

HUBUNGAN ANTARA *PERFECTIONISM* DAN *FEAR OF FAILURE* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA

Nadia Yuni Kamila¹, Annastasia Ediati¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

E-mail: nadiakamila78@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *perfectionism* dan *fear of failure* dengan *academic burnout* pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Sarjana Fakultas Teknik Universitas Diponegoro angkatan 2022 yang sedang menyusun skripsi, dengan jumlah populasi sebanyak 2.047 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 297 mahasiswa dari Program Studi Teknik Elektro, Teknik Komputer, Teknik Sipil, dan Perencanaan Wilayah dan Kota. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga skala psikologi, yaitu Skala *Academic Burnout* (MBI-SS) yang terdiri dari 14 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,880, Skala *Perfectionism* yang terdiri dari 24 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,898, dan Skala *Fear of Failure* (PFAI) yang terdiri dari 25 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,945. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *perfectionism* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *academic burnout* ($p = 0,004$), dan *fear of failure* juga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *academic burnout* ($p = 0,003$). Secara simultan, *perfectionism* dan *fear of failure* berhubungan signifikan dengan *academic burnout* ($F = 19,08$; $p < 0,001$), dengan kontribusi sebesar 11,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *perfectionism* dan *fear of failure* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan *academic burnout* yang dialami. Meskipun demikian, kontribusi kedua variabel tersebut masih tergolong terbatas, sehingga *academic burnout* juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Kata kunci: *academic burnout*, *perfectionism*, *fear of failure*, mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND FEAR OF FAILURE WITH ACADEMIC BURNOUT AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Nadia Yuni Kamila¹, Annastasia Ediat¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275
E-mail: nadiakamila78@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between perfectionism and fear of failure with academic burnout among students. The population consisted of active undergraduate students of the Faculty of Engineering, Diponegoro University, class of 2022, who were working on their undergraduate thesis, with a total population of 2,047 students. The sampling technique used in this study was cluster random sampling, resulting in 297 students from Electrical Engineering, Computer Engineering, Civil Engineering, and Urban and Regional Planning study programs. Data were collected using three psychological scales: the Academic Burnout Scale consisting of 14 items with a reliability coefficient of 0.880, the Perfectionism Scale consisting of 24 items with a reliability coefficient of 0.898, and the Fear of Failure Scale consisting of 25 items with a reliability coefficient of 0.945. The data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results showed that perfectionism had a significant positive relationship with academic burnout ($p = 0.004$), and fear of failure also had a significant positive relationship with academic burnout ($p = 0.003$). Simultaneously, perfectionism and fear of failure were significantly related to academic burnout ($F = 19.08$; $p < 0.001$), with a contribution of 11.5%. These findings indicate that higher levels of perfectionism and fear of failure are associated with higher levels of academic burnout among students. However, the contribution of both variables was relatively limited, suggesting that academic burnout may also be influenced by other factors beyond the scope of this study.

Keywords: academic burnout, perfectionism, fear of failure, students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi adalah jenjang pendidikan formal tertinggi yang berfungsi dalam mengembangkan pengetahuan dan kompetensi yang sesuai dengan minat individu. Perguruan tinggi sendiri menjadi wadah bagi peserta didik dalam berpikir kritis, kreatif, serta mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja. Penelitian Wistarini dan Marheni (2019) menyebutkan bahwa fase transisi yang krusial berada pada sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Transisi tidak hanya untuk perkembangan saja, melainkan juga terjadi pada saat masa sekolah, yang diawali dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama, selanjutnya dari sekolah menengah ke perguruan tinggi.

Pada tahap tersebut, mahasiswa mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih berat dan beragam daripada tuntutan yang mereka alami pada jenjang pendidikan sebelumnya. Berdasarkan Permenristekdikti (2023), mahasiswa program sarjana diwajibkan menyelesaikan beban studi sebanyak 144 SKS sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Ditinjau dari aspek perkembangan, mahasiswa umumnya berada pada fase remaja akhir menuju dewasa awal, yaitu pada rentang usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2013). Pada masa tersebut, individu biasanya mulai berproses dalam membentuk identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta menentukan arah karier yang akan ditempuh.

