evaluasi diri secara berlebihan. Pada saat hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan, mahasiswa akan mengalami tekanan psikologis



yang dapat meningkatkan risiko *academic burnout*. Penelitian Sujadi (2023) memperlihatkan bahwa sikap perfeksionisme berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa karakteristik perfeksionisme merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya *academic burnout* pada mahasiswa. Penelitian Rezkita (2022) juga menjelaskan bahwa perfeksionisme berpengaruh terhadap meningkatnya *burnout* akademik mahasiswa.

Selain faktor internal, faktor eksternal seperti dukungan sosial juga diduga memengaruhi *academic burnout* mahasiswa. Dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, bantuan, empati, dan penghargaan yang diberikan oleh keluarga, teman, maupun *significant other*. Dukungan sosial pada dasarnya berfungsi sebagai penyangga stres akademik dan membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama proses perkuliahan, sebagaimana dijelaskan dalam teori *buffering hypothesis* yang memaparkan bahwa dorongan sosial meredakan dampak stres terhadap individu (Cohen & Wills, 1985). Temuan tersebut didukung oleh penelitian Nadira et al. (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dengan tingkat *academic burnout* mahasiswa, dan penelitian Meilani dan Affandi (2025) yang menjelaskan mengenai dukungan sosial sangat berkontribusi dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik. Temuan-temuan tersebut sejalan dengan penelitian Hidayati (2022) menunjukkan tentang pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* mahasiswa. Selain itu, Fatikasari et al. (2024) menjelaskan bahwa kualitas dukungan sosial memiliki hubungan dengan tingkat *burnout* akademik mahasiswa, di mana dukungan yang tidak sesuai dengan kebutuhan individu berpotensi menjadi sumber tekanan tambahan.

Penelitian ini memiliki nilai kebaruan pada pengkajian pengaruh sikap perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* secara simultan terhadap mahasiswa Tadulako University, khususnya dengan menekankan peran kedua variabel tersebut dalam satu model analisis yang terintegrasi. Kebaruan penelitian ini juga terletak pada penjelasan arah hubungan yang lebih kritis, yaitu bahwa dukungan sosial tidak selalu bersifat protektif, tetapi dapat berubah menjadi sumber tekanan ketika disertai ekspektasi dan tuntutan akademis yang tinggi, dapat meningkatkan *academic burnout*. Selain itu, temuan mengenai arah pengaruh perfeksionisme yang negatif dijelaskan sebagai indikasi adanya kecenderungan perfeksionisme adaptif atau kemungkinan pembalikan skor pada instrumen, sehingga memperkuat konsistensi antara landasan teori, hipotesis, dan hasil penelitian. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sikap perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Tadulako

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausal untuk mengetahui pengaruh sikap perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Tadulako. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional karena pengumpulan data dilakukan dalam satu waktu pengukuran. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 13 Maret 2026 di Program Studi Bimbingan dan Konseling serta Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Tadulako. Subjek penelitian adalah mahasiswa angkatan 2022–2023 dari kedua program studi tersebut.

Populasi penelitian berjumlah 555 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling dengan tingkat kesalahan 5% berdasarkan rumus Slovin, sehingga diperoleh sebanyak 230 responden. Teknik ini dilakukan dengan memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh populasi untuk dipilih sebagai responden berdasarkan daftar mahasiswa aktif, kemudian dipilih secara acak hingga jumlah



sampel terpenuhi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket yang disusun dalam bentuk skala Likert dan disebarakan secara langsung kepada responden.

Instrumen penelitian terdiri atas skala perfeksionisme (15 item), skala dukungan sosial (12 item), dan skala academic burnout (15 item). Skala perfeksionisme disusun berdasarkan aspek self-oriented perfectionism, other-oriented perfectionism, dan socially prescribed perfectionism. Skala dukungan sosial mencakup dukungan keluarga, teman, dan significant other. Skala academic burnout meliputi dimensi exhaustion, cynicism, dan inefficacy. Sebelum digunakan, seluruh instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan bantuan program SPSS. Hasil pengujian data menunjukkan bahwa seluruh item yang memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha > 0,70, sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan dalam penelitian.

Analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat perfeksionisme, dukungan sosial, dan academic burnout mahasiswa. Analisis inferensial menggunakan regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial maupun simultan dimana sebelum dilaksanakan pengujian hipotesis, data diuji terlebih dahulu menggunakan uji asumsi klasik, dimana uji ini meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji multikolinearitas menggunakan nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF), dan uji heteroskedastisitas yang menggunakan uji Glejser. Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Product and Service Solution (SPSS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data penelitian ini diperoleh menggunakan kuesioner dan pengambilan dokumentasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 232 mahasiswa dari 2 program studi yaitu Program studi Pendidikan Bahasa Indonesia dan program studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling. Data hasil ini dari 2 variabel bebas yaitu Sikap Perfeksionisme (X1) dan Dukungan Sosial (X2), serta satu variabel terikat yaitu Academic Burnout (Y). Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dalam penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Data yang dianggap mewakili kelompok orang yang ada adalah data normal. Teknik yang digunakan dalam pengujian normalitas tersebut adalah Kolmogorov-Smirnov. Hasil penelitian akan mendapatkan angka probabilitas atau asyimtotik signifikansi dengan tingkat signifikansi 5%, dan untuk membuat keputusan digunakan pedoman dari Ningsih dan Dukalang. Hasil pengujian normalitas menggunakan dengan uji Kolmogorov-Smirnov seluruh variabel penelitian dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		230
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.1430242
	Std. Deviation	6.02983447
Most Extreme Differences	Absolute	.078
	Positive	.077
	Negative	-.078
Test Statistic		.078

Asymp. Sig. (2-tailed)			.002 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.112 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.104
		Upper Bound	.120

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan pendekatan Monte Carlo menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,112. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($0,112 > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa data residual penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas pada model regresi telah terpenuhi sehingga analisis dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya.

Analisis regresi linear berganda merupakan salah satu teknik analisis statistik parametrik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen. Analisis ini memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan serta besarnya kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan. Dalam penelitian ini, analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji pengaruh sikap perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap academic burnout pada mahasiswa. Adapun hasil ringkasan model regresi linear berganda disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Koefisien Determinasi Regresi Linear Berganda

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.659 ^a	.435	.430	5.815

a. Predictors: (Constant), Dukungan_sosial, Perfeksionisme

Merujuk pada Tabel 2, hasil penelitian diperoleh melalui analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh sikap perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap academic burnout pada mahasiswa Universitas Tadulako. Analisis dilakukan menggunakan bantuan program Statistical Product and Service Solutions (SPSS). Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,435. Hal ini menunjukkan bahwa sikap perfeksionisme dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 43,5% terhadap academic burnout, sedangkan sisanya sebesar 56,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan. Dalam penelitian ini, uji F digunakan untuk menguji pengaruh sikap perfeksionisme (X_1) dan dukungan sosial (X_2) secara bersama-sama terhadap academic burnout (Y) pada mahasiswa. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Hasil uji F dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Simultan (Uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5904.408	2	2952.204	87.315	.000 ^b
	Residual	7675.088	227	33.811		
	Total	13579.496	229			

a. *Dependent Variable: Academic*

b. *Predictors: (Constant), Dukungan_sosial, Perfeksionisme*

Sebagaimana yang ditunjukkan pada Tabel 3, hasil analisis ANOVA menunjukkan nilai Fhitung sebesar 87,315 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai Fhitung tersebut lebih besar daripada Ftabel sebesar 3,04 ($87,315 > 3,04$). Selain itu, nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sikap perfeksionisme dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap academic burnout pada mahasiswa Universitas Tadulako.

