

**HUBUNGAN ANTARA PERFEKSIONISME TERHADAP KELELAHAN
AKADEMIK PADA SISWA SMA1 BAE KUDUS PASCA PANDEMI
COVID-19**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Diajukan oleh:

TRI MAULIDDIYAH SARI
30701900004

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN PERFEKSIONISME TERHADAP KELELAHAN AKADEMIK
PADA SISWA SMAN 1 BAE PASCA PANDEMI COVID-19**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Tri Mauliddiyah Sari
30701900004

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Ruseno Arjanggal, S.Psi., M.A., Psikolog

10 Juli 2023

Semarang, 10 Juli 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung




Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA PERFEKSIONISME TERHADAP
KELELAHAN AKADEMIK PADA SISWA SMAN 1 BAE KUDUS
PASCA PANDEMI COVID-19**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Tri Mauliddiyah Sari
30701900004

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 20 Juli 2023

Dewan Penguji

1. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, M.Psi., Psikolog
2. Inahastuti Sugiasih, S.Psi., M.Si., Psikolog
3. Ruseno Arjanggal, S.Psi., M.A., Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

UNISSULA

Semarang, 20 Juli 2023

جامعة سلطان بايوج الإسلامية

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.si
NIK. 210799001

...

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Tri Mauliddiyah Sari dengan sebenarnya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia bertanggung jawab dengan derajat keserjanaan saya dicabut.

Semarang, 2 Agustus 2023

Yang Menyatakan,



Tri Mauliddiyah Sari
30701900004



MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Allah lah hendaknya kamu berharap.”

(Q.S Al Insyirah: 6-8)

“Tidakkah dia menyadari bahwa sesungguhnya Allah melihat segala perbuatannya?”

(QS. Al-Alaq: 14)

"Mahkota seseorang adalah akal nya. Derajat seseorang adalah agamanya. Sedangkan kehormatan seseorang adalah budi pekertinya."

(Umar bin Khattab)

“Barang siapa yang menempuh jalan untuk menuntut ilmu, maka Allah akan mudahkan jalannya untuk menuju surga, Bahwasanya malaikat itu sama meletakkan naungan sayapnya pada orang-orang yang menuntut ilmu karena relaterhadap apa yang dilakukannya”

(Diriwayatkan oleh Abu Daud dan Tirmidzi)

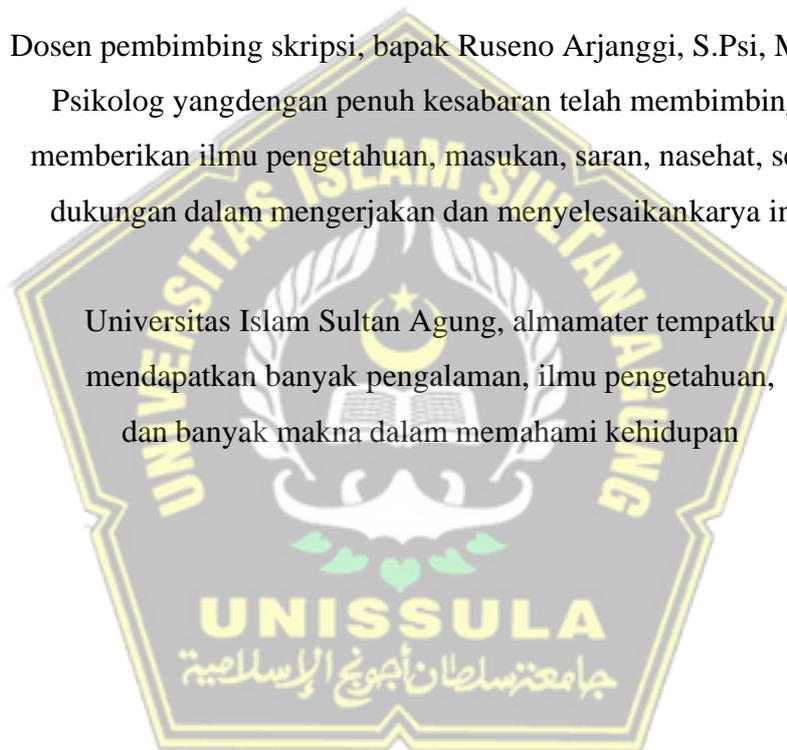
PERSEMBAHAN

Penulis mempersembahkan karya ini kepada:

Kedua orang tua tercinta yang tak pernah berhenti mendoakan, memberidukungan, dan memberi motivasi untuk mewujudkan mimpi-mimpiku.

Dosen pembimbing skripsi, bapak Ruseno Arjanggi, S.Psi, M.A., Psikolog yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu pengetahuan, masukan, saran, nasehat, serta dukungan dalam mengerjakan dan menyelesaikan karya ini.

Universitas Islam Sultan Agung, almamater tempatku mendapatkan banyak pengalaman, ilmu pengetahuan, dan banyak makna dalam memahami kehidupan



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, hidayah, dan ridho- Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita mendapatkan syafaat dari beliau. Skripsi ini sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) Psikologi.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian yang sudah dilakukan, kesulitan dan hambatan selalu ada namun atas ridho Allah SWT dan bantuan dari berbagai pihak yang terkait, maka penulis mampu melalui dan menyelesaikan pembuatan skripsi ini. Penulis dengan rasa hormat dan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang sekaligus wali dosen yang senantiasa memberikan nasehat, arahan, serta bimbingan selama proses perkuliahan.
2. Bapak Ruseno Arjanggi, S.Psi, M.A., Psikolog selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran, dan motivasi sehingga terselesaikan laporan skripsi ini.
3. Bapak Mulyono, S.Pd., M.Pd. selaku kepala sekolah SMAN 1 Bae Kudus yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian guna terpenuhinya responden yang dibutuhkan dalam pembuatan skripsi ini.
4. Bapak Sugiharjo S.Pd., M.Pd selaku Wakil Kepala Bagain Kesiswaan dan Ibu Afiyani Pramono, S.Pd., M.Pd. selaku guru BK yang telah membantu proses penelitian yang dilakukan oleh penulis.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan dukungan, bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis.
6. Seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang

telah banyak membantu dalam proses administrasi hingga skripsi ini selesai.

7. Bapakku Majiun dan Ibuku Siti Suwarsi, serta kakak-kakakku tercinta, Haryono, Haryanto, Ela, dan Umi yang senantiasa memberikan do'a untuk penulis serta senantiasa memberi dukungan dan mengarahkan penulis untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
8. Sahabat penulis, Widya, Miftah, Adit, Richa terimakasih telah bersedia menjadi tempat penulis berbagi keluh kesah, terima kasih untuk semua yang telah kalian berikan.
9. Teman-teman seperjuangan penulis di Fakultas Psikologi, Safira, Musa, Adhiene, Sasa, Abror, Dipa serta teman-teman asisten Intelegensi dan inventory 2022/2023 terimakasih sudah memberikan semangat, dan menjadi teman baik penulis selama kuliah bersama.
10. Berbagai pihak yang sudah membantu penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
11. *Last but not least, I wanna thank to me. I wanna thank to me for believing in me, I wanna thank to me for doing all these hard work, I wanna thank to me for having no days off, I wanna thank to me for never quitting, I wanna thank to me for always being a giver and trying to give more than I receive. I wanna thank to me for trying to do more right than wrong, I wanna thank to me for just being me all the time.*

Skripsi ini telah dikerjakan penulis dengan sungguh-sungguh, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap jika skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

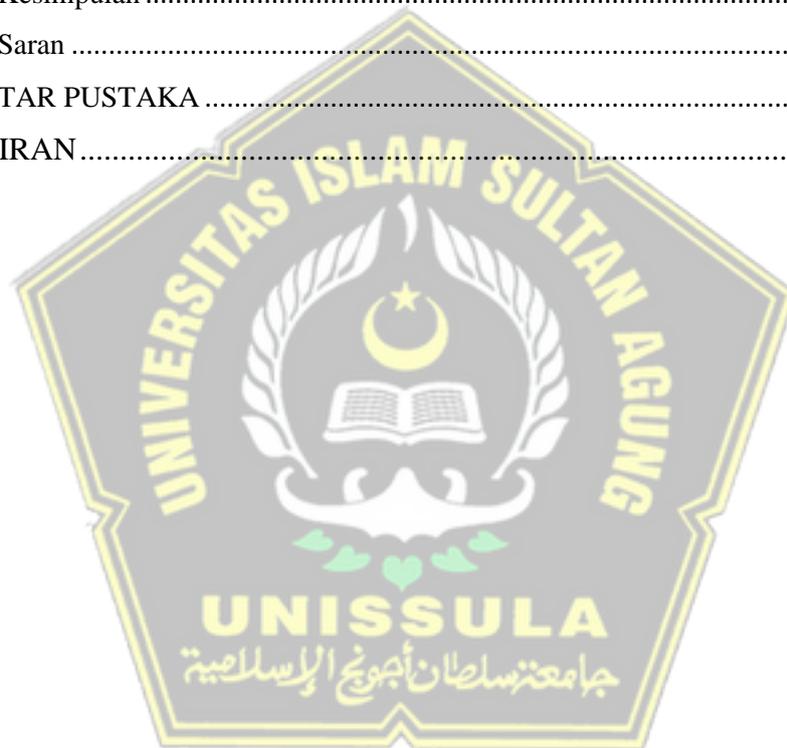
Semarang, Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. Kelelahan Akademik.....	13
B. Perfectionisme.....	21
C. Hubungan antara Perfeksionisme dengan Kelelahan Akademik.....	25
D. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Identifikasi Variabel.....	28
B. Definisi Operasional.....	28
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>).....	29
D. Metode Pengumpulan Data.....	30
E. Validitas, Uji Daya Beda, dan Estimasi Reliabilitas.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Orientasi Kancuh penelitian.....	35

B. Persiapan Penelitian	36
C. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur	40
D. Pelaksanaan Penelitian	41
E. Analisis Data dan Hasil Pembahasan	44
F. Deskripsi Hasil Penelitian	47
G. Pembahasan	50
H. Kelemahan Penelitian	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	61



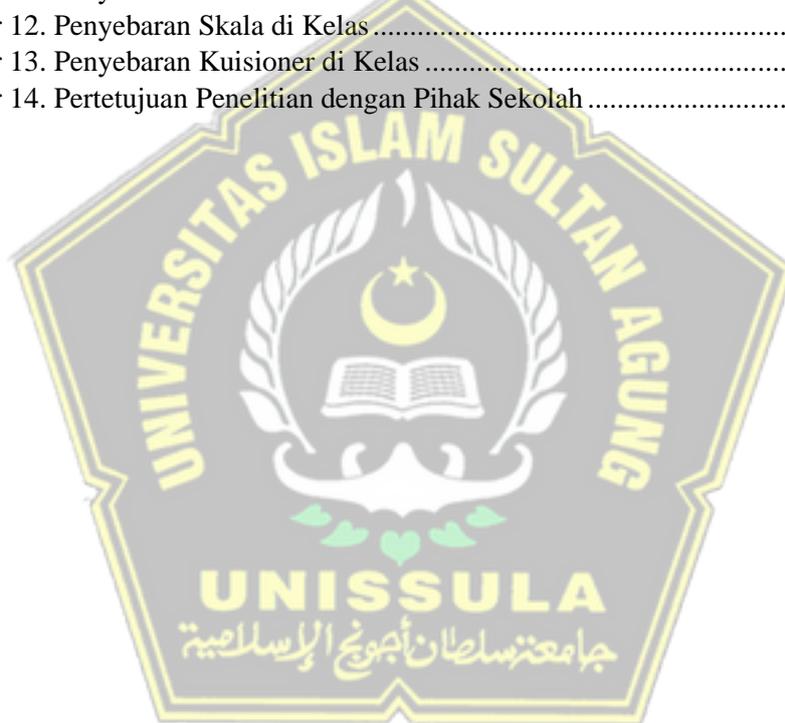
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Aitem Skala kelelahan akademik	31
Tabel 2. Rancangan Aitem Skala perfecksionisme	32
Tabel 3. Agenda Penelitian	37
Tabel 4. Distribusi aitem skala Kelelahan Akademik (Untuk Uji Coba).....	38
Tabel 5. Tabel Distribusi aitem skala perfeksionisme (Untuk Uji Coba)	39
Tabel 6. Data Demografi Subjek Penelitian (Uji Coba)	40
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Kelelahan Akademik.....	41
Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Perfeksionisme.....	41
Tabel 11. Distribusi Aitem Skala Kelelahan Akademik (Penelitian)	42
Tabel 12. Distribusi Aitem Skala Perfeksionisme (Penelitian).....	42
Tabel 13. Data Demografi Subjek Penelitian.....	43
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas (sebelum Outlier).....	44
Tabel 18. Norma Kategori Skor.....	47
Tabel 19. Deskripsi Skor Skala Kelelahan Akademik	48
Tabel 20. Norma Kategorisasi Skor Skala Kelelahan Akademik	48
Tabel 21. Deskripsi Skor Skala Perfeksionisme	49
Tabel 22. Norma Kategori Skor skala Perfeksionisme	49



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Surat Izin Wawancara	133
Gambar 2. Surat Izin Penyebaran Skala.....	134
Gambar 3. Permohonan Izin ke Cabang Dinas Pendidikan Wilayah V.....	135
Gambar 4. Surat Persetujuan dari Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah V	136
Gambar 5. Surat Selesai Penelitian dari Sekolah.....	137
Gambar 6. Penyebaran Kuisisioner di Kelas	138
Gambar 7. Penyebaran Kuisisioner di Kelas	138
Gambar 8. Penyebaran Kuisisioner di Kelas	139
Gambar 9. Penyebaran Kuisisioner di Kelas	140
Gambar 10. Konsultasi dengan Pihak BK	140
Gambar 11. Penyebaran Kuisisioner di Kelas	140
Gambar 12. Penyebaran Skala di Kelas	141
Gambar 13. Penyebaran Kuisisioner di Kelas	141
Gambar 14. Pertetujuan Penelitian dengan Pihak Sekolah	142



**HUBUNGAN ANTARA PERFEKSIONISME TERHADAP KELELAHAN
AKADEMIK PADA SISWA SMA 1 BAE KUDUS PASCA PANDEMI
COVID-19**

Oleh
Tri Mauliddiyah Sari

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: trimauliddiyahs@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Peningkatan tekanan akademik yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan kelelahan akademik, yang secara signifikan dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan prestasi akademik. Salah satu faktor yang diyakini berperan dalam meningkatnya kelelahan akademik adalah tingginya tingkat perfeksionisme di kalangan siswa. Perfeksionisme, sebagai kecenderungan untuk mengejar standar yang tidak realistis, dapat mengakibatkan stres dan kecemasan yang berlebihan ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi harapan diri atau harapan orang lain. Tujuan dari penelitian ini ialah guna mengetahui hubungan perfeksionisme dengan kelelahan akademik pada siswa SMA di Kabupaten Kudus. Populasi pada penelitian ini berjumlah 1056 dan sampel sebanyak 293 siswa. Penelitian ini memakai *Proportionate stratified random sampling* dengan skala berupa skala kelelahan akademik yang terdiri dari 17 aitem disertai reliabilitasnya 0,832. Skala perfeksionisme yang terdiri atas 10 aitem disertai reliabilitasnya 0,735. Untuk menguji hipotesis pada penelitian ini digunakan uji korelasi, diperoleh skor $R=0,219$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan kelelahan akademik pada siswa SMA di Kabupaten Kudus. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima dan sumbangsih efektif yang diberikan oleh perfeksionisme terhadap kelelahan akademik sebesar 21,9%

Kata kunci: *kelelahan akademik, perfectionisme, siswa SMA*

**RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND ACADEMIC
BURNOUT AMONG STUDENTS IN KUDUS POST COVID-19 PANDEMIC**

by
Tri Mauliddiyah Sari

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University
Email: trimauliddiyahs@std.unissula.ac.id,

ABSTRACT

Increased academic pressure experienced by students can lead to academic burnout, which can significantly affect mental well-being and academic achievement. One of the factors believed to play a role in increasing academic burnout is the high level of perfectionism among students. Perfectionism, as a tendency to pursue unrealistic standards, can result in excessive stress and anxiety when students feel unable to live up to their own expectations or the expectations of others. The purpose of this study was to determine the relationship between perfectionism and academic fatigue in high school students in Kudus Regency. The population in this study amounted to 1056 and a sample of 293 students. This study used proportional stratified random sampling with a scale in the form of an academic fatigue scale consisting of 17 items with a reliability of 0.832. The perfectionism scale which consists of 10 items with a reliability of 0.735. To test the hypothesis in this study a correlation test was used, obtained a score of $R = 0.219$ with a significance of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These results prove that there is a relationship between perfectionism and academic fatigue in high school students in Kudus Regency. So that the hypothesis in this study is accepted and the effective contribution given by perfectionism to academic fatigue is 21.9%

Keywords: *academic burnout, perfectionism, high school students*

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk memperdayakan manusia agar menjadi pribadi yang luhur dan berbudi pekerti. Pendidikan dilaksanakan secara sadar dan terencana guna mewujudkan negara yang memiliki sumber daya manusia yang lebih baik lagi. Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang membantu meningkatkan potensi inklusi pada diri siswa (Mola, 2021). Indonesia dengan disahkannya Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 yang telah memanfaatkan Sistem Pendidikan Nasional sebagai contoh bagaimana menjadikan masyarakat menjadi manusia yang lebih baik, ditambah dengan memenuhi tantangan zaman yang terus berkembang (Arthur dkk., 2019).