Pendidikan tinggi di Indonesia diselenggarakan dalam beberapa bentuk lembaga, antara lain universitas, sekolah tinggi, politeknik, dan institut. Individu yang menempuh pendidikan pada jenjang tersebut umumnya disebut sebagai mahasiswa atau mahasiswi. Dalam sistem pendidikan nasional, mahasiswa berada pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi dibandingkan peserta didik pada tingkat pendidikan sebelumnya. Berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 232/U/2000 Pasal 5, masa studi mahasiswa pada perguruan tinggi idealnya diselesaikan dalam kurun waktu empat tahun, dengan batas maksimal penyelesaian selama tujuh tahun. Sebagai bagian dari kelompok terdidik, mahasiswa diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap kemajuan, perubahan, dan pembaruan di masa mendatang.

Universitas Diponegoro atau UNDIP menjadi salah satu Perguruan Tinggi Negeri yang terletak di Kota Semarang, Jawa Tengah. Perguruan tinggi ini menjadi salah satu perguruan tinggi dengan jumlah peminat yang tinggi dalam beberapa tahun ini. Dalam memasuki perguruan tinggi tentunya terdapat persaingan yang ketat antar peserta didik, hal ini menjadi tantangan yang besar bagi setiap individu. Setelah memasuki perguruan tinggi mahasiswa harus dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam hidupnya, baik dari segi lingkungan, sistem pembelajaran, serta dalam pola kehidupan sehari-hari. Memasuki perguruan tinggi menjadikan mahasiswa harus dapat berpikir mandiri, memiliki daya saing tinggi, dan mampu menyesuaikan diri terhadap

tekanan akademik yang mungkin timbul selama proses perkuliahan berlangsung.

UNDIP memiliki 11 fakultas dan dua sekolah (Sekolah Vokasi dan Sekolah Pascasarjana). Salah satu fakultas yang memiliki jumlah program studi terbanyak adalah Fakultas Teknik. Fakultas Teknik terbagi dalam 12 Departemen, yaitu Teknik Sipil, Arsitektur, Teknik Kimia Perencanaan Wilayah dan Kota, Teknik Mesin, Teknik Elektro, Teknik Industri, Teknik Lingkungan, Teknik Perkapalan, Teknik Geologi, Teknik Geodesi, dan Teknik Komputer. Fakultas Teknik dikenal sebagai fakultas yang menuntut adanya ketelitian, pemecahan masalah teknis, praktik laboratorium, serta proyek berkelompok yang kompleks. Adanya karakteristik inilah membuat mahasiswa teknik sering mengalami adanya beban akademik yang tinggi. Berdasarkan penelitian dari Huang dkk. (2023) bahwa mahasiswa yang berada dalam jurusan teknik di Thailand menunjukkan prevalensi isu kesehatan mental yang relatif tinggi dan adanya akan kebutuhan psikososial.

Setelah melakukan wawancara dari setiap perwakilan departemen di Fakultas Teknik, diketahui bahwa tahun keempat menjadi masa yang paling berat selama menjalani perkuliahan. Tahun keempat ini berada pada rentang waktu semester tujuh dan delapan, dimana pada masa ini mahasiswa mulai dihadapkan dengan peningkatan beban akademik yang cukup signifikan. Pada tahap ini, mereka diharuskan untuk fokus dalam menyelesaikan berbagai tugas besar yang sebagian besar menuntut adanya penerapan teori-teori dasar yang telah dipelajari sejak awal perkuliahan. Memasuki tahun keempat atau tahun

akhir, beberapa prodi di Fakultas Teknik tidak hanya fokus dalam mengerjakan tugas akhir saja mereka masih memiliki beban mata kuliah yang harus diambil ataupun melakukan perbaikan. Mahasiswa teknik pada tahun keempat memiliki beberapa tugas yang harus diselesaikan, tugas ini di antaranya adalah makalah, proyek, laporan praktikum, presentasi, dan tugas akhir. Fenomena yang ditemukan dalam riset ini nyatanya mempertegas laporan Meirawati dan Abdurrohim (2025) melalui kajian mereka, didapatkan bukti yang selaras bahwa mahasiswa teknik umumnya menghadapi beban akademik yang tinggi karena kompleksitas mata kuliah serta tuntutan untuk mampu mengintegrