

# Perfeksionisme dan Kelelahan Akademik pada Siswa SMA Pasca Covid-19

Tri Maulidya Sari<sup>1</sup>, Ruseno Arjanggal<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Corresponding Author: <sup>2</sup>Ruseno Arjanggal. Email: ruseno@unissula.ac.id

## Abstract

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 Sekolah Menengah Atas. Sampel penelitian ini yaitu 293 siswa Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini memakai *Proportionate stratified random sampling* dengan skala berupa skala kelelahan akademik yang terdiri dari 17 aitem dengan konsistensi internal Cronbach  $\alpha = 0,832$  yang berarti skala kelelahan akademik reliabel. Skala perfeksionisme yang terdiri atas 10 aitem dengan konsistensi internal Cronbach  $\alpha = 0,735$  yang berarti skala perfeksionisme reliabel. 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 sekolah menengah atas. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: *kelelahan akademik, perfectionism*

## Abstract

*Perfectionism as a tendency to pursue unrealistic standards, can result in excessive stress and anxiety when students feel unable to fulfil self-expectations or expectations of others. The purpose of this study is to determine the relationship between perfectionism and academic burnout in high school students. The sample of this study was 293 high school students. This study uses Proportionate stratified random sampling with a scale in the form of an academic fatigue scale consisting of 17 items with Cronbach's internal consistency  $\alpha = 0.832$  which means the academic fatigue scale is reliable. Perfectionism scale consisting of 10 items with Cronbach's internal consistency  $\alpha = 0.735$  which means the perfectionism scale is reliable. To test the hypothesis in this study, the 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 burnout in high school students. So that the hypothesis in this study is accepted.*

*Keyword: academic burnout, perfectionism*

## Pendahuluan

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).

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).

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).

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 meredakan 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 riset yang telah dilakukan dalam penelitian sebelumnya, sehingga dapat dirumuskan bahwa masalah penelitian ini, adalah: "Apakah ada hubungan antara perfeksionisme terhadap kelelahan akademik siswa SMA pasca covid-19?"

## Metode

Partisipan penelitian ini adalah 293 siswa sekolah menengah atas di kota Kudus, 97 siswa laki-laki, dan 196 siswa Perempuan dengan range usia 14-18 tahun, rincian sebagaimana tersaji pada tabel 1. 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 17 aitem dengan konsistensi internal Cronbach  $\alpha = 0,832$ . 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 10 aitem dengan konsistensi internal Cronbach  $\alpha = 0,735$ . Aitem-aitem skala kelelahan akademik dan skala perfeksionisme disusun dengan lima alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

**Tabel1. Data Demografi Subjek Penelitian**

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
<b>1</b>	<b>Jenis Kelamin</b>			
	a) Laki-Laki	97	33 %	293
	b) Perempuan	196	67 %	
<b>2.</b>	<b>Usia</b>			
	a) 14	5	2 %	293
	b) 15	78	27 %	
	c) 16	140	48 %	
	d) 17	65	22 %	
	e) 18	5	2 %	
<b>3.</b>	<b>Kelas</b>			
	a) X-E11	35	12 %	
	b) XI MIPA 4	33	11 %	

c) X-E9	37	13 %	293
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 %	

## Hasil

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. Data variabel 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% (lihat tabel 2). Data variabel 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% (lihat tabel 3).

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan kelelahan akademik pada siswa sekolah menengah atas. 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 sekolah menengah atas. Perfeksionisme bertanggung jawab atas 21,9% kelelahan akademik pada siswa sekolah menengah atas.

**Tabel 21. 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 %

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 sekolah menengah atas yang mengalami kelelahan akademik akibat pengaruh dari adanya perfeksionisme.

**Tabel 2. 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 %

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 Sekolah menengah atas.

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 Sekolah menengah atas 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.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan terdapat beberapa kelemahan pada penelitian tersebut diantaranya 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. 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. 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.

## Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan positif antara perfeksionisme terhadap kelelahan akademik pada siswa sekolah menengah atas. Berdasarkan hasil dan kesimpulan dari penelitian, beberapa saran dapat diberikan yaitu 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 melalukan perbandingan diri sendiri dengan orang lain.

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.

## 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. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas (4th Editio)*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (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](http://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.childyouth.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](http://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.ejournal.id/Edupsyouns/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.