Pendidikan di Indonesia pada pertengahan tahun 2020 mengalami perubahan secara besar-besaran karena pandemi Covid-19 yang menyebabkan semua instansi pendidikan yang semula dilaksanakan secara luring yaitu sistem pembelajaran di luar jaringan internet atau *offline* dialihkan menjadi pembelajaran daring yaitu terhubung di dalam jaringan internet atau *online*. Semenjak Januari 2022, pemerintah mulai mengizinkan pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas di wilayah dengan PPKM level 1, 2, dan 3. Siswa akan dituntut untuk bisa beradaptasi kembali dengan adanya sistem pembelajaran tatap muka. Pembelajaran secara tatap muka seperti melibatkan menghadiri kelas, memperhatikan penjelasan guru, dan menyelesaikan tugas merupakan beberapa contoh bagaimana siswa belajar di sekolah. Kegiatan-kegiatan ini memerlukan komponen fisik dan psikologis yang saling terkait satu sama lain. Kegiatan belajar siswa dikategorikan sebagai kegiatan terjadwal yang mungkin disebut suatu pekerjaan, sehingga terdapat pernyataan bahwa siswa juga mengalami tingkat kelelahan yang signifikan (Luo dkk., 2020). Seiring perkembangannya, kelelahan akademik merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kelelahan yang dihadapi siswa di lingkungan dimana siswa mengalami tekanan dalam proses belajarnya.

Penyesuaian kembali pembelajaran bagi siswa setelah masa pandemi COVID-19 dapat menyebabkan kelelahan akademik yang meningkat. Selama periode pandemi, banyak siswa mengalami transisi dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh atau kombinasi dari keduanya. Penyesuaian ini memunculkan tantangan baru, seperti tingkat interaksi yang berbeda dengan guru dan teman sekelas, tuntutan teknologi yang lebih tinggi, dan keterbatasan aksesibilitas terhadap sumber daya pembelajaran. Siswa mungkin merasa perlu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang baru, menangani tekanan akademik yang lebih besar, dan mencapai ekspektasi yang ditetapkan untuk pembelajaran online. Faktor-faktor tersebut dapat berkontribusi pada tingkat kelelahan akademik yang meningkat, terutama bagi siswa yang cenderung perfeksionis dan memiliki standar kesempurnaan yang tinggi dalam pencapaian akademik mereka (Chen, Wu, & Li, 2021). Selain itu, perubahan yang konstan dalam format pembelajaran dan tekanan untuk tetap kompetitif dalam lingkungan pendidikan yang berubah dapat meningkatkan beban psikologis pada siswa dan menyebabkan peningkatan kelelahan akademik mereka (Smith, Brown, & Johnson, 2020).

Situasi pembelajaran pasca pandemi, mengakibatkan siswa dapat mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan mengatasi tugas-tugas akademik yang semakin kompleks dan beragam. Selain itu, penyesuaian dengan lingkungan pembelajaran yang berbeda juga dapat menyebabkan gangguan tidur dan kualitas tidur yang buruk pada siswa (Hamdan dkk., 2021). Semua tantangan dan perubahan ini dapat menyebabkan tingkat kelelahan akademik yang meningkat pada siswa. Kelelahan akademik dapat berdampak negatif pada motivasi belajar, konsentrasi, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Selain itu, siswa yang cenderung perfeksionis dan memiliki standar yang tinggi dalam pencapaian akademik mereka mungkin merasa lebih tertekan untuk mencapai hasil yang sempurna dalam situasi pembelajaran yang penuh tantangan ini (Chen, Wu, & Li, 2021).

Kelelahan akademik, juga dikenal sebagai kelelahan belajar, adalah kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa dan siswa yang melibatkan kelelahan fisik,

mental, dan emosional akibat beban akademik yang berlebihan dan tekanan yang terus-menerus dalam lingkungan pendidikan. Pada beberapa tahun terakhir, penelitian telah menyoroti pentingnya memahami hubungan antara kelelahan akademik dan perfeksionisme (Salmela-Aro & Read, 2017). Kelelahan siswa didefinisikan sebagai sindrom yang ditandai oleh perasaan lelah di sekolah karena tuntutan akademik yang tinggi, perilaku sinis terhadap nilai sekolah, detasemen dan perasaan tidak efektif dan tidak kompeten dalam tugas sekolah (del Carmen Pérez-Fuentes dkk, 2021). Menurut definisi del Carmen dkk, kelelahan akademik pada remaja disebabkan oleh penurunan motivasi dan kelelahan yang terkait dengan kelebihan beban, yang menghasilkan sikap acuh tak acuh terhadap sekolah, hilangnya minat pada prestasi sendiri dan penurunan kemandirian, terkait dengan perasaan kurangnya motivasi dan keberhasilan akademik (del Carmen Pérez-Fuentes dkk., 2021). Selain itu, kelelahan akademik siswa mengacu pada kelelahan emosi, sikap dan perilaku pada proses belajar mereka (Bai dkk., 2020). Kelelahan akademik biasanya dikonseptualisasikan sebagai kelelahan emosional (merasa kelelahan akibat tuntutan akademik), sinisme (negatif, sikap skeptis terhadap pembelajaran), dan ketidakmampuan akademik (Liu dkk., 2020).

Perasaan tegang, cemas dan kelelahan disebabkan oleh beban berlebih pada pekerjaan sekolah merupakan kaitannya dengan kelelahan emosional. Kemudian, sinisme digambarkan dengan individu melalui sikap suka menyendiri atau terpisah terhadap segala aspek berkaitan dengan tugas sekolah, hilangnya kesenangan dalam pekerjaan akademik, dan mengabaikan tujuan pembelajaran. Serta ketidakmampuan akademik terkait dengan perasaan kurangnya kemampuan, kemajuan, dan keberhasilan dalam prestasi akademik. Secara teori, setiap orang berpotensi mengalami *burnout*, namun menurut pengamatan dan data dari berbagai sumber, di lingkungan sekolah, *burnout* lebih sering terjadi pada Mahasiswa, siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau tingkat yang sebanding daripada di lingkungan Sekolah Dasar (SD). Oleh karena itu, penelitian ini lebih berfokus pada kelelahan akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas yang akan menghadapi Ujian Akhir sekolah (Penilaian Kompetensi Minimum dan Survey Karakter) dan akan menghadapi ujian masuk Perguruan Tinggi.

Siswa yang akan menghadapi Ujian Akhir (Penilaian Kompetensi Minimum dan Survey Karakter) serta Ujian Masuk Perguruan Tinggi tentu memiliki beban dalam mempersiapkan diri untuk belajar secara maksimal. Berdasarkan sumber laman kemendikbud.go.id Tahun 2020 menandai tahun terakhir Indonesia menyelenggarakan Ujian Nasional (UN), menurut keputusan yang dibuat pada tahun 2019 oleh Menteri Pendidikan Nadiem Makarim. Pelaksanaan Ujian Nasional (UN) selanjutnya akan diganti dengan Penilaian Kompetensi Minimum dan Survei Karakter, mulai tahun 2021. Selain itu, mulai tahun 2019 Kemenristekdikti telah menetapkan kebijakan terkait Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri. Strategi tersebut menguraikan terciptanya model dan tata cara pemilihan mahasiswa baru yang sesuai dengan standar nasional dan kemajuan teknologi informasi di era *digital*. Mulai tahun 2019, Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi akan menjalankan kebijakan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi di bidang seleksi penerimaan mahasiswa baru (LTMPT).

Berdasarkan laman databoks.katadata.co.id/ pada tahun 2022 LTMPT mencatat terdapat 612.049 peserta yang mendaftar SNMPTN 2022, dari jumlah pendaftar tersebut, hanya 120.643 orang yang diterima dan berhasil lolos. Sedangkan pada SBMPTN, LTMPT melaporkan dari total 800.852 peserta yang mengikuti SBMPTN, 192.810 diantaranya merupakan peserta yang lolos dan diterima di Perguruan Tinggi Negeri. Menurut Ketua LTMPT Prof. Mochamad Ashari terdapat sebanyak sebanyak 24,07% yang diterima (di jalur SBMPTN 2022). Sebanyak 88.703 diantaranya lolos SBMPTN ujian Saintek, 88.703 peserta lolos SBMPTN ujian Soshum, dan 17.306 lolos dari kelompok ujian Saintek dan Soshum atau campuran. Menurut Jannah persentase peserta yang gagal mengikuti jalur SBMPTN setiap tahunnya akibat peningkatan jumlah peserta merupakan salah satu hal yang menyebabkan stres bagi siswa SMA. Peserta yang sebelumnya gagal di SBMPTN sering kali kembali pada tahun berikutnya untuk mengikuti SBMPTN lagi (Jannah, 2015; Mukminina & Abidin, 2020). Salah satu penyebab stress ini adalah kurangnya rasa percaya diri dalam menghadapi ujian, khawatir pesaing mendapatkan nilai lebih baik, dan ragu dengan kemampuan sendiri (Mukminina & Abidin, 2020). Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

(Kemendikbudristek) mulai 2023 resmi mengganti nama seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dengan Istilah baru "SNBP" untuk seleksi nasional berdasarkan prestasi, yang sebelumnya dikenal sebagai SNMPTN (Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi). Sementara itu, "SNBT" adalah istilah baru yang menggantikan SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri), dan merupakan seleksi nasional berbasis tes. Menurunnya kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan faktor stres pendidikan, menurut Toppinem merupakan bagian dari kelelahan akademik (Moghadam et al., 2020).

Kelelahan akademik menyebabkan hilangnya kinerja akademik siswa yang sesuai dan memperburuk kekhawatiran mereka tentang melakukan kesalahan dalam pekerjaan sekolah (Moghadam dkk., 2020). Menurut Qinyi (2012) kejenuhan akademik juga menurunkan motivasi siswa. Dengan demikian, tidak ada rasa tanggung jawab dan akuntabilitas terhadap kinerja mereka yang buruk. Selain itu, isu-isu seperti suasana belajar mengajar, beban kerja yang tinggi, dukungan sosial dan gender, bidang studi dan kualitas kegiatan belajar dapat mempengaruhi kelelahan akademik siswa (Qinyi, 2012; Moghadam dkk., 2020). Menurut Lee (2021) ketika siswa gagal untuk mengatasi secara efektif stres akademik dan tekanan untuk prestasi akademik, mereka mengalami kelelahan akademik, kelelahan akademik terkait erat dengan masalah dalam adaptasi sekolah siswa dan kesejahteraan psikologis, hal itu terkait positif dengan ketidaksesuaian psikologis siswa (M. Y. Lee & Lee, 2018; Seong dkk., 2021). Jenis kelamin, usia, situasi perkawinan, dan kepribadian adalah beberapa variabel yang mempengaruhi kelelahan. Perfeksionisme adalah salah satu dari trait kepribadian (Clara, 2002; Bai dkk., 2020).

Penelitian telah menunjukkan bahwa kelelahan akademik dapat dipengaruhi oleh perfeksionisme. Perfeksionisme adalah pola perilaku di mana individu memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai standar kesempurnaan yang tinggi dalam pencapaian akademik mereka. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Li, Jiang, Ren, dan Li (2021) menemukan bahwa tingkat perfeksionisme yang tinggi berhubungan secara signifikan dengan tingkat kelelahan akademik yang lebih tinggi

pada siswa. Perfeksionis cenderung menetapkan standar yang tidak realistis dan merasa tidak puas dengan pencapaian mereka, yang dapat menyebabkan tekanan psikologis dan emosional yang berlebihan. Hasilnya, siswa yang memiliki perfeksionisme cenderung mengalami kelelahan akademik karena beban kerja dan tekanan yang berlebihan untuk mencapai tingkat kesempurnaan yang tidak realistis.

Perfeksionisme sering merasa perlu untuk mencapai hasil yang sempurna dalam setiap tugas dan pencapaian akademik, yang menyebabkan mereka menempatkan beban kerja dan tekanan yang berlebihan pada diri sendiri. Dorongan untuk mencapai standar yang tidak realistis dan kritik diri yang berlebihan dapat menyebabkan perasaan stres dan tekanan yang tinggi, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kelelahan akademik. Selain itu, perfeksionisme juga dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi. Perfeksionisme sering kali merasa takut akan kegagalan atau ketidakmampuan untuk mencapai standar yang tinggi, yang menyebabkan mereka menunda atau menghindari tugas-tugas akademik. Prokrastinasi ini dapat meningkatkan tingkat kelelahan akademik karena tugas-tugas tertunda akan menumpuk dan menyebabkan beban kerja yang lebih besar (Yeo & Neal, 2019).

Dalam konteks pendidikan dan prestasi akademik, perfeksionisme merupakan konsep yang telah menarik perhatian para peneliti. Perfeksionisme dapat didefinisikan sebagai dorongan untuk mencapai standar yang sangat tinggi dan keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam segala hal. Individu dengan perfeksionisme cenderung menetapkan standar yang sulit dicapai dan seringkali merasa tidak puas dengan pencapaian mereka, terus berusaha untuk mencapai tingkat prestasi yang sempurna (Damian dkk., 2017). Perfeksionisme adalah suatu sikap yang menuntut kesempurnaan dan tingkat kinerja yang tinggi. Seorang perfeksionis seringkali menetapkan standar yang sangat tinggi untuk dirinya sendiri, dan memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi dirinya sendiri secara kritis ketika mereka tidak mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pada lingkungan akademik, perfeksionisme dapat berdampak pada kelelahan akademik, yang dapat mengarah pada berkurangnya kesejahteraan mental dan fisik siswa (Yeo & Neal,

2019). Perfeksionisme memiliki implikasi luas dalam berbagai aspek kehidupan, yaitu, kesehatan, hubungan, dan pencapaian. Masyarakat berorientasi kinerja saat ini sering dan semakin menganggap perfeksionisme sebagai yang kuat indikator keberhasilan dan selanjutnya mendorong pengejaran kesempurnaan dalam hidup kita, terutama di lingkungan sekolah. Akibatnya, banyak anak muda cenderung memiliki keyakinan irasional bahwa mereka harus sempurna untuk akademik dan pencapaian profesional (Akar et dkk., 2018).