Uji t digunakan untuk menguji hipotesis kedua dan hipotesis ketiga dalam penelitian ini. Pengujian dilakukan untuk mengetahui pengaruh sikap perfeksionisme (X_1) terhadap academic burnout (Y) serta pengaruh dukungan sosial (X_2) terhadap academic burnout (Y) secara parsial. Analisis uji t dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi masing-masing variabel dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Adapun hasil uji t terhadap variabel penelitian disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji T

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	42.046	2.679		15.693	.000
	Perfeksionisme	-.339	.042	-.408	-8.059	.000
	Dukungan_sosial	.427	.048	.451	8.903	.000

a. *Dependent Variable: Academic*

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -8,059 untuk variabel perfeksionisme dan 8,903 untuk variabel dukungan sosial. Nilai tersebut lebih besar daripada t_{tabel} sebesar 1,970 sehingga kedua variabel terbukti berpengaruh signifikan terhadap academic burnout. Hasil uji signifikansi juga menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,000 pada kedua variabel, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, perfeksionisme berpengaruh negatif signifikan terhadap academic burnout, sedangkan dukungan sosial berpengaruh positif signifikan terhadap academic burnout pada mahasiswa Universitas Tadulako.

Pembahasan

A. Pengaruh Sikap Perfeksionisme terhadap Academic Burnout

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap perfeksionisme berpengaruh signifikan terhadap academic burnout pada mahasiswa Universitas Tadulako. Hal ini dibuktikan dengan



nilai thitung sebesar -8,059 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perfeksionisme merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan tingkat academic burnout yang dialami mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh sikap perfeksionisme terhadap academic burnout dapat diterima. Mahasiswa dengan karakteristik perfeksionisme cenderung menetapkan standar tertentu dalam pencapaian akademiknya serta melakukan evaluasi terhadap hasil yang diperoleh. Proses tersebut dapat memengaruhi cara mahasiswa merespons berbagai tuntutan dan tantangan akademik yang dihadapi selama perkuliahan. Dalam kondisi tertentu, tuntutan akademik dan evaluasi diri yang berkelanjutan dapat berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, perfeksionisme menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam memahami academic burnout pada mahasiswa.

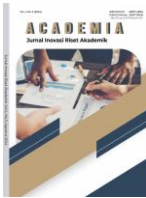
Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Hewitt dan Flett yang menyatakan bahwa perfeksionisme terbagi menjadi tiga jenis, yaitu perfeksionisme yang ditujukan kepada diri sendiri, perfeksionisme yang ditujukan kepada orang lain, serta perfeksionisme yang ditetapkan oleh masyarakat. Ketiga dimensi tersebut menunjukkan bagaimana seseorang cenderung menetapkan tingkat standar yang tinggi baik untuk dirinya sendiri maupun lingkungannya. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Sujadi (2023) yang menunjukkan bahwa perfeksionisme mempunyai dampak besar terhadap academic burnout para mahasiswa. Selain itu, Nisa et al. (2025) menjelaskan bahwa karakteristik perfeksionisme memiliki keterkaitan dengan munculnya burnout akademik pada mahasiswa. Temuan tersebut didukung oleh Fang dan Liu (2022) yang menjelaskan bahwa perfeksionisme merupakan konstruk multidimensional yang dapat memengaruhi berbagai aspek psikologis individu, termasuk dalam menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, Sanna et al. (2022) menegaskan bahwa perfeksionisme dapat berkaitan dengan cara individu mengevaluasi dirinya ketika menghadapi standar dan tuntutan tertentu. Secara teoretis, tuntutan untuk mencapai standar tertentu dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Oleh karena itu, perfeksionisme menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam memahami academic burnout pada mahasiswa.

B. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Academic Burnout

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap terjadi burnout akademik pada mahasiswa Universitas Tadulako. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai thitung sebesar 8,903 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat berdampak terhadap timbulnya academic burnout. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan akademik yang mereka alami. Temuan ini tidak sesuai dengan anggapan umum bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai perlindungan terhadap terjadinya burnout akademik. Dalam penelitian ini, hubungan positif antara dukungan sosial dan academic burnout mengindikasikan bahwa bentuk dukungan yang diterima mahasiswa dapat memiliki karakteristik yang beragam, sehingga tidak selalu dipersepsikan sebagai dukungan yang sepenuhnya suportif.