Perfeksionisme sering ditafsirkan dalam dimensi yang berbeda yaitu antar dimensi usaha perfeksionis atau *perfectionistic strivings* (PS) dan kekhawatiran perfeksionis atau *perfectionistic concerns* (PC) (Stoeber, 2017). Penelitian Stoeber dan Otto meninjau penelitian perfeksionisme mengadopsi pendekatan berbasis variabel dan berbasis kelompok untuk mempelajari perfeksionisme (Stoeber & Otto, 2006). Temuan kunci pertama dari ulasan mereka adalah pentingnya membedakan antara PS dan PC. PC menunjukkan hubungan positif yang konsisten dengan berbagai hasil maladaptif seperti menyalahkan diri sendiri, kecemasan, dan ide bunuh diri, PS menunjukkan hubungan positif dengan baik adaptif (misalnya, kepuasan dengan hidup, kesadaran, dan gaya coping adaptif) dan hasil maladaptif (misalnya, depresi, menyalahkan diri sendiri, dan kritik yang dirasakan) (Stoeber, 2018) Temuan kunci kedua berkaitan dengan studi berbasis kelompok dan temuan bahwa kehadiran PC yang lebih tinggi biasanya dikaitkan dengan terjadinya kesulitan yang lebih jelas terkait dengan keintiman, prokrastinasi, dan masalah harga diri (Stoeber, 2018) Penelitian sebelumnya menemukan bukti kuat bahwa tingkat PC yang tinggi cenderung melemahkan penyesuaian yang sehat dari siswa yang berbakat secara akademis (Grugan et dkk., 2021).

Definisi dari perfeksionisme itu sendiri bervariasi, namun umumnya disepakati bahwa aspek-aspek tertentu dari perfeksionisme memiliki dampak negatif pada kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan kinerja akademik atau pekerjaan (Rice dkk., 2019). Aspek-aspek perfeksionisme yang memiliki konsekuensi merugikan ini telah dijelaskan dalam bentuk faset atau subskala, yang mencakup karakteristik seperti kekhawatiran berlebihan terkait membuat

kesalahan, keraguan diri yang merusak, kritik diri yang keras, standar atau harapan yang sangat tinggi terhadap pencapaian, serta kecenderungan kuat dan kronis untuk mengevaluasi kinerja seseorang sebagai tidak mencapai tingkat yang diharapkan oleh diri sendiri atau orang lain (Rice dkk, 2019). Perfeksionisme dapat memengaruhi kinerja akademik seseorang, yang kemudian dapat menyebabkan peningkatan perfeksionisme lebih lanjut (Damian dkk., 2017). Remaja berprestasi mungkin berpikir bahwa orang lain memiliki harapan yang lebih tinggi dari mereka dan menganggap harapan ini sebagai tekanan lebih lanjut untuk mempertahankan kesuksesan, yang pada gilirannya meningkatkan kekhawatiran perfeksionis atau *perfectionistic concerns* (PC) (Damian dkk., 2017). Prestasi akademik yang meningkat dapat menyebabkan remaja merasakan tekanan yang meningkat untuk mempertahankan persepsi kesempurnaan atau perfeksionisme untuk orang lain. Individu yang tinggi pada *perfectionistic concerns* (PC) percaya bahwa mereka harus mengejar dan mempertahankan standar perfeksionis untuk menjaga hubungan mereka dengan dunia sosial mereka dan untuk menyenangkan orang lain yang berarti di dalamnya (Endleman dkk., 2022).

Kelelahan akademik yang disebabkan karena adanya perfeksionisme pada siswa SMA menjadi topik perhatian dalam penelitian. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 20 Februari 2023 terhadap beberapa siswa SMAN 1 Bae Kudus yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII. Ketiganya merupakan siswa berjenis kelamin perempuan dengan inisial nama A, M, dan N. berikut hasil wawancara terkait permasalahan tersebut adalah,

“.... aku sendiri itu selalu menyempatkan untuk belajar terus si kak, aku ingin agar selalu mendapatkan nilai yang baik. nantinya, juga aku bakalan nyoba ikut bimbel si kak, buat mempersiapkan ujian masuk perguruan tinggi. aku tipe orang yang suka membuat jadwal atau list sendiri, biar aku juga bisa membagi waktu. Tapi terkadang ya aku juga tetap mengalami kesulitan gitu kak kalau sangking banyaknya tugas, ngerasa capek. Orang tua saya sendiri meminta saya agar bisa mempertahankan nilai dan dan meminta saya agar bisa jadi yang terbaik...” (N/ 20 Februari 2023)

Selain itu, subjek A menyebutkan bahwa:

“.... Saya merasa harus bisa mendapatkan nilai yang terbaik kak, jadii ya saya dalam meraih itu mencoba untuk belajar terus. saya juga udah mulai memikirkan untuk mempersiapkan ujian sekolah dan ujian masuk perguruan tinggi. Target belajar yang saya buat terkadang bisa saya selesaikan dan ada beberapa ya terkadang nanya teman. Saya tu kadang sering bermalas-malasan anaknya kak tapi saya juga sering banget overthinking misal kalo males terus ya nanti nilai saya gimana? Makanya tiap ada tugas atau semacam ulangan saya ngerjainnya sungguh-sungguh kak, biar dapet nilai yang baguss. Saya biasanya kalau materi yang disampaikan belum jelas suka merasa jenuh, terkadang ngerasa ga pengen belajar lagi dan terkadang pernah juga saya tinggal ngobrol dan tidur di kelas. Orang tua sering menasehati agar belajar yang rajin dan membantu mengarahkan saya...” (A/ 20 Februari 2023)

Serupa dengan pendapat dari A, subjek M berpendapat bahwa:

“... terkait nilai saya berharap nilai yang baik pada mata pelajaran yang memang saya kuasai dan saya minati, aku belajarnya juga tergantung niat si kak tapi ya aku selalu berusaha untuk belajar setiap saat. Terus kalo pas tugas banyak gitu kadang aku ngerasa tu kaya jenuh capek gitu si kak, apalagi kalo udah begadang kadang tu sampai pernah jam 2 gitu. orang tua sebenarnya nerima-nerima aja kak kalo misal aku nilainya menurun, tapi akunya yang kecewa kaya akunya kan udah usaha sampai sini kalo nilai turun tu ya aku sangat kecewa gitu kak. Orang tua juga lumayan membebaskan aku kak terkait masa depan, tapi tetap nantinya harus didiskusikan kembali...” (M/ 20 Februari 2023).

Hasil wawancara dari ketiga subjek dapat diambil kesimpulan bahwa kelelahan akademik dan perfeksionisme menarik untuk diteliti. Dapat dilihat dari wawancara terhadap subjek N, A, dan M ketiganya memiliki pengalaman yang sama terkait kelelahan, jenuh, dan perasaan capek dalam belajar atau bisa disebutkan mengalami kelelahan akademik. berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa hal itu disebabkan oleh adanya keinginan agar bisa mendapatkan nilai yang baik, rasa kecewa apabila tidak maksimal mendapatkan hasil yang diinginkan, dan adanya tuntutan dari orang tua terkait akademik subjek.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hill menunjukkan bahwa usaha perfeksionis, dengan kekhawatiran perfeksionis sering menunjukkan hubungan terbalik. Secara khusus, penelitian yang dilakukan di lingkungan akademik secara konsisten menunjukkan pola yang sama ini dalam hubungan antara masing-masing

subdimensi perfeksionisme dan kinerja akademik (Stoeber, 2018). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang-orang dengan kekhawatiran perfeksionis menilai kemampuan mereka secara tidak akurat, sehingga merugikan pencapaian akademis mereka. Sedangkan pada dimensi yang memiliki usaha perfeksionis, secara akurat dapat menilai kemampuan akademik dan dengan demikian mampu mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi (Park dkk., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dengan melakukan Analisis *cross-lagged* menunjukkan bahwa kekhawatiran perfeksionisme menggambarkan peningkatan longitudinal dalam kelelahan emosional dan sinisme. Di sisi lain, usaha perfeksionis tertentu tidak memprediksi perubahan kelelahan siswa (Seong dkk., 2021). Penelitian lain menyebutkan bahwa sifat perfeksionisme telah dihipotesiskan memperburuk atau menyangga efek stres pada hasil penyesuaian. Perfeksionisme dapat memoderasi hubungan antara stres atau pengalaman emosional negatif dan gejala kelelahan. Misalnya, dalam situasi yang sama, PS dapat meredam efek emosi negatif pada kelelahan siswa sementara PC dapat memperburuk efeknya (Seong & Chang, 2021). Perfeksionisme sering dikaitkan dengan berbagai gejala masalah psikologis, dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perfeksionisme dapat menyebabkan kelelahan akademik (Garrat & Reed, Howell, Hayes, dan Boyes, 2018; Yu, Chae, dan Chang, 2016; Seong dkk., 2021). Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan antara perfeksionisme dan kelelahan akademik pada mahasiswa. Namun, masih sedikit penelitian yang telah dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan ini secara lebih rinci.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Seong, Lee, dan Chang bahwasanya terdapat keterbatasan pada rentang waktu pada penelitian yang diperiksa (tiga bulan di antara setiap titik waktu). Gejala *burnout* siswa dapat bervariasi dalam periode waktu karena mereka biasanya mengalami pengalaman berkala dari awal semester baru hingga ujian akhir, dan dari masuk hingga kelulusan. sehingga, pada penelitian ini menetapkan rentang waktu bervariasi yaitu pada siswa kelas X, XII, dan XII pada saat mendekati ujian masuk Perguruan Tinggi dan Ujian Sekolah.

Untuk kelas X dengan rentang waktu 2 tahun dalam menghadapi ujian sekolah dan ujian masuk perguruan tinggi, kelas XI dengan rentang waktu setahun untuk menghadapi ujian sekolah dan ujian masuk perguruan tinggi, dan kelas XII dengan rentang waktu sekitar 1-2 bulan mendekati ujian sekolah dan ujian masuk perguruan tinggi. Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin menguji hubungan antara perfeksionisme dengan kelelahan academia pada salah satu SMA di Kabupaten Kudus.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas sehingga dapat dirumuskan bahwa masalah penelitian ini, adalah: “Apakah ada hubungan antara perfeksionisme terhadap kelelahan akademik siswa SMA 1 Bae Kudus pasca covid-19?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara perfeksionisme terhadap kelelahan akademik pada siswa SMA 1 Bae Kudus pasca covid-19

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan pada ilmu kajian mengenai pengaruh perfeksionisme terhadap kelelahan akademik siswa SMA. Penelitian saat ini memungkinkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi penelitian mendatang.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai bahan referensi atau sumber untuk penelitian masa depan terkait dengan perfeksionisme atau kejenuhan akademik.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini secara praktis dapat memberikan sumbangsih pada:

- a. Pemahaman Lebih Mendalam tentang Perilaku dan Kesejahteraan Akademik. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih

mendalam tentang bagaimana perfeksionisme berhubungan dengan kelelahan akademi k. Guna membantu individu, orang tua, guru, dan profesional di bidang pendidikan untuk mengenali tanda-tanda dan dampak dari tingkat perfeksionisme tertentu pada kesejahteraan akademik.

- b. Pengembangan Program Pendukung dan Intervensi. Hasil penelitian dapat membantu dalam pengembangan program pendukung dan intervensi yang sesuai untuk siswa yang mengalami tingkat perfeksionisme tinggi dan kelelahan akademik. Program ini dapat memberikan dukungan psikologis dan strategi pengelolaan stres untuk mengatasi tekanan akademik.
- c. Penyusunan Strategi Pembelajaran yang Lebih Adaptif. Terkait pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana perfeksionisme dapat mempengaruhi kelelahan akademik, pendidik dapat menyusun strategi pembelajaran yang lebih adaptif untuk memenuhi kebutuhan siswa. Hal ini bisa mencakup perencanaan tugas yang realistis dan memberikan umpan balik yang konstruktif.
- d. Meningkatkan Kualitas Kehidupan Siswa. Dengan memahami dampak kelelahan akademik yang disebabkan oleh perfeksionisme, langkah-langkah dapat diambil untuk mengurangi tingkat kelelahan dan meningkatkan kualitas kehidupan akademik siswa.
- e. Pencegahan *Burnout* Akademik. Penelitian ini dapat membantu dalam mengidentifikasi siswa yang berisiko mengalami *burnout* akademik akibat perfeksionisme berlebihan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kelelahan Akademik

1. Pengertian Kelelahan Akademik

Cherniss (1980) mendefinisikan kelelahan merupakan suatu kondisi ketika perilaku yang tidak diinginkan berubah sebagai akibat dari tekanan yang berkepanjangan dan stres kerja. Gejala kelelahan meliputi putus asa, pesimisme, blunder di tempat kerja, apatis, mudah tersinggung, resisten terhadap perubahan, dan kehilangan daya cipta.

Menurut Schaufeli dkk (1996) *burnout* atau kelelahan adalah kapasitas umum dan konstruksi multidimensi yang mencakup kelelahan emosional, sinisme atau depersonalisasi, dan penurunan kinerja sebagai akibat individu merasa terlalu emosional di tempat kerja, memiliki perasaan negatif tentang pekerjaan mereka, dan merasa kurang memenuhi syarat untuk posisi tersebut.

Maslach dan Jackson (1981) mendefinisikan kelelahan sebagai suatu kondisi yang sering mempengaruhi orang-orang yang bekerja dan melibatkan kelelahan emosional dan sinisme (Maslach & Jackson, 1981). Menurut Leiter dan Maslach (1988) menambahkan bahwa kelelahan merupakan reaksi terhadap tekanan interpersonal di tempat kerja adalah sindrom kelelahan. Kelelahan akademik terdiri dari tiga dimensi yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan penurunan rasa pencapaian pribadi (*personal accomplishment*).

Menurut Tanner, Ojajärvi, Väänänen, dan Kalimo (2005) Kelelahan akademik menandakan menurunnya kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan faktor stres pendidikan (Toppinen-Tanner et dkk., 2005). Kelelahan akademik dijelaskan oleh Jafari & Khazaei (2014) sebagai kelelahan kronis yang dihadapi siswa sebagai akibat dari bekerja lebih keras untuk menyelesaikan tugas sekolah. Kelelahan akademik adalah fenomena

yang didefinisikan oleh perasaan lelah (emosi, fisik, dan kognitif) yang disebabkan oleh kerasnya belajar serta pelepasan dan keterasingan dari studi seseorang, menurut Ries, Xanthopoulou, dan Tsaousis (2014).

Kelelahan akademik menurut Lee J, Puig, Lea, dan SM Lee (2013) adalah sindrom kejiwaan yang disebabkan oleh stres akademik jangka panjang yang terus-menerus dan tekanan prestasi akademik. Menurut Noh, Shin, dan Lee (2013) kelelahan akademik adalah suatu sindrom yang ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme, dan ketidakefektifan akademik sebagai akibat dari kegagalan terus-menerus untuk mengelola stres akademik.

Menurut Maslach dan Leiter (2016) kelelahan sebagian besar ditentukan oleh tiga komponen utama yaitu kelelahan, sinisme, dan ketidakefektifan profesional. Lee, Kang, dan Kim (2017) menambahkan bahwa stres yang lebih besar dari belajar dan latihan fisik terkait dengan tingkat kelelahan yang tinggi. Selain itu, ketegangan, kelelahan emosional, dan sikap tidak berperasaan terhadap lingkungan sekolah yang disebabkan oleh stres akademik dapat berkontribusi lebih lanjut untuk gangguan mental (Lee dkk., 2017).

Berdasarkan teori-teori yang telah disebutkan, kelelahan akademik adalah perasaan lelah yang disebabkan oleh tuntutan belajar, rasa sinis dan sikap berpisah atau jauh dari sekolah, serta perasaan tidak mampu sebagai siswa, yang ditandai dengan kelelahan emosional, keengganan untuk belajar atau sinisme, dan penurunan pencapaian diri.

2. Dimensi-dimensi Kelelahan Akademik

Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter (2000) kelelahan akademik dapat diklasifikasikan menjadi tiga dimensi utama yaitu:

- a. Kelelahan Emosi (*Emotional Exhausted*). Kelelahan Emosi (*Emotional Exhausted*) terkait dengan energi fisik yang terkuras karena harus menghadapi masalah beban kerja atau kewajiban kerja yang dapat mengakibatkan kelelahan emosional. Beberapa gejala yang dapat

menjadi ciri kelelahan emosional adalah perasaan frustrasi, putus asa, tertekan, melankolis, tidak sabar, merasa kewalahan dengan tugas yang ada, dan lekas marah tanpa sebab yang jelas. Kelelahan memaksa seseorang untuk mengambil langkah-langkah untuk melepaskan diri secara emosional dan kognitif dari pekerjaan mereka, hal tersebut digunakan sebagai mekanisme mengatasi beban kerja yang luar biasa (Maslach dkk., 2000)

b. *Depersonalization (cynicism)*. Depersonalisasi adalah upaya untuk membuat jarak antara diri sendiri dan lingkungan luar dengan secara aktif mengabaikan kualitas yang membuat mereka menjadi orang yang berbeda. *cynicism* atau *depersonalisasi* mengacu pada sikap sinis, penghindaran emosional, dan ketidakpedulian terhadap orang-orang di lingkungan kerja. Menjaga jarak adalah reaksi langsung terhadap sinisme. Seseorang yang mengalami tingkat depersonalisasi yang tinggi cenderung merasa jauh atau terlepas dari orang-orang di sekitarnya, dan mungkin memiliki sikap yang dingin, sinis, atau kurang peduli terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain. Depersonalisasi ini dapat menjadi hasil dari stress kronis, beban kerja yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial, atau ketidakcocokan antara nilai-nilai individu dan tuntutan pekerjaan. Dalam jangka panjang, depersonalisasi dapat berdampak negatif pada kualitas hubungan interpersonal, kepuasan kerja, dan kinerja individu (Maslach dkk., 2000).

c. *Personal Accomplishment (Capaian Diri)*. Dimensi yang mengacu pada penurunan perasaan kompetensi dan produktivitas di tempat kerja. Individu yang mengalami perasaan tidak mampu mengembangkan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan baik, sehingga dapat mengakibatkan kegagalan yang dipaksakan sendiri. Komponen ini mewakili dimensi evaluasi diri dari *burnout* (Maslach & Leiter, 2016).

Menurut Maslach dan Jackson (1981) aspek kelelahan akademik dapat dilihat dari perspektif sindrom kelelahan (*burnout*) yang mencakup tiga

dimensi utama, yang juga sering disebut sebagai tiga komponen *burnout*, yaitu:

- a. *Exhaustion* (Keletihan). Dimensi pertama adalah keletihan fisik dan emosional yang terus menerus. Siswa yang mengalami keletihan akademik akan merasa sangat lelah secara fisik dan emosional, merasa kehabisan energi dan daya tahan untuk menghadapi tugas-tugas akademik dan tuntutan lainnya di lingkungan belajar.
- b. *Cynicism* (Sikap Sinis). Dimensi kedua adalah sikap sinis atau sikap negatif yang berkembang terhadap pekerjaan akademik atau proses belajar-mengajar secara keseluruhan. Siswa yang mengalami sikap sinis akan merasa apatis, kurang tertarik, atau meragukan nilai dan arti dari pendidikan mereka.
- c. *Inefficacy* (Perasaan Tidak Kompeten) Dimensi ketiga adalah perasaan tidak kompeten atau merasa tidak efektif dalam mencapai hasil akademik yang diinginkan. Siswa yang mengalami perasaan tidak kompeten akan merasa kehilangan keyakinan pada kemampuan mereka untuk berhasil dalam pendidikan.

Dimensi kelelahan akademik menurut teori burnout oleh Christina Maslach dan Michael P. Leiter (2016) adalah sebagai berikut:

- a. *Exhaustion* (Keletihan) Dimensi ini mencakup perasaan kelelahan fisik dan emosional yang berkepanjangan. Siswa yang mengalami kelelahan akademik akan merasa sangat lelah secara fisik dan emosional karena tuntutan akademik yang tinggi dan tekanan yang berkepanjangan.
- b. *Cynicism* (Sikap Sinis) Dimensi ini mencakup sikap negatif atau sinis terhadap pendidikan atau lingkungan belajar secara keseluruhan. Siswa yang mengalami sikap sinis akan merasa apatis, kurang tertarik, atau meragukan nilai dan arti dari pendidikan mereka.
- c. *Reduced Professional Efficacy* (Efikasi Profesional yang Menurun) Dimensi ini berkaitan dengan perasaan tidak kompeten atau merasa tidak efektif dalam mencapai hasil akademik yang diinginkan. Siswa

yang mengalami perasaan efikasi profesional yang menurun akan merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka dalam belajar dan mencapai prestasi akademik.

Menurut Cherniss (1980), kelelahan akademik dapat dibagi menjadi empat dimensi utama, yaitu:

- a. Fisik (*Physical Exhaustion*) Aspek ini mengacu pada perasaan kelelahan fisik dan penurunan energi yang mungkin terjadi pada siswa akibat tuntutan akademik yang tinggi. Kurangnya istirahat yang memadai, beban tugas yang berat, dan kurangnya aktivitas fisik dapat berkontribusi pada kelelahan fisik.
- b. Emosional (*Emotional Exhaustion*) Dimensi ini berkaitan dengan perasaan kelelahan emosional dan terkurasnya daya tahan emosional siswa akibat stres yang berkepanjangan atau tekanan akademik. Faktor seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dari lingkungan belajar, dan perubahan hidup yang signifikan dapat menyebabkan kelelahan emosional.
- c. Kognitif (*Cognitive Exhaustion*) Aspek ini mencakup penurunan daya konsentrasi, kejenuhan mental, dan kesulitan dalam memproses informasi akademik. Tuntutan akademik yang berlebihan dan kelebihan beban tugas dapat menyebabkan kelelahan kognitif dan mengganggu kemampuan siswa untuk belajar secara efektif.
- d. Motivasi (*Motivational Exhaustion*) Dimensi ini berhubungan dengan penurunan motivasi intrinsik siswa terhadap belajar dan pencapaian akademik. Kelelahan akademik yang berkepanjangan dapat menyebabkan kehilangan minat, rasa tujuan, dan semangat dalam belajar.

Secara umum, teori-teori tersebut menunjukkan bahwa kelelahan akademik bukanlah fenomena tunggal, melainkan melibatkan beberapa dimensi yang berinteraksi dan saling terkait. Tuntutan akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, dan tekanan emosional dapat menyebabkan kelelahan

akademik dalam berbagai aspek, baik fisik, emosional, kognitif, maupun motivasional.

3. Faktor yang Memengaruhi Kelelahan Akademik

Menurut Maslach, Schaufeli & Leiter (2000) ada dua alasan utama yang dapat mempengaruhi kelelahan akademik, yaitu:

a. Faktor Situasional (*situational factor*)

- 1) *Job characteristics*. Menurut beberapa penelitian, *burnout* disebabkan oleh pekerjaan yang berlebihan, di mana terlalu banyak pekerjaan yang harus dilakukan sekaligus dan terjadi berulang kali. Beberapa penelitian juga mencakup konflik peran dan ambiguitas peran, yang memiliki hubungan rendah hingga tinggi dengan *burnout*. Faktor-faktor ini dibahas di samping beban kerja (Maslach et al., 2000).
- 2) *Occupational characteristic*. Faktor yang secara signifikan berkontribusi terhadap stres dan kelelahan adalah pekerjaan dengan tugas yang tidak pasti. Kelelahan dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah adanya konflik peran. Konflik peran terjadi ketika persyaratan pekerjaan tidak sesuai atau tidak sesuai dengan tugas utama yang dihadapi (Maslach et al., 2000).
- 3) *Organizational characteristic*. Budaya organisasi, gaya kepemimpinan yang unggul, dan dukungan rekan kerja adalah semua faktor yang dapat mempengaruhi kelelahan emosional, yang dapat mengakibatkan kelelahan.

b. Faktor individu (*individual factor*).

- 1) *Demographic characteristic* yang meliputi Usia, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, dan faktor lainnya adalah karakteristik dari demografis. Pekerja yang lebih muda lebih cenderung mengalami kelelahan karena mereka memiliki lebih sedikit pengalaman kerja dan kurang terbiasa menghadapinya. Tingkat pendidikan, dibandingkan

dengan individu yang putus sekolah, orang dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah lebih mungkin mengalami kelelahan. Karyawan yang sudah menikah menerima bantuan dari pasangannya, pekerja yang belum menikah cenderung lebih banyak ditemukan di kalangan orang lajang daripada di antara orang yang sudah menikah. Namun, wanita lebih cenderung mengalami burnout ketika mereka memiliki anak.

- 2) *Personality characteristic*. Ciri-ciri seseorang dapat mempengaruhi kecenderungan pribadi terkait kelelahan adalah apabila individu berhasil mengatasi kesulitannya dan memiliki keterampilan manajemen stres yang baik, kecenderungan mengalami kelelahan akan berkurang.
- 3) *Job attitude*. Individu di tempat kerja memiliki sikap dan ekspektasi yang berbeda, individu yang memiliki ekspektasi berlebihan akan mendorong orang lain untuk melakukan upaya berlebihan, yang dapat menyebabkan stres dan kelelahan yang berkelanjutan.

Menurut teori stres oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman (1984) faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan akademik melibatkan evaluasi kognitif siswa terhadap tuntutan akademik dan kemampuan mereka untuk mengatasi stres. Dalam teori ini, ada dua jenis evaluasi kognitif yang relevan:

- a. Evaluasi Primari (*Primary Appraisal*). Ini adalah proses evaluasi awal di mana siswa menilai tuntutan akademik sebagai sesuatu yang signifikan dan berpotensi menyebabkan stres. Evaluasi primari melibatkan pertanyaan-pertanyaan seperti "Apakah tuntutan akademik ini penting bagi saya?" atau "Apakah tuntutan ini akan menyebabkan masalah bagi saya?"
- b. Evaluasi Sekunder (*Secondary Appraisal*). Setelah evaluasi primari, siswa melakukan evaluasi lebih lanjut tentang kemampuan mereka

untuk mengatasi tuntutan akademik tersebut. Evaluasi sekunder melibatkan pertanyaan-pertanyaan seperti "Apakah saya memiliki sumber daya dan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan ini?" atau "Apakah saya mampu menghadapi tuntutan akademik ini dengan efektif?"

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan akademik berdasarkan teori stres Lazarus dan Folkman dapat mencakup:

- a. Tuntutan Akademik yang Tinggi. Beban tugas akademik yang berat dan tekanan untuk mencapai hasil yang baik dapat menyebabkan tuntutan akademik yang tinggi. Jika siswa menilai tuntutan ini sebagai sesuatu yang signifikan dan sulit untuk diatasi, hal ini dapat menyebabkan stres dan kelelahan akademik.
- b. Ketidakcocokan antara Tuntutan dan Kemampuan. Jika siswa merasa bahwa tuntutan akademik melebihi kemampuan siswa tersebut untuk menghadapinya, hal ini dapat menyebabkan kelelahan akademik. Persepsi kurangnya keterampilan atau sumber daya untuk mengatasi tugas-tugas akademik dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan.
- c. Dukungan Sosial Faktor dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru juga dapat mempengaruhi cara siswa mengevaluasi tuntutan akademik. Dukungan yang memadai dapat membantu siswa merasa lebih mampu mengatasi stres akademik, sementara kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan tingkat kelelahan akademik.
- d. *Coping Skills* (Keterampilan Mengatasi Stres) Kemampuan siswa dalam mengatasi stres dan mengelola emosi juga memainkan peran penting dalam menentukan sejauh mana mereka akan mengalami kelelahan akademik. Siswa yang memiliki keterampilan coping yang efektif cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik dengan baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan akademik berdasarkan teori *Job Demand-Control Model* oleh Robert Karasek dan Töres Theorell (1979), diantaranya yaitu:

- a. *Job Demands* (Tuntutan Kerja) Merujuk pada beban tugas atau tuntutan akademik yang harus dihadapi siswa dalam lingkungan belajar. Tuntutan ini dapat meliputi tekanan akademik, deadline tugas yang ketat, ujian, dan tuntutan prestasi yang tinggi.
- b. *Job Control* (Kontrol Kerja) Merujuk pada tingkat kebebasan atau kontrol yang dimiliki siswa dalam mengatur cara mereka menyelesaikan tugas dan menghadapi tuntutan akademik. Semakin tinggi tingkat kontrol yang dimiliki siswa, semakin besar kemampuan mereka untuk mengatur waktu dan cara belajar mereka.

Menurut teori ini, siswa yang mengalami kombinasi tinggi dari tuntutan kerja dan rendahnya tingkat kontrol kerja (*high job demands and low job control*) cenderung mengalami "*job strain*" atau tekanan kerja yang tinggi. Pada konteks kelelahan akademik, hal ini dapat diartikan sebagai siswa yang menghadapi beban tugas yang tinggi dan memiliki sedikit kendali atau kebebasan dalam cara mereka belajar dan mengelola waktu mereka.

Job Demand-Control Model menekankan bahwa kombinasi tinggi antara tuntutan kerja dan rendahnya kontrol kerja dapat menyebabkan kelelahan dan dampak negatif pada kesejahteraan siswa. Sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat kontrol yang tinggi dalam menghadapi tuntutan akademik mungkin lebih mampu mengelola stres dan menghindari kelelahan akademik yang berlebihan.

B. Perfectionisme

1. Pengertian Perfeksionisme

Perfeksionisme, menurut Hewitt dan Flett (1991), adalah tujuan individu untuk mencapai kesempurnaan dengan memaksakan standar tinggi pada diri sendiri, orang lain, dan harapan orang lain terhadap dirinya. Perfeksionisme adalah pola perilaku yang melibatkan standar yang tidak realistis, Perfeksionis memiliki standar yang sangat tinggi dan sulit dicapai yang mereka terapkan pada diri sendiri. Evaluasi diri yang ketat, Perfeksionis cenderung mengevaluasi diri mereka dengan sangat kritis dan keras. Serta

penekanan pada kesalahan dan ketidaksempurnaan, Perfeksionis memiliki kecenderungan untuk secara berlebihan memperhatikan dan mengkritik kesalahan dan ketidaksempurnaan dalam diri mereka sendiri dan orang lain.

Menurut Frost, Marten, Lahart, dan Rosenblate (1990) perfeksionisme adalah sifat kepribadian multidimensi yang ditandai dengan standar tinggi dan harga diri yang terlalu kritis. Terdapat dua jenis perfeksionisme, menurut Hill, Huelsman, Furr, Kibler, Vicente, dan Kennedy (2004) yaitu *Conscientious perfectionism*, yang berasal dari dalam diri individu, dan perfeksionisme evaluasi diri atau *self-evaluated perfectionism*, yang berasal dari luar orang tersebut dan mencakup rasa takut yang berlebihan akan kesalahan, standar pribadi yang tinggi, persepsi bahwa lingkungan memiliki harapan yang tinggi terhadap diri sendiri, dan persepsi bahwa lingkungan sangat menuntut.

Menurut Stoeber & Otto (2006) Perfeksionisme adalah suatu pola perilaku yang ditandai oleh dorongan yang kuat untuk mencapai standar yang sangat tinggi dan sempurna dalam segala hal yang dilakukan. Seseorang yang memiliki sifat perfeksionis cenderung mempertanyakan setiap detail, selalu mencari kesempurnaan, dan sulit merasa puas dengan hasil yang kurang dari apa yang dianggap ideal. Individu sering kali menetapkan tujuan yang tidak realistis dan memiliki ekspektasi yang sangat tinggi terhadap diri sendiri.

Menurut Aditomo & Retnowati (2004) perfeksionisme merupakan hasrat untuk menetapkan dan mencapai standar-standar diri dan keberhasilan yang amat tinggi. Perfeksionisme menurut Ria, Nanik, dan Lasmono (2008) merupakan bentuk aktualisasi diri yang ditandai dengan tujuan dan keinginan yang terlalu tinggi, kesempurnaan yang ekstrim, dan penolakan untuk menerima segala sesuatu yang tidak sempurna.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut, perfeksionisme merupakan keinginan untuk mencapai kesempurnaan, yang meliputi rasa takut yang berlebihan akan kesalahan, standar pribadi yang tinggi, persepsi bahwa lingkungan seseorang memiliki harapan yang tinggi terhadap diri sendiri, persepsi bahwa lingkungan seseorang sangat kritis terhadap diri sendiri, dan keraguan tentang kualitas tindakan yang diambil.