Yosalia dan Soetjiningsih (2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya psikologis yang penting bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses perkuliahan. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman sebaya, maupun orang-orang terdekat yang memberikan perhatian, bantuan, dan dukungan emosional. Pada kondisi tertentu, dukungan sosial dapat dipersepsikan secara berbeda oleh mahasiswa, terutama ketika berkaitan dengan harapan atau tuntutan akademik





dari lingkungan sosialnya. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa memaknai dukungan yang diterima bersamaan dengan adanya harapan tertentu dari keluarga maupun lingkungan sosial. Kondisi tersebut berpotensi berkaitan dengan meningkatnya beban psikologis yang dirasakan mahasiswa selama menjalani aktivitas akademik. Sejalan dengan hal tersebut, Fun et al. (2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam konteks burnout akademik mahasiswa karena berkaitan dengan bagaimana individu memaknai bantuan dan dukungan yang diterima dari lingkungan sosialnya. Selain itu, Herdiati et al. (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan aspek yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan selama menjalani pendidikan tinggi. Dengan demikian, kualitas dukungan sosial menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan agar dukungan yang diberikan benar-benar bersifat konstruktif dan tidak menimbulkan tekanan akademik tambahan bagi mahasiswa.

C. Pengaruh Sikap Perfeksionisme dan Dukungan Sosial terhadap Academic Burnout

Penelitian menunjukkan bahwa sikap perfeksionisme serta dukungan sosial secara bersamaan berdampak nyata terhadap terjadinya akademik burnout di kalangan mahasiswa Universitas Tadulako. Hal ini dapat dilihat dari nilai Fhitung yang mencapai 87,315, yang lebih besar dari nilai Ftabel sebesar 3,04, serta nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,435 menunjukkan bahwa kedua variabel independen berkontribusi sebesar 43,5% dalam menentukan tingkat burnout akademik mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa akademik burnout dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal secara bersamaan. Perfeksionisme merupakan faktor internal yang berkaitan dengan cara mahasiswa menghadapi tuntutan akademik, sedangkan dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang turut memengaruhi perbedaan tingkat kelelahan akademik yang dialami mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rezkita (2022) yang menunjukkan bahwa perfeksionisme dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap *academic burnout* mahasiswa. Namun, nilai kontribusi dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa konteks akademik dan tekanan sosial di Universitas Tadulako memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap munculnya *burnout* akademik mahasiswa. Temuan ini juga didukung oleh Purnamasari et al. (2024) yang menjelaskan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari aspek internal maupun eksternal. Sejalan dengan hal tersebut, El Barusi dan Kurniawati (2024) melalui kajian literatur sistematis menyimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, munculnya *academic burnout* tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai kondisi yang dialami mahasiswa selama menjalani proses akademik. Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat ditegaskan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekitar mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa mengelola perfeksionisme secara adaptif dan membangun dukungan sosial yang sehat serta konstruktif.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa sikap perfeksionisme berpengaruh signifikan terhadap academic burnout pada mahasiswa Universitas Tadulako. Hasil pengujian menunjukkan bahwa perfeksionisme merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan tingkat academic burnout yang dialami mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa karakteristik perfeksionisme memiliki peran dalam bagaimana mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik selama perkuliahan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh sikap perfeksionisme terhadap academic burnout dapat diterima.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap academic burnout pada mahasiswa Universitas Tadulako. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan academic burnout, yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan tingkat academic burnout yang dialami mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial perlu dipahami tidak hanya dari keberadaannya, tetapi juga dari bentuk dan kualitas dukungan yang diterima oleh mahasiswa. Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam upaya memahami dan mengatasi academic burnout.

Secara simultan, sikap perfeksionisme dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap academic burnout pada mahasiswa Universitas Tadulako. Nilai koefisien determinasi sebesar 43,5% menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memberikan kontribusi terhadap academic burnout, sedangkan 56,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil ini menunjukkan bahwa academic burnout merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri mahasiswa maupun dari lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, perguruan tinggi, khususnya layanan bimbingan dan konseling, dapat memanfaatkan temuan ini sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program pendampingan mahasiswa, sementara penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi academic burnout.