2. Aspek-aspek Perfeksionisme

Hewitt dan Flett (1991) menggambarkan aspek personal dan sosial dari perfeksionisme yang difokuskan pada tiga aspek, yaitu:

- a. *Self-Oriented Perfectionism*. Perfeksionisme yang berpusat pada diri sendiri, juga dikenal memiliki standar tinggi untuk diri sendiri. Seseorang yang memiliki standar yang tidak realistis bagi dirinya sebagai individu dan standar tersebut memberikan tantangan bagi dirinya untuk mencapai tujuannya. *Self-oriented perfectionism* terdiri dari keyakinan motivasi internal bahwa berjuang untuk kesempurnaan dan menjadi sempurna adalah penting. *Self-oriented perfectionism* berharap untuk menjadi sempurna. (Hewitt dkk., 1991). *Self-oriented perfectionism* telah dikaitkan dengan berbagai indeks ketidaksihinggaan, termasuk kecemasan, anoreksia nervosa, dan depresi subklinis (Hewitt dkk., 1991). Salah satu komponen *Self-oriented perfectionism* yaitu perbedaan antara diri aktual dan diri ideal yang telah dikaitkan dengan pengaruh depresi dan harga diri yang rendah.
- b. *Other Oriented Perfectionism*. Perfeksionisme yang berfokus pada orang lain, atau gagasan bahwa orang lain harus tampil maksimal. seseorang yang menilai orang lain dengan standar yang sangat tinggi, standar yang sangat sulit untuk dipenuhi orang lain. *Other oriented perfectionism* tidak mengharapkan bantuan dan tidak percaya kepada orang lain karena tidak sesuai dengan standar pribadi. *other-oriented perfectionism* terdiri dari keyakinan yang dimotivasi secara internal bahwa penting bagi orang lain untuk berusaha mencapai kesempurnaan dan menjadi sempurna. *Oher-oriented perfectionism* mengharapkan orang lain menjadi sempurna. (Hewitt dkk., 1991).
- c. *Socially Prescribed Perfectionism*. Keinginan untuk memenuhi standar dan tuntutan yang diberikan orang lain pada individu tersebut. Menjelaskan bagaimana perasaan seseorang bahwa orang lain memberikan standar yang tidak masuk akal untuk perilakunya dan bahwa orang lain keras dalam penilaian mereka terhadapnya. *Socially Prescribed Perfectionism* terkait keyakinan bahwa lingkungan atau keluarga tidak akan pernah menerima

kesalahan dan mengharapkan kesempurnaan. *Socially prescribed perfectionism* terdiri dari keyakinan yang dimotivasi secara eksternal bahwa berjuang untuk kesempurnaan dan menjadi sempurna adalah penting bagi orang lain. *Socially prescribed perfectionism* percaya bahwa orang lain mengharapkan mereka menjadi sempurna. *Socially prescribed perfectionism* berkaitan dengan pemenuhan standar orang lain, menunjukkan rasa takut yang lebih besar terhadap penilaian negatif dan menempatkan kepentingan yang lebih besar untuk memperoleh perhatian tetapi menghindari ketidaksetujuan orang lain (Hewitt dkk., 1991)

Studi tentang perfeksionisme oleh Frost, Marten, Lahart, dan Rosenblate (1990) mengidentifikasi tiga dimensi utama dari perfeksionisme, yang sering disebut sebagai "*Multidimensional Perfectionism Scale*" (MPS). Ketiga dimensi tersebut adalah sebagai berikut:

- a. *Self-Oriented Perfectionism* (Perfeksionisme Berorientasi Diri). Dimensi ini mencakup standar yang tinggi dan ketat yang diterapkan oleh individu pada diri mereka sendiri. Seseorang dengan perfeksionisme berorientasi diri menetapkan target yang sangat tinggi dan merasa tidak puas jika mereka tidak dapat mencapai standar yang mereka tetapkan. Mereka cenderung mengkritik diri sendiri secara berlebihan ketika melakukan kesalahan atau ketika kinerja mereka tidak sesuai dengan harapan.
- b. *Other-Oriented Perfectionism* (Perfeksionisme Berorientasi pada Orang Lain). Dimensi ini mencakup harapan yang tinggi dan kritik terhadap orang lain. Seseorang dengan perfeksionisme berorientasi pada orang lain memiliki kecenderungan untuk menuntut tingkat kesempurnaan dari orang lain dan merasa kecewa atau mengkritik mereka jika mereka tidak memenuhi harapan tersebut.
- c. *Socially Prescribed Perfectionism* (Perfeksionisme yang Ditentukan oleh Lingkungan). Dimensi ini mencerminkan persepsi seseorang tentang tekanan atau harapan yang diberlakukan oleh lingkungan atau orang lain pada diri mereka. Orang yang mengalami perfeksionisme yang ditentukan

oleh lingkungan merasa bahwa mereka harus mencapai standar tinggi yang diberlakukan oleh orang lain atau lingkungan sosialnya, dan merasa cemas jika mereka gagal memenuhi ekspektasi tersebut.

Menurut Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B., & Kennedy, C. pada tahun (2004) aspek perfeksionisme diidentifikasi melalui pengembangan instrumen pengukuran yang disebut "*The Perfectionism Inventory*" (PI). PI merupakan alat untuk mengukur perfeksionisme yang lebih rinci dan mendalam, termasuk dalam konteks model kepribadian "*Big Five*".

The Perfectionism Inventory (PI) mengukur enam aspek perfeksionisme, yaitu:

- a. *Concern Over Mistakes* (Ketakutan atas Kesalahan). Kekhawatiran dan kecemasan berlebihan atas kesalahan atau kegagalan.
- b. *Personal Standards* (Standar Pribadi). Standar tinggi yang diterapkan pada diri sendiri untuk mencapai kesempurnaan.
- c. *Parental Expectations* (Harapan Orang Tua). Persepsi tentang harapan tinggi yang diberlakukan oleh orang tua.
- d. *Parental Criticism* (Kritik Orang Tua). Persepsi tentang kritikan dan evaluasi negatif yang diberikan oleh orang tua.
- e. *Doubt About Actions* (Keraguan tentang Tindakan). Keraguan berlebihan atas keputusan dan tindakan yang diambil.
- f. *Organization* (Organisasi). Kecenderungan untuk merencanakan dan mengatur tugas dengan sangat rapi dan sistematis.

Perfeksionisme adalah konsep yang kompleks dan dapat dilihat dari berbagai dimensi atau aspek. Perbedaan dalam identifikasi dan pengukuran aspek-aspek ini dapat memberikan wawasan yang lebih kaya tentang bagaimana perfeksionisme dapat mempengaruhi individu dan memahami faktor-faktor yang mendasari perilaku perfeksionistik. Dalam konteks yang berbeda, aspek-aspek ini dapat berinteraksi dengan faktor-faktor lain dan memberikan dampak yang berbeda pada kesejahteraan dan prestasi individu.

C. Hubungan antara Perfeksionisme dengan Kelelahan Akademik

Siswa SMA yang memasuki fase remaja akhir, memiliki kesempatan terbaik dalam hidupnya untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman baru

dan mencoba untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada pada diri siswa. Proses siswa dalam mengembangkan potensi tersebut tentu banyak menemui hambatan-hambatan. Hambatan tersebut disebabkan atas keinginan untuk mendapatkan prestasi yang baik, dorongan dari pihak keluarga, harapan-harapan keluarga, standar yang tinggi terhadap diri, dan hal lainnya.

Harapan-harapan keluarga dan keinginan untuk mendapatkan prestasi yang baik merupakan contoh hambatan di sekolah yang dapat dikategorikan sebagai dimensi perfeksionisme. Perfeksionisme adalah konstruk multidimensi yang dipandang sebagai salah satu trait kepribadian (Miquelon dkk., 2005). Perfeksionisme juga merupakan karakteristik kepribadian yang berhubungan dengan stres, konflik, dan kelelahan dan memainkan peran penting dalam memunculkan tekanan dan kelelahan (Karimi dkk., 2014).

Kelelahan akademik menyebabkan hilangnya kinerja akademik siswa yang sesuai dan memperburuk kekhawatiran mereka tentang melakukan kesalahan dalam pekerjaan sekolah (Moghadam dkk., 2020). Menurunnya kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan faktor stres pendidikan, menurut Toppinem merupakan bagian dari kelelahan akademik (Moghadam dkk., 2020). Menurut Maslach (2003), beberapa faktor yang mempengaruhi kelelahan adalah jenis kelamin, usia, status pernikahan, dan kepribadian. Salah satu trait dari kepribadian adalah perfeksionisme (Enns dkk., 2002). Buhler dan Land (2004) mengatakan bahwa kecenderungan tipe kepribadian perfeksionisme merupakan pengaruh yang kuat dalam menentukan kelelahan, terutama saat mereka berada dalam lingkungan sosial karena perfeksionisme akan menghasilkan hasil yang negatif bagi aktifitas siswa.

Menurut Lee, ketika siswa gagal mengatasi stress akademik dan mengalami tekanan dalam mencapai prestasi akademik secara efektif, mereka mengalami kejenuhan akademik. Lee menyebutkan bahwa

kelelahan akademis berhubungan positif dengan depresi. Kejenuhan akademik terkait erat dengan masalah adaptasi siswa di sekolah dan kesejahteraan psikologis, hal ini berhubungan positif dengan ketidaksesuaian psikologis siswa (M. Y. Lee & Lee, 2018; Seong dkk., 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Karimi, Bashirpur, Khabbaz, dan Hedayati (2014) yang menyatakan bahwa subjek dengan *academic burnout* yang tinggi cenderung memiliki skor perfeksionisme yang tinggi. Elsadik dan Abady (2019) juga menemukan bahwa kelelahan akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan perfeksionisme dalam konteks akademik.

Berdasarkan hal ini dapat dilihat bahwa terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan kelelahan akademik. Diketahui bahwa adanya hubungan positif antara keduanya yang berdampak pada prestasi akademik. Pernyataan ini selaras dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan positif antara perfeksionisme dengan kelelahan akademik. Semakin tinggi perfeksionisme maka semakin tinggi tingkat kelelahan akademik yang dialami.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diajukan hipotesis pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut: Terdapat hubungan positif antara perfeksionisme terhadap kelelahan akademik pada siswa SMAN 1 Bae Kudus. Semakin tinggi perfeksionisme maka semakin tinggi kelelahan akademik dan sebaliknya, semakin rendah perfeksionisme maka semakin rendah kelelahan akademik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Azwar, 2017) Pada penelitian ini menggunakan dua jenis variabel diantaranya yaitu variabel tergantung yaitu variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi permasalahan yang ingin diteliti. Sedangkan variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel tergantung.

1. Variabel tergantung: Kelelahan Akademik (Y)
2. Variabel bebas : Perfeksionisme (X)

B. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini terdiri dari petunjuk perincian mengenai aktivitas peneliti dalam melakukan pengukuran terhadap variabel yang digunakan.

1. Kelelahan Akademik

kelelahan akademik didefinisikan sebagai perasaan kelelahan fisik dan emosional yang disebabkan oleh tuntutan dan tekanan yang tinggi dalam lingkungan akademik. Kelelahan akademik mencakup perasaan kehabisan energi, merasa kelelahan secara emosional, dan merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik yang ada. Secara umum, kelelahan akademik dapat disebut gangguan karena paparan stres lingkungan yang berkepanjangan dan munculnya gejala fisik, emosional, dan dimensi masalah mental. Kelelahan akademik dalam penelitian ini diukur dengan skala kelelahan akademik yang mengacu dari teori Maslach dan Jackson (1981). Disusun berdasarkan aspek-aspek: *academic exhaustion*, *academic cynicism* atau *depersonalization*, dan *Personal Accomplishment* (Capaian diri). Semakin tinggi skor total skala kelelahan akademik maka semakin tinggi pula kelelahan akademik.

Sebaliknya, semakin rendah skor total skala kelelahan akademik maka semakin rendah pula kelelahan akademik.

2. Perfeksionisme

Perfeksionisme adalah disposisi kepribadian multidimensi yang mewakili kecenderungan untuk berjuang menuju kesempurnaan dan mengevaluasi diri secara kritis. Perfeksionisme memiliki kecenderungan menerapkan standar yang tinggi untuk diri sendiri, menilai orang lain dengan standar yang sangat tinggi untuk mencapai kesempurnaan, dan keyakinan untuk berjuang dalam mencapai kesempurnaan dan menjadi sempurna. Perfeksionisme dalam penelitian ini diukur menggunakan skala perfeksionisme yang mengacu pada teori Hewitt dan Flett (1991) yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang terdiri dari: *self oriented Perfectionism*, *other-oriented Perfectionism*, dan *Socially Prescribed Perfectionism*. Semakin tinggi skor total skala perfeksionisme maka semakin tinggi pula perfeksionisme. Sebaliknya, semakin rendah skor total skala perfeksionisme maka semakin rendah pula perfeksionisme.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian akan ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, melainkan seluruh karakteristik yang dimiliki subjek atau objek tersebut (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Bae Kudus dengan 1056 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang menjadi subjek penelitian (Azwar, 2017). Menurut Thoifah (2015), tingkat ketelitian/kesalahan yang dikehendaki berpengaruh terhadap jumlah sampel dimana semakin kecil tingkat ketelitian atau tingkat kesalahan maka akan

semakin banyak sampel yang dikehendaki. Penggunaan sampel juga didasari oleh pertimbangan efisiensi dari sumber daya. Sumber daya dalam penelitian adalah waktu, tenaga, dan dana (Azwar, 2017). Sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin dengan asumsi tingkat kesalahan 5% dengan jumlah sampel yang diambil 293 siswa dari 1056 total populasi. Sampel ini yang akan diambil data untuk digunakan untuk mengetahui hasil penelitian.

3. Teknik Pengambilan sampel

Azwar (2017) mengungkapkan bahwa dalam upaya generalisasi hasil penelitian, penting untuk memperoleh sampel yang tidak memihak, di mana setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi subjek penelitian. Azwar (2017) menjelaskan bahwa dalam penelitian yang bertujuan untuk mengeneralisasi hasil, sangat penting untuk mendapatkan sampel yang tidak memiliki bias. Sampel harus mampu mewakili populasi dengan baik, dan dalam konteks ini, peneliti menggunakan *probability sampling* dengan teknik *Proportionate stratified random sampling*. *Proportionate stratified random sampling* (sampel acak berstrata proporsional) adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan apabila sifat atau unsur dalam populasi homogen dan berstrata proporsional, sehingga sampel yang diambil meliputi kelas X, XI, dan XII. Teknik *Proportionate stratified random sampling* merupakan metode pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang setara bagi setiap elemen atau anggota dalam populasi untuk dipilih menjadi bagian dari sampel (Sugiyono, 2018).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi pengukuran terhadap subjek dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengukur hubungan antara perfeksionisme terhadap kelelahan akademik pada siswa SMA 1 Bae Kudus. Skala yang digunakan adalah Skala Likert dengan 5 pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Variabel yang diukur pada skala ini telah dijabarkan terlebih dahulu menjadi indikator.

Indikator ini yang akan dijadikan sebagai acuan dalam menyusun item-item baik dalam bentuk pertanyaan maupun pernyataan (Sugiyono, 2016). Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala kelelahan akademik dan skala perfeksionisme.