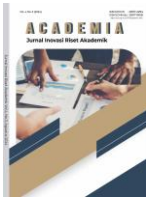
DAFTAR PUSTAKA

- Alsaad, A., Alkhalaf, A. B., Alali, K. M., & Almahdi, I. S. (2021). Burnout prevalence and associated risk factors among KFU students, Alhasa, Saudi Arabia. *Medical Science*, 25(07), 146–156. https://www.discoveryjournals.org/medicalsecience/current_issue/v25/n107/A14.pdf
- Budiman, M. R., Syah, M. N., Rachmadhiani, I. D., & Rohmawaty, E. (2024). Prevalensi Burnout dan Faktor yang Berasosiasi dengan Burnout Pada Mahasiswa Kedokteran UNPAS: Penelitian Potong Lintang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 11469–11482. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/11622>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- El Barusi, A. R., & Kurniawati, F. (2024). Systematic literature review: A study of academic burnout among undergraduate students in universities. *International Journal of Science Education and Cultural Studies*, 3(1), 1–18. <https://doi.org/10.58291/ijsecs.v3i1.198>
- Fang, T., & Liu, F. (2022). A review on perfectionism. *Open Journal of Social Sciences*, 10(1), 355–364. <https://doi.org/10.4236/jss.2022.101027>



- Fatikasari, W. R., Imawati, D., & Umaroh, S. K. (2025). Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout akademik pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *PROSIDING PARADE ILMIAH PSIKOLOGI UNTAG SAMARINDA (PAIS UNDA)*, 2(1), 290-298. <https://jurnal.untag-smd.ac.id/index.php/paisunda/article/view/13083>
- Fernández-Castillo, A. (2021). State-anxiety and academic burnout regarding university access selective examinations in Spain during and after the COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, 621863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621863>
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas Bandung. *MEDIAPSI*, 7(1), 17–26. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>
- Herdiati, A. P., Rawita, K., Hakim, R. A., Suta, R., & Rahayu, W. F. (2025). Hubungan dukungan sosial dengan tingkat kebahagiaan pada mahasiswa perantau Psikologi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(1), 20–36. <https://doi.org/10.59680/medika.v3i1.1617>
- Hidayati, E. (2022). *Pengaruh academic self-efficacy, perfeksionisme, dukungan sosial dan workload terhadap academic burnout pada mahasiswa di Jabodetabek* (Skripsi sarjana, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/79333>
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 23(1), 317. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>
- Meilani, D. T., & Affandi, G. R. (2025). Social Support and Self Management Predict Academic Burnout Among Final Year Students. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 11(1). <https://psikologia.umsida.ac.id/index.php/psikologia/article/view/2194>
- Nadira, F., Novitasari, A., & Romadhoni. (2024). Hubungan social support dengan academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 12688–12697. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/13860>
- Nisa, A., Roswiyani, & Tasdin, W. (2025). Hubungan Perfectionism dan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(3), 267–277. <https://doi.org/10.61132/protein.v3i3.1594>
- Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah, I. (2024). Faktor Penyebab Akademik Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 545–561. <https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i3.238>
- Rezkita, S. F. *Pengaruh perfeksionisme, school engagement dan dukungan sosial terhadap academic burnout mahasiswa DKI Jakarta, Banten dan Jawa Barat* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/69764>
- Sanna, K. M., Kamza, A., & Piotrowski, K. (2022). Perfectionism in theory and research. *Przegld Psychologiczny*, 65(3), 97–112. <https://doi.org/10.31648/przegldpsychologiczny.8803>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>





- Söderholm, F., Viljaranta, J., Hirvonen, R., Tuominen, H., Lappalainen, K., & Holopainen, L. (2025). The development of exhaustion, cynicism, and inadequacy in general upper secondary education: Perceived and received support, student engagement, and gender as predictors. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 69(6), 1271–1287. <https://doi.org/10.1080/00313831.2024.2419066>
- Sujadi, E. (2023). Perfeksionisme, Stres, dan Burnout Akademik pada Mahasiswa: Analisis Structural Equation Modeling. *Jurnal Counseling Care*, 7(1), 41-51. <https://ejournal.upgrisba.ac.id/index.php/counseling/article/view/6690>
- Yosalia, C. P. D., & Soetjiningsih, C. H. (2024). Dukungan sosial dan academic burnout pada mahasiswa UKSW yang sedang menyusun tugas akhir. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora*, 7(3), 413–420. <https://doi.org/10.23887/jppsh.v7i3.75685>