1. Skala Kelelahan Akademik

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kelelahan akademik yang mengacu pada teori Maslach dan Jackson (1981). Skala ini berfungsi untuk memberikan deskripsi kelelahan akademik yang dialami oleh siswa SMAN 1 Bae. Skala ini terdapat tiga aspek, yaitu *academic exhaustion*, *academic cynicism*, dan *Personal Accomplishment* (Capaian Diri). Setiap item akan terdapat lima jawaban alternatif yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Berikut merupakan rancangan aitem untuk skala kelelahan akademik meliputi:

Tabel 1. Rancangan Aitem Skala kelelahan akademik

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
1.	<i>Academic Exhaustion</i>	5	5	10
2.	<i>Academic Cynicism</i>	5	5	10
3.	<i>Personal Accomplishment</i>	5	5	10
Total		15	15	30

2. Alat Ukur Perfeksionisme

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala perfeksionisme yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Hewitt dan Flett (1991) yang terdiri dari 3 dimensi perfeksionisme yaitu *self-oriented perfectionism* (SOP), *other-oriented perfectionism* (OOP), dan *socially prescribed perfectionism* (SPP). Pada skala ini terdapat pernyataan mendukung (*favourable*) dan

pernyataan yang tidak mendukung (unfavourable). Setiap item akan terdapat lima jawaban alternatif yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Berikut merupakan rancangan aitem dari skala Perfeksionisme meliputi:

Tabel 2. Rancangan Aitem Skala perfecksionisme

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
1.	<i>Self-Oriented Perfectionism</i>	5	5	10
2.	<i>Other-Oriented Perfectionism</i>	5	5	10
3.	<i>Socially Prescribed Perfectionism</i>	5	5	10
	Total	15	15	30

E. Validitas, Uji Daya Beda, dan Estimasi Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu tes atau skala dalam melaksanakan fungsi pengukurannya (Azwar, 2017). Instrumen dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika alat ukurnya berfungsi dengan baik serta dapat memberikan hasil yang akurat. Valid berarti instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Valid atau tidaknya suatu pengukuran bergantung pada kemampuan alat ukur tersebut dalam mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki secara tepat (Sugiyono, 2017). Uji validitas suatu skala pengukuran dikatakan valid jika butir-butir pertanyaan dalam kuesioner dapat mendefinisikan suatu variabel. Hasil hitung validitas yang baik mencerminkan data yang diperoleh dari skala psikologi merupakan deskripsi yang benar mengenai variabel yang diukur (Azwar, 2017)

Validitas isi merupakan validitas yang akan digunakan dalam penelitian ini. Validitas isi merupakan validasi dari pengujian kisi-kisi instrumen skala pada kelayakan isi dari tes yang dilakukan melalui analisis secara rasional oleh penilaian dari profesional terhadap alat ukur yang akan dipakai supaya alat

ukur tersebut dapat memuat isi yang akurat dan tidak melewati batasan ukur. Profesional dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing.

2. Uji Daya Beda

Daya beda aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu maupun sekelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur. Indeks daya diskriminasi aitem disebut juga sebagai indikator keselarasan atau konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara keseluruhan yang dikenal dengan istilah konsistensi aitem-total (Azwar, 2012). Teknik korelasi *product moment pearson* yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai teknik dalam menentukan daya beda item dimana teknik ini akan mengukur korelasi antara skor item dengan skor total dibantu dengan program SPSS (*statistical package for service solution*) versi 26.0.

Pemilihan item memiliki kriteria tertentu yang didasarkan pada korelasi total dengan batasan $r_{ix} > 0,30$. Item yang dianggap memiliki daya beda yang baik jika mencapai koefisien korelasi 0,30. Item dengan $r_{ix} < 0,30$ akan diinterpretasikan bahwa aitem tersebut memiliki daya rendah dan jika jumlah aitem lolos masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan maka dapat menurunkan batas kriteria menjadi 0,25 sehingga jumlah dari aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2012).

3. Estimasi Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data dengan tingkat reliabilitas tinggi disebut pengukuran yang *reliable*. Gagasan pokok reliabilitas ialah sejauh mana hasil dari proses pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya jika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama memperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek dalam diri subjek belum berubah (Azwar, 2017). Instrumen yang reliabel merupakan instrumen yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2016). Instrument ukur yang reliabel

adalah mampu menghasilkan skor yang cermat dengan error pengukuran yang kecil (Azwar, 2012).

Hasil dari suatu pengukuran dapat dipercaya jika pada pada kelompok belum berubah dan reliabilitasnya dalam rentang 0 sampai 1,00 ($<1,00$). Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka 0 sampai dengan 1,00. Apabila koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 maka pengukuran yang dilakukan dinyatakan reliabel (Azwar, 2012). Pada penelitian ini pengujian reliabilitas menggunakan uji koefisien reliabilitas *alpha cronbach* dimana suatu alat ukur dalam penelitian dianggap reliabel apabila skor *Cronbach's Alpha* $> 0,7$ (Periantalo, 2016). Pengujian reliabilitas menggunakan bantuan program SPSS (*statistical package for service solution*) versi 27.0.

F. Teknik Analisis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme terhadap kelelahan akademik siswa SMA 1 Bae Kudus. Teknik analisa yang dipakai dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji korelasi dengan menggunakan *product moment* (Sugiyono, 2016). *Product moment* adalah uji korelasi yang umumnya digunakan untuk syarat utama penggunaannya adalah data yang diolah harus berbentuk interval atau rasio yang kemudian harus memenuhi uji normalitas (Periantalo, 2016). Perhitungan analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*statistical package for service solution*) versi 27.0.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah penelitian

Orientasi kancah penelitian merupakan tahapan yang dilakukan sebelum adanya pelaksanaan penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Bae Kudus. Berdasarkan SK Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 029201978 tanggal 2 September 1978, SMA Negeri 1 Bae Kudus didirikan pada tahun 1978. Sekolah yang mulai dibangun pada tahun 1977 ini terletak di Jalan Jendral Sudirman km. 4, Desa Ngembalrejo, Kecamatan Bae, Kabupaten Kudus, dengan kode pos 59322, nomor urut sekolah NSS 301031807002, nomor rutin 195168, dan nomor sekolah 489. SMAN 1 Bae Kudus awalnya bernama SMA 2 Kudus dari tahun 1978 hingga 1997, berubah menjadi SMU Negeri 1 Bae dari tahun 1997-2001. Mulai sejak tahun 2001 berubah menjadi SMA Negeri 1 Bae Kudus sampai sekarang. SMAN 1 Bae telah terakreditasi A dengan jumlah seluruh siswa 1054 terdiri dari 403 siswa dan 776 siswi, tenaga pengajar 65 guru, dengan jumlah 33 kelas, 5 Laboratorium, 1 perpustakaan, 4 sanitasisiswa. Sebagai sekolah yang sudah berusia lebih dari 45 tahun, SMA 1 Bae Kudus telah mengalami pergantian beberapa Kepala Sekolah. Saat ini kepala sekolah SMAN 1 Bae Kudus yaitu bapak Mulyono S. Pd, M. Pd.

Berdasarkan sumber informasi yang peneliti dapat dan mengutip dari laman <https://siakad.sma1baekudus.sch.id/> SMAN 1 Bae Kudus memiliki visi yaitu “Terwujudnya warga sekolah yang beriman, bertaqwa, berakhlak mulia, berprestasi unggul, peduli lingkungan, berwawasan kebangsaan dan berdaya saing di tingkat global”. Sedangkan Misi SMAN 1 Bae Kudus diantaranya yaitu, 1) Meningkatkan akhlak mulia dan kepribadian peserta didik, melalui berbagai kegiatan sekolah. 2) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan berbasis teknologi informasi dan komunikasi secara optimal sesuai dengan potensi peserta didik. 3) Menumbuhkembangkan semangat kebangsaan dan cinta tanah air melalui berbagai kegiatan intra dan ekstrakurikuler. 4) Melakukan pencegahan kerusakan dan pengendalian pencemaran sumber daya alam dan lingkungan hidup dalam rangka pelestarian fungsi lingkungan hidup.

Pertimbangan peneliti dalam menentukan pilihan yaitu SMAN 1 Bae sebagai lokasi penelitian diantaranya sebagai berikut:

- a. Penelitian mengenai hubungan perfeksionisme terhadap kelelahan akademik pada siswa SMAN 1 Bae Kudus belum pernah dilakukan sebelumnya.
- b. Memperoleh izin dari pihak SMAN 1 Bae Kudus untuk melakukan penelitian.
- c. Terdapat permasalahan terkait kelelahan akademik siswa dalam kegiatan pembelajaran.
- d. Jumlah dan karakteristik siswa yang akan diteliti sesuai dengan syarat yang ditetapkan dalam penelitian.

B. Persiapan Penelitian

Penelitian ini direncanakan dan dipersiapkan dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya untuk mencegah terjadinya kesalahan selama penelitian. Persiapan yang dilakukan oleh peneliti dimulai dengan melakukan observasi dan membuat surat izin untuk melakukan penelitian di SMAN 1 Bae yang kemudian akan diberikan kepada pihak sekolah sebagai syarat untuk melakukan penelitian. Persiapan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti terdiri dari beberapa bagian yaitu:

1. Tahap Perizinan

Tahap ini merupakan syarat utama dalam melakukan penelitian. Sebelumnya peneliti telah mencari informasi terkait perizinan untuk melakukan penelitian di SMAN 1 Bae. Peneliti melakukan observasi terlebih dahulu kemudian bertanya kepada wakil kepala bidang kurikulum guna mengkonfirmasi lebih lanjut terkait syarat perizinan untuk penelitian. Langkah selanjutnya peneliti membuat 3 surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi UNISSULA, yaitu permohonan izin penelitian dan wawancara dengan nomor surat 268/C.1/Psi-SA/II/2023 dan nomer surat 129/C.1/Psi-SA/I/2023 yang akan diteruskan kepada kepala sekolah. Surat permohonan persetujuan penelitian kepada Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah III

dengan nomor surat 269/C.1/Psi-SA/II/2023. Mendapatkan surat persetujuan dari Kepala Dinas Cabang Wilayah III dengan nomer surat 421.5 / 1094 / 2023 sebagai syarat persetujuan penelitian di sekolah dan diteruskan kepada pihak sekolah sehingga selanjutnya peneliti telah diberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah. Berikut merupakan tabel jadwal kegiatan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu

Tabel 3. Agenda Penelitian

No.	Tanggal	Keperluan
1.	30 Januari 2023	Menghubungi pihak SMAN 1 BAE KUDUS apakah sekolah tersebut memperbolehkan mahasiswa melakukan penelitian.
2.	20 Januari 2023	Membuat surat izin melakukan wawancara untuk pihak SMAN 1 BAE
3.	16 Februari 2023	Membuat surat ijin penelitian untuk pihak SMAN 1 BAE dan Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah III
4.	20 Februari 2023	Memberikan surat permohonan persetujuan kepada kepala cabang Dinas Pendidikan Wilayah III
4.	21 Feberuari 2023	Menerima surat persetujuan penelitian dari Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah III
5.	24 Februari 2023	Memberikan surat ijin penelitian kepada pihak SMAN 1 BAE KUDUS dan kemudian memberikan penjelasan tentang mekanisme pengisian kuesioner serta pemberian kuesioner penelitian secara <i>offline</i> dengan memasukkan kelas yang kemudian nantinya akan diarahkan oleh pihak BK.

2. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yaitu skala kelelahan akademik dan skala perfeksionisme.

a) Skala Kelelahan Akademik

Skala kelelahan akademik yang mengacu pada teori Maslach dan Jackson (1981) dengan aspek-aspek kelelahan akademik terdiri dari aspek *Academic Exhaustion*, aspek *Academic Cynicism*, dan aspek *Personal Accomplishment*. Skala kelelahan akademik berjumlah 30 aitem dengan 15 aitem *favourable* dan 15 aitem *unfavourable*. Aitem-aitem tersebut disusun dengan lima alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skor untuk indikator aitem *favourable* yaitu SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1 sedangkan untuk aitem *unfavourable* ialah STS = 5, TS = 4, N = 3, S = 2, SS = 1.

Tabel 4. Distribusi aitem skala Kelelahan Akademik (Untuk Uji Coba)

No	Aspek	<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>	Jumlah
1.	<i>Academic Exhaustion</i>	6, 7, 16, 21, 28	5, 12, 13, 18, 27	10
2.	<i>Academic Cynicism</i>	4, 8, 11, 15, 26	3, 9, 10, 19, 23	10
3.	<i>Personal Accomplishment</i>	1, 14, 22, 29, 30	2, 17, 20, 24, 25	10
	Total	15	15	30

b) Skala Perfeksionisme

Skala perfeksionisme yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Hewitt dan Flett (1991) yang terdiri dari 3 dimensi perfeksionisme yaitu *self-oriented perfectionism (SOP)*, *other-oriented perfectionism (OOP)*, dan *socially prescribed perfectionism (SPP)*. Skala perfeksionisme terdiri dari 30 aitem dengan 15 aitem *favourable* dan 15 aitem *unfavourable*. Aitem-aitem tersebut disusun dengan lima alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS),

dan sangat tidak sesuai (STS). Skor untuk indikator aitem *favourable* yaitu SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1 sedangkan untuk aitem *unfavourable* ialah STS = 5, TS = 4, N = 3, S = 2, SS = 1.

Tabel 5. Tabel Distribusi aitem skala perfeksionisme (Untuk Uji Coba)

No	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	<i>Self-oriented perfectionism</i>	1, 11, 21, 27, 29	12, 15, 20, 23, 25	10
2.	<i>Other Oriented Perfectionism</i>	3, 6, 9, 16, 24	2, 8, 10, 22, 26	10
3.	<i>Socially Prescribed Perfectionism</i>	5, 7, 13, 14, 28	4, 17, 18, 19, 30	10
	Total	15	15	30

3. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Tahap uji coba alat ukur merupakan tahapan saat peneliti melaksanakan uji coba terhadap alat ukur yang digunakan untuk mengetahui kualitas dari yang diukur. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari skala kelelahan akademik dan skala perfeksionisme. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 1 – 6 Maret 2023 secara *offline* oleh peneliti kepada siswa SMAN 1 Bae Kudus dengan menyebarkan kuisioner saat memasuki kelas pada jam pelajaran Bimbingan Konseling (BK). Subjek yang terlibat dalam pelaksanaan uji coba alat ukur ini berjumlah 134 siswa. Pelaksanaan uji coba dilakukan dengan menyebarkan skala pada beberapa kelas atas izin sekolah. Kemudian skala yang telah terisi diberi skor berdasarkan ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS versi 27.0.

4. Karakteristik Responden

Uji coba alat ukur ini dilakukan secara langsung oleh peneliti kepada siswa SMAN 1 BAE yang berjumlah 134 siswa. Berikut data demografi dalam penelitian ini:

Tabel 6. Data Demografi Subjek Penelitian (Uji Coba)

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1	Jenis Kelamin			
	a) Laki-Laki	56	42 %	134
	b) Perempuan	78	58 %	
2.	Usia			
	a) 14	9	7 %	134
	b) 15	69	51 %	
	c) 16	53	40 %	
	d) 17	3	2 %	
3.	Kelas			
	a) XE1	34	25 %	134
	b) XE2	32	24 %	
	c) XE3	35	26 %	
	d) XE4	33	25 %	

C. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Pengujian daya beda aitem dan reliabilitas terhadap alat ukur yang digunakan yaitu skala Kelelahan Akademik dan Skala Perfeksionisme dilakukan dengan bantuan program SPSS. Hasil pengujian daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur sebagai berikut:

1. Skala Kelelahan Akademik

Hasil dari pengujian daya beda aitem terhadap 134 siswa dan siswi dalam skala kelelahan akademik yang terdiri dari 30 aitem diperoleh 17 aitem dengan daya beda tinggi dengan indeks daya beda aitem tinggi berkisar 0,305-0,573. Hasil estimasi reliabilitas terhadap 17 aitem skala kelelahan akademik sebesar 0,832. Rincian sebaran aitem daya beda tinggi dan daya beda rendah pada skala kelelahan akademik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Kelelahan Akademik

No	Aspek	<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>	Jumlah
1.	Kelelahan emosional (<i>Academic Exhaustion</i>)	6, 7*, 16*, 21, 28	5*, 12*, 13, 18, 27*	10
2.	<i>Academic Cynicism</i>	4, 8*, 11*, 15, 26*	3*, 9*, 10, 19*, 23*	10
3.	<i>Personal Accomplishment</i>	1, 14, 22, 29, 30	2, 17, 20, 24, 25*	10
Total		15	15	30

Keterangan (*): aitem yang gugur

2. Skala Perfeksionisme

Hasil pada pengujian daya beda aitem skala perfeksionisme terhadap 134 siswa dan siswi yang terdiri dari 30 aitem diperoleh 10 aitem dengan daya beda tinggi dengan indeks daya beda aitem tinggi berkisar 0,319-0,451. Hasil estimasi reliabilitas terhadap 10 aitem skala perfeksionisme sebesar 0,735. Rincian sebaran aitem daya beda tinggi dan daya beda rendah pada skala perfeksionisme dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Perfeksionisme

No	Aspek	<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>	Jumlah
1.	<i>Self-oriented perfectionism</i>	1*, 11, 21*, 27, 29	12*, 15*, 20*, 23*, 25	10
2.	<i>Other Oriented Perfectionism</i>	3*, 6*, 9, 16*, 24*	2*, 8*, 10*, 22, 26*	10
3.	<i>Socially Prescribed Perfectionism</i>	5*, 7*, 13*, 14*, 28	4, 17, 18*, 19, 30*	10
Total		15	15	30

Keterangan (*): aitem yang gugur

D. Pelaksanaan Penelitian

1. Distribusi Aitem Skala Penelitian

Distribusi aitem skala penelitian yang telah disusun ulang dari variabel kelelahan akadaemik dan perfeksionisme ialah sebagai berikut:

a) Skala Kelelahan Akademik

Skala penelitian kelelahan akademik berjumlah 17 aitem dengan dengan 10 aitem *favourable* dan 7 aitem *unfavourable*. Jumlah aitem telah terwakili pada setiap aspek. Berikut merupakan distribusi aitem skala kelelahan Akademik:

Tabel 9. Distribusi Aitem Skala Kelelahan Akademik (Penelitian)

No	Aspek	<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>	Jumlah
1.	<i>Academic Exhaustion</i>	6, 21, 28	13, 18,	5
2.	<i>Academic Cynicism</i>	4, 15	10,	3
3.	<i>Personal Accomplishment</i>	1, 14, 22, 29, 30	2, 17, 20, 24,	9
	Total	10	7	17

b) Skala Perfeksionisme

Skala penelitian perfeksionisme berjumlah 10 aitem dengan 5 aitem *favourable* dan 5 aitem *unfavourable*. Jumlah aitem telah terwakili pada setiap aspek. Berikut merupakan distribusi aitem skala perfeksionisme:

Tabel 10. Distribusi Aitem Skala Perfeksionisme (Penelitian)

No	Aspek	<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>	Jumlah
1.	<i>Self-oriented perfectionism</i>	11, 27, 29	25	4
2.	<i>Other Oriented Perfectionism</i>	9	22	2
3.	<i>Socially Prescribed Perfectionism</i>	28	4, 17, 19,	4
	Total	5	5	10

2. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dimulai dari tanggal 10 -19 April 2023. Sampel penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Bae Kudus. Sampel diambil dengan teknik *Proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 293 siswa. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dibantu guru Bimbingan Konseling dan siswa SMAN 1 Bae Kudus. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dengan memasuki

masing-masing kelas pada saat mata pelajaran Bimbingan Konseling. Data yang terkumpul dalam penelitian ini secara menyeluruh berjumlah 293 siswa yang terdiri dari 97 siswa dan 196 siswi.

3. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Bae Kudus kepada 293 siswa yang terdiri dari 97 siswa dan 196 siswi. Berikut data demografi dalam penelitian ini:

Tabel 11. Data Demografi Subjek Penelitian

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1	Jenis Kelamin			
	c) Laki-Laki	97	33 %	293
	d) Perempuan	196	67 %	
2.	Usia			
	a) 14	5	2 %	293
	b) 15	78	27 %	
	c) 16	140	48 %	
	d) 17	65	22 %	
	e) 18	5	2 %	
3.	Kelas			
	a) X-E11	35	12 %	293
	b) XI MIPA 4	33	11 %	
	c) X-E9	37	13 %	
	d) XI MIPA 6	35	12 %	
	e) XI MIPA 7	34	12 %	
	f) X-E7	33	11 %	
	g) XI IPS 4	33	11 %	
	h) X-E6	30	10 %	
	i) XI IPS 2	23	8 %	

E. Analisis Data dan Hasil Pembahasan

1. Uji Asumsi

Uji Asumsi dilaksanakan sebelum melakukan uji analisis data yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas, dengan hasil sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2012) Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Untuk mengetahui apakah suatu data terdistribusi secara normal atau tidak, dapat dilakukan dengan pengujian normalitas menggunakan *one sample kolmogorov-smirnov* test pada residual persamaan dengan kriteria pengujian jika probability value $> 0,05$ maka data terdistribusi normal dan jika probability value $< 0,05$ maka data terdistribusi tidak normal.

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas (sebelum Outlier)

Variabel	Mean	SD	Test Statistic	Sig.	P	Keterangan
Kelelahan Akademik	50,90	7,328	0,63	0,006	$<0,05$	Tidak Normal
Perfeksiionisme	31,56	3,592	0,91	0,000	$<0,05$	Tidak Normal

Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa data variabel kelelahan akademik memiliki nilai *test statistic* 0,063 dengan taraf signifikansi 0.006 ($p < 0.05$), hal ini menunjukkan bahwa variabel ini berdistribusi tidak normal. Data yang diperoleh dalam variabel perfeksionisme memiliki nilai *test statistic* 0,91 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa variabel perfeksionisme juga berdistribusi secara tidak normal. Sehingga dilakukan uji lanjutan berupa uji residual.

Berdasarkan hasil uji residual didapatkan hasil 0,013. Karena hasil signifikansi sebesar 0,013 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa distribusi data dalam penelitian ini masih tidak berdistribusi normal.

Masalah data yang tidak dapat normal tersebut harus dilakukan perbaikan agar mendapatkan model regresi yang baik. Untuk menormalkan data maka perlu dilakukan treatment yaitu menghapus data *outlier*. Data *outlier* adalah data yang memiliki karakteristik unik yang terlihat sangat berbeda jauh dari observasi-observasi lainnya dan muncul dalam bentuk nilai ekstrim (Ghozali, 2005).

Data outlier ini harus dihapus dari pengamatan. Deteksi terhadap outlier dapat dilakukan dengan menentukan nilai batas yang akan dikategorikan sebagai data *outlier* yaitu Menghilangkan data atau sampel (*outlier*) yang ekstrem atau berada ditabel *casewise*. diantaranya data yang ekstrem yaitu nomor: 10, 15, 31, 168, 182, 255. Sehingga setelah dilakukan *outlier* maka didapatkan besaran signifikansi yaitu 0,061 ($0,061 > 0,05$) dengan hasil signifikansi lebih dari 0,05 yang berarti data residu terdistribusi normal sehingga layak untuk digunakan.

Minium dan Clarke (1982) mengatakan semakin meningkat besarnya sampel maka sampling *distribution of mean* mendekati normal bahkan untuk populasi yang tidak normal sekalipun (Alsa, 2001). Teorema limit sentral menjabarkan bahwa dalam sampel besar, distribusi sampling cenderung normal terlepas dari bentuk data yang sebenarnya dikumpulkan (perlu diingat bahwa dalam sampel 30 atau lebih, distribusi sampling akan cenderung normal). Semakin besar ukuran sampel, distribusi sampling terdistribusi secara normal (Field, 2009).

Sampel besar seharusnya lebih normal dibanding sampel kecil, namun jika menggunakan Kolmogorov-Smirnov pada data sampel kecil (<30) dan sampel besar (>150) perlu diwaspadai karena hasilnya bisa jadi tidak valid. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov pada jumlah sampel besar sangat rawan bias dan hasilnya bisa jadi tidak valid. Uji ini

cenderung mengatakan data tidak normal pada sampel besar, padahal aslinya normal (Azwar, 2001).

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dalam penelitian ini dilakukan guna mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Pengujian data menghasilkan uji F_{linier} . Data dapat dikatakan linier jika memiliki signifikansi $<0,05$. Berdasarkan dari pengujian linier kelelahan akademik dan perfeksionisme memiliki nilai F_{linier} sebesar 17.509 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), hal ini membuktikan bahwa variabel kelelahan akademik dengan perfeksionisme memiliki hubungan yang linier.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis

Untuk mengetahui hubungan positif antara perfeksionisme dengan kelelahan akademik pada siswa SMAN 1 Bae Kudus digunakan analisis *product moment* dengan hipotesis yang pertama berupa adakah hubungan positif antara perfeksionisme dengan kelelahan akademik pada siswa SMAN 1 Bae Kudus. Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan SPSS 27.0 dapat diperoleh nilai *person correlation* sebesar $R = 0,219$ dan *p-value* (sig.) sebesar 0,000. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* ($0,000 < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan positif antara perfeksionisme dengan kelelahan akademik. Nilai *pearson Correlation* sebesar 0,219 menunjukkan bahwa adanya sumbangan efektif sebesar 21,9% antara perfeksionisme dengan kelelahan akademik pada siswa. Maka dengan demikian apabila *p-value* (sig.) sebesar $0,000 < 0,01$ maka korelasi antar variabel dikatakan signifikan, sehingga terdapat hubungan positif yang signifikan antara perfeksionisme terhadap kelelahan akademik siswa SMAN 1 Bae Kudus.

F. Deskripsi Hasil Penelitian

Untuk menetapkan batasan kategori skor teoretis yang didistribusikan sesuai dengan model normal standar, kategorisasi memerlukan penilaian skor individu dalam populasi serta asumsi bahwa skor individu dalam populasi terdistribusi secara normal (Azwar, 2012). Untuk mengklasifikasikan orang ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya terstratifikasi sepanjang sebuah kontinum berdasarkan ciri-ciri yang diukur adalah tujuan dari proses ini (Azwar, 2012). Distribusi normal standar dikelompokkan menjadi enam bagian membentuk distribusi normal standar, dengan tiga bagian terletak di sebelah kiri rata-rata (bertanda negatif) dan tiga bagian lainnya terletak di sebelah kanan rata-rata (bertanda positif) (Azwar, 2012). Norma kategorisasi penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah
$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5\sigma$	Rendah
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$	Sedang
$\mu + 0,5\sigma < X \leq \mu + 1,5\sigma$	Tinggi
$\mu + 1,5\sigma < X$	Sangat Tinggi

μ = Mean Hipotetik, σ = Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Data Kelelahan Akademik

Skala kelelahan akademik memiliki terdiri dari 17 aitem dimana memiliki daya beda rentang skor 1-5. Skor terkecil (minimum) yang diperoleh 17 (yaitu 17×1) dan skor terbesar (maksimum) yang diperoleh 85 (yaitu 17×5). Rentang skor skala adalah 68 diperoleh dari $(85 - 17)$. Mean hipotetik 51 yakni $([17+ 85] / 2)$ dan standar deviasi hipotetik 11,333 yakni $([85 - 17] / 6)$.

Berdasarkan hasil penelitian (empirik) skor skala kelelahan akademik minimum sebesar 28, skor maksimum sebesar 77, mean sebesar 50,904 dan standar deviasi sebesar 7,328. Deskripsi skor skala kelelahan akademik dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Kelelahan Akademik

	Empirik	Hipotetik
skor minimum	28	17
skor maksimal	77	85
<i>mean</i>	50,904	51
standar Deviasi	7,328	11,333

Norma kategorisasi kelelahan akademik dijelaskan pada tabel 20:

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skor Skala Kelelahan Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Persentase
$61,897 < 85$	Sangat Tinggi	25	9 %
$54,569 < X \leq 61,897$	Tinggi	64	22 %
$47,240 < X \leq 54,569$	Sedang	106	36 %
$39,912 < X \leq 47,240$	Rendah	83	28 %
$17 \leq 39,912$	Sangat Rendah	15	5 %

Tabel diatas menunjukkan bahwa skala kelelahan akademik pada subjek penelitian ini termasuk dalam kategori yang sedang berdasarkan *mean* empirik, dengan persentase kategori sangat tinggi 9%, kategori tinggi 22%, kategori sedang 36%, kategori rendah 28%, dan kategori sangat rendah 5%. Deskripsi norma kategori data variabel kelelahan akademik dapat dilihat pada gambar 1:



Gambar 1: Norma kategorisasi kelelahan akademik

2. Deskripsi Data Perfeksionisme

Skala perfeksionisme memiliki 10 aitem dengan rentang skala berkisar 1-5. Skor terkecil (minimum) yang diperoleh adalah 10 (yaitu 10×1) dan skor terbesar (maksimum) yang diperoleh adalah 50 (yaitu 10×5). Rentang skor skala yang diperoleh adalah 40 diperoleh dari $(50 - 10)$. *Mean* hipotetik 30 yakni $([10 + 50] / 2)$ dan standar deviasi hipotetik 6,67 yakni

$([50 - 10] / 6)$.

Berdasarkan hasil penelitian (empirik) skor skala perfeksionisme minimum sebesar 20, skor maksimum sebesar 43, *mean* sebesar 31,556 dan standar deviasi sebesar 3,502. Deskripsi skor skala perfeksionisme dapat diamati pada tabel berikut ini:

Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Perfeksionisme

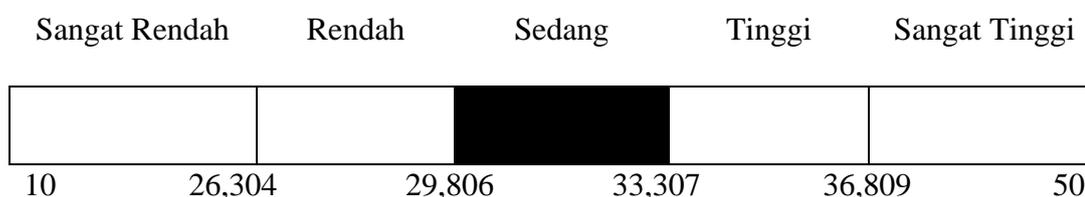
	Empirik	Hipotetik
skor minimum	20	10
skor maksimal	43	50
<i>mean</i>	31,556	30
standar Deviasi	3,502	6,67

Norma kategorisasi perfeksionisme dijelaskan pada tabel 20

Tabel 17. Norma Kategori Skor skala Perfeksionisme

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Persentase
$36,809 \leq 50$	Sangat Tinggi	25	9 %
$33,307 < X \leq 36,809$	Tinggi	52	18 %
$29,806 < X \leq 33,307$	Sedang	129	44 %
$26,304 < X \leq 29,806$	Rendah	71	24 %
$10 \leq 26,304$	Sangat Rendah	16	5 %

Tabel tersebut menunjukkan bahwa skala perfeksionisme pada subjek penelitian ini termasuk dalam kategori yang sedang berdasarkan *mean* empirik, dengan persentase kategori sangat tinggi 9%, kategori tinggi 18%, kategori sedang 44%, kategori rendah 24%, dan kategori sangat rendah 5%. Deskripsi norma kategori data variabel kelelahan akademik dapat dilihat pada gambar 2:



Gambar 2: Norma kategorisasi perfeksionisme

G. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan kelelahan akademik pada siswa SMAN 1 Bae Kudus. Hasil dari uji hipotesis pertama menunjukkan nilai korelasi $R= 0,219$ dengan $p= 0,000$ ($p < 0,5$). Hasil yang diperoleh menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perfeksionisme terhadap kelelahan akademik pada siswa SMAN 1 Bae Kudus. Perfeksionisme bertanggung jawab atas 21,9% kelelahan akademik pada siswa SMAN 1 Bae Kudus.

Menurut Maslach dan Jackson (1981) yang mengkaitkan kelelahan akademik dengan perasaan kehabisan energi dan emosional yang dialami oleh siswa. Teori ini menyatakan bahwa tekanan dan tuntutan yang tinggi dalam lingkungan akademik dapat menyebabkan kelelahan yang kronis, dan pada siswa, hal ini dapat tercermin dalam berkurangnya motivasi, keterlibatan, dan performa akademik. Perfeksionisme oleh Frost dan rekan-rekan (1990) yang menitikberatkan pada dorongan individu untuk mencapai standar kesempurnaan yang tinggi. Teori ini menyatakan bahwa perfeksionis cenderung menetapkan standar yang tidak realistis dan tinggi, dan merasa perlu untuk mencapai kesempurnaan dalam pencapaian akademik. Dalam konteks akademik, perfeksionisme dapat berkontribusi pada peningkatan stres dan tekanan untuk mencapai standar yang tinggi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kelelahan akademik. perilaku-perilaku tersebut dapat ditemukan pada siswa SMA 1 Bae Kudus yang mengalami kelelahan akademik akibat pengaruh dari adanya perfeksionisme.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang sesuai dengan hipotesis menyebutkan bahwa kelelahan akademik pada siswa disebabkan oleh motivasi yang menurun dan kelelahan yang disebabkan oleh kelebihan beban. Hal ini menyebabkan sikap acuh tak acuh terhadap sekolah, kehilangan minat pada pencapaian diri sendiri, dan penurunan kemandirian, yang semuanya terkait dengan perasaan kurang motivasi dan keberhasilan akademik (del Carmen Pérez-Fuentes et al., 2021). Menurut Lee, ketika siswa gagal mengatasi stress

akademik dan mengalami tekanan dalam mencapai prestasi akademik secara efektif, mereka mengalami kejenuhan akademik. Kejenuhan akademik terkait erat dengan masalah adaptasi siswa di sekolah dan kesejahteraan psikologis, hal ini berhubungan positif dengan ketidaksesuaian psikologis siswa (M. Y. Lee & Lee, 2018; Seong et al., 2021). Perfeksionisme sering dikaitkan dengan berbagai gejala masalah psikologis, dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perfeksionisme dapat menyebabkan kelelahan akademik (Garrat & Reed, Howell, Hayes, dan Boyes, 2018; Yu, Chae, dan Chang, 2016; Seong et al., 2021).

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Chang & Lee, 2020) yang menyatakan bahwa hubungan positif muncul antara perfeksionisme dan kelelahan akademik. Dengan kata lain, lebih tinggi tingkat perfeksionisme maka sejalan dengan tingkat kelelahan akademik yang tinggi. Selain itu, perfeksionisme secara negatif memprediksi keterlibatan kembali tujuan, yang pada gilirannya, sebagian memediasi hubungan positif antara perfeksionisme dan kelelahan akademik. Hasil ini konsisten dengan temuan sebelumnya yang menggaris bawahi manfaat keterlibatan kembali tujuan (misalnya, Chang et al., 2015; Chang et al., 2016; Zhang et al., 2007). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga sejalan dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan positif antara perfeksionisme terhadap kelelahan akademik pada siswa SMAN 1 Bae Kudus.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Karimi, Bashirpur, Khabbaz, dan Hedayati (2014) yang mengemukakan bahwa subjek dengan *academic burnout* yang tinggi cenderung memiliki skor perfeksionisme yang tinggi. Elsadik dan Abady (2019) juga menemukan bahwa kelelahan akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan perfeksionisme dalam konteks akademik. Tetapi terdapat juga siswa yang mampu mengatasi kelelahan akademik tersebut karena faktor seperti mampu membagi waktu belajar dengan baik, tidak mendapatkan tuntutan dari orang lain atau orang tua dan tidak memaksakan diri dalam belajar dan mendapatkan nilai sempurna.

Deskripsi data skor kelelahan akademik pada siswa SMAN 1 Bae Kudus termasuk kedalam kategori sedang didasarkan pada hasil penelitian yang menunjukkan adanya korelasi positif antara kedua variabel tersebut dengan tingkat kekuatan sedang. Perfeksionisme, sebagai dorongan untuk mencapai standar kesempurnaan yang tinggi, dapat menjadi faktor yang berkontribusi pada tingkat kelelahan akademik yang lebih tinggi pada siswa. Hasil penelitian yang dilakukan menggunakan metode kuesioner pada sampel siswa SMA menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat perfeksionisme yang sedang cenderung mengalami kelelahan akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa dengan tingkat perfeksionisme rendah atau tinggi. Dorongan untuk mencapai standar yang tinggi dapat menyebabkan beban kerja dan tekanan yang berlebihan dalam upaya mencapai kesempurnaan dalam pencapaian akademik. Akibatnya, siswa dengan tingkat perfeksionisme yang sedang mungkin merasa lelah secara fisik dan emosional akibat tuntutan akademik yang tinggi

Penelitian ini juga menemukan bahwa siswa dengan tingkat perfeksionisme yang sedang mungkin mengalami perasaan tidak puas dengan pencapaian mereka, bahkan jika mereka telah mencapai hasil yang baik. Ketidakpuasan ini bisa menyebabkan perasaan stres dan kelelahan karena mereka selalu merasa perlu untuk lebih baik dan mencapai standar yang lebih tinggi lagi. Pemahaman tentang hubungan antara perfeksionisme dan kelelahan akademik dengan kategori sedang ini dapat membantu pengajar, orang tua, dan siswa untuk mengenali potensi risiko kelelahan akademik yang lebih tinggi pada siswa dengan tingkat perfeksionisme yang sedang. Dengan demikian, upaya-upaya intervensi dan dukungan dapat diarahkan untuk membantu siswa mengatasi tekanan dan mencapai keseimbangan yang sehat antara ambisi akademik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Sifat Perfeksionis, seperti yang diungkapkan oleh Baron dan Wagele (2015), memiliki kelebihan dan kekurangan yang berhubungan dengan kelelahan akademik. Kelebihannya termasuk disiplin, kerja keras, standar tinggi, pemahaman yang baik, dan mampu menemukan solusi yang bijaksana. Namun,

sejalan dengan penelitian ini bahwasanya perfeksionisme memiliki kekurangan seperti rasa kecewa, beban tanggung jawab berlebihan, ketidakpuasan, kurang penghargaan, dan obsesi yang berkontribusi pada kelelahan akademik. Selain itu, adanya ketegangan, kegelisahan, dan sikap serius terhadap segala hal juga dapat berdampak pada kelelahan akademik. Kelelahan akademik dapat mengarah pada kelelahan fisik dan mental yang berkepanjangan, serta meningkatkan risiko kelelahan akademik. Namun, penting untuk dicatat bahwa hubungan antara perfeksionisme dan kelelahan akademik dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial, lingkungan belajar, dan strategi pengelolaan stres individu. Selain itu, pengaruh perfeksionisme terhadap kelelahan akademik dapat berbeda-beda pada setiap individu, tergantung pada tingkat perfeksionisme mereka, harapan yang diterapkan pada diri sendiri, dan cara individu menangani tekanan akademik.

H. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan terdapat beberapa kelemahan pada penelitian tersebut diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian ini memiliki ukuran sampel yang terbatas. Jumlah partisipan atau sampel dalam penelitian ini relatif kecil. Hal ini dapat mempengaruhi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih besar.
2. Penelitian ini dilakukan pada jam Bimbingan Konseling yang sebagian besar terjadwalkan pada jam terakhir mata pelajaran. Hal tersebut mengakibatkan siswa mengisi dengan terburu-buru dan tidak teliti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan positif antara perfeksionisme terhadap kelelahan akademik pada siswa SMAN 1 Bae Kudus.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan dari penelitian, beberapa saran dapat diberikan kepada pihak-pihak berikut:

1. Bagi siswa/peserta didik

Perfeksionisme dengan kategori sedang pada penelitian ini perlu diturunkan agar kelelahan akademik pada siswa juga menurun. Siswa/peserta didik diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai sumber informasi untuk memahami dampak trait perfeksionisme pada kelelahan akademi, siswa diharapkan mampu menetapkan tujuan yang realistis dan mampu mengatur manajemen waktu dengan baik, serta menghindari melakukan perbandingan diri sendiri dengan orang lain.

2. Bagi Orang Tua/Wali Siswa, Guru/Tenaga Pendidik, dan Sekolah/Institusi

Pendidikan Orang tua/wali siswa, guru/tenaga pendidik, dan sekolah/institusi pendidikan diharapkan dapat mengenali ciri-ciri perfeksionisme pada anak atau peserta didik. Selain itu, mereka juga perlu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan memberikan bimbingan agar siswa tidak mengalami kelelahan akademik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian longitudinal untuk mengeksplorasi perubahan dalam tingkat perfeksionisme dan kelelahan akademik selama periode waktu yang lebih panjang. Dengan demikian, akan lebih memungkinkan untuk melihat hubungan jangka panjang antara kedua variabel ini dan mengidentifikasi pola-pola yang mungkin terjadi selama perjalanan akademik siswa. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan peran variabel luar yang mungkin mempengaruhi hubungan antara perfeksionisme dan kelelahan akademik.

Penelitian dapat mencakup variabel-variabel seperti tingkat dukungan sosial, tingkat stres di rumah, dan pola tidur siswa sebagai variabel kendali. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor eksternal ini, penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana perfeksionisme berkontribusi terhadap kelelahan akademik pada siswa SMA. Terakhir, penggunaan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan wawasan lebih mendalam tentang pengalaman siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan bagaimana perfeksionisme dapat mempengaruhi persepsi mereka terhadap kelelahan akademik. Wawancara mendalam dengan siswa atau pengamatan langsung dalam konteks akademik mereka dapat membuka pintu untuk pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika hubungan antara perfeksionisme dan kelelahan akademik.



DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir. *Journal Psikologi*, 1(1), 1–14.
- Akar, H., Dogan, Y. B., & Üstüner, M. (2018). The problems of contemporary education: The relationships between positive and negative perfectionisms, self-handicapping, self-efficacy and academic achievement. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1), 7–20. <https://doi.org/10.13187/ejced.2018.1.7>
- Alsa, A. (2001). *Kontroversi Uji Asumsi Dalam Statistik Parametrik*.
- Arthur, R., Sri Handoyo, S., & Daryati, D. (2019). Pendampingan Dalam Pengembangan Penilaian Autentik Untuk Meningkatkan Kinerja Guru Di Wilayah Binaan Tangerang. *Sarwahita*, 16(01), 1–9. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.161.01>
- Azwar, S. (2001). *Asumsi-asumsi Dalam Inferensi Statistika*.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2th Editio). Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian* (1th editio). Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas* (4th Editio). Pustaka Belajar.
- Azwar, Syaifuddin. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bai, Q., Bai, S., Dan, Q., Lei, L., & Wang, P. (2020). Mother phubbing and adolescent academic burnout: The mediating role of mental health and the moderating role of agreeableness and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 155(July), 109622. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109622>
- Cherniss C. (1980). *Professional Burnout in Human Service Organizations*. Praeger, New York.
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., & Lee, S. M. (2015). Role of Motivation in The Relation between Perfectionism and Academic Burnout in Korean Students. *Personality and Individual Differences*, 82, 221–226. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.027>
- Chang, E., & Lee, S. M. (2020). Mediating effect of goal adjustment on the relationship between socially prescribed perfectionism and academic burnout. *Psychology in the Schools*, 57(2), 284–295. <https://doi.org/10.1002/pits.22327>
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., & Băban, A. (2017). On the Development of Perfectionism: The Longitudinal Role of Academic Achievement and Academic Efficacy. *Journal of Personality*, 85(4), 565–577. <https://doi.org/10.1111/jopy.12261>

- Endleman, S., Brittain, H., & Vaillancourt, T. (2022). The longitudinal associations between perfectionism and academic achievement across adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 46(2), 91–100. <https://doi.org/10.1177/01650254211037400>
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). *Adaptive and maladaptive perfectionism: developmental origins and association with depression proneness*. www.elsevier.com/locate/paid. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00202-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00202-1)
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS: (and sex and drugs and rock “n” roll)*. SAGE Publications.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research* (Vol. 14, Issue 5). <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF01172967>
- Grugan, M. C., Hill, A. P., Madigan, D. J., Donachie, T. C., Olsson, L. F., & Etherson, M. E. (2021). Perfectionism in Academically Gifted Students: A Systematic Review. In *Educational Psychology Review* (Vol. 33, Issue 4). <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09597-7>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & York, N. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association With Psychopathology. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 60, Issue 3). <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B., & Kennedy, C. (2004). A New Measure of Perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91. doi:10.1207/s15327752jpa8201_10
- Jackson S. E., Schwab R. L. and Schuler R. S. (1986). Toward an understanding of the burnout phenomenon. *J. Appl. Psychol.* 71, 630. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-9010.71.4.630>
- Jafari, M. P. & Khazaei, K. (2014). *The structural model of academic burnout based on the components philosophical mindedness in Female High School Students of Chalous City*, *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 3(3), 165-172.
- Karimi, Y., Bashirpur, M., Khabbaz, M., & Hedayati, A. A. (2014). Comparison between Perfectionism and Social Support Dimensions and Academic Burnout in Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 57–63. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.328>
- Kristie L. Speirs Neumeister. (2006). *Perfectionism in High-ability Students: Relational Precursors and Influences on achievement Motivation*. <https://doi.org/10.1177/001698620605000304> 10.1177

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, K., Kang, S., & Kim, I. (2017). Relationships Among Stress, Burnout, Athletic Identity, and Athlete Satisfaction in Students at Korea's Physical Education High Schools: Validating Differences Between Pathways According to Ego Resilience. *Psychological Reports*, *120*(4), 585–608. <https://doi.org/10.1177/0033294117698465>
- Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2018). The effects of psychological maladjustments on predicting developmental trajectories of academic burnout. *School Psychology International*, *39*(3), 217–233. <https://doi.org/10.1177/0143034318766206>
- Liu, H., Yao, M., & Li, J. (2020). Chinese adolescents' achievement goal profiles and their relation to academic burnout, learning engagement, and test anxiety. *Learning and Individual Differences*, *83–84*(November 2019), 101945. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101945>
- Luo, Y., Zhang, H., & Chen, G. (2020). The impact of family environment on academic burnout of middle school students: The moderating role of self-control. *Children and Youth Services Review*, *119*, 105482. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105482>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. In *Journal of Occupational Behaviour* (Vol. 2). <https://www.jstor.org/stable/3000281>
- Maslach C. & Jackson S. E. (1986) *Maslach Burnout Inventory Manual*, 2nd Edn. *Consulting Psychologists Press, Inc.* Palo Alto, CA.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress* (pp. 351–357). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2000). *JOB BURNOUT*. www.annualreviews.org
- Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M. E., & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *31*(7), 913–921. <https://doi.org/10.1177/0146167204272298>
- Mola, M. (2021). Pengaruh Persepsi Atas Pendekatan Komunikatif terhadap Prestasi Belajar Bahasa Inggris Siswa (Survei pada Sekolah Menengah Pertama Swasta di Bekasi). *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, *3*(2020), 1–9. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/656%0A>

- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). *Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019* (Vol. 5, Issue 3).
- Park, Y., Heo, C., Kim, J. S., Rice, K. G., & Kim, Y. H. (2020). How does perfectionism affect academic achievement? Examining the mediating role of accurate self-assessment. *International Journal of Psychology*, 55(6), 936–940. <https://doi.org/10.1002/ijop.12659>
- Pérez-Fuentes, M., Linares, J. J., Molero-Jurado, M., Martínez, Á., Martín, A. B., & Simón-Márquez, M. (2021). Student burnout and engagement: Relationship with adolescent use of alcohol and attitudes towards authority. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2). <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100225>
- Periantalo, Jelpa. 2016. *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J., & Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis)connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 524–534. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.524>
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 288–302. <https://doi.org/10.1037/a0026643>
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Schaufeli, W., Martínez, I., Pinto, A., Salanova, M., Barker, A. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of CrossCultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Seong, H., & Chang, E. (2021). Profiles of perfectionism, achievement emotions, and academic burnout in South Korean adolescents: Testing the 2 × 2 model of perfectionism. *Learning and Individual Differences*, 90. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102045>
- Seong, H., Lee, S., & Chang, E. (2021). Perfectionism and academic burnout: Longitudinal extension of the bifactor model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 172(December 2020), 110589. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110589>

- Smith, M. M., Saklofske, D. H., & Yan, G. (2015). Perfectionism, trait emotional intelligence, and psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 85, 155–158. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.010>
- Stoeber, J. (2017). The psychology of perfectionism: An introduction. *The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications*, 3–16. <https://doi.org/10.4324/9781315536255>
- Stoeber, J. (2018). *The psychology of perfectionism_Critical*. 333–352.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. In *Personality and Social Psychology Review* (Vol. 10).
- Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress and Coping*, 21(1), 37–53. <https://doi.org/10.1080/10615800701742461>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Tajeri Moghadam, M., Abbasi, E., & Khoshnodifar, Z. (2020). Students' academic burnout in Iranian agricultural higher education system: the mediating role of achievement motivation. *Heliyon*, 6(9), e04960. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04960>
- Toppinen-Tanner, S., Ojajarvi, A., Väänänen, A., Kalimo, R., & Jäppinen, P. (2005). Burnout as a predictor of medically certified sick-leave absences and their diagnosed causes. *Behavioral Medicine*, 31(1), 18–32. <https://doi.org/10.3200/BMED.31.1.18-32>
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among chinese college students: A Structural Equation Modeling Analysis. *Personality and Individual Differences*. *Creative Education Journal*, 43(2), 1529- 1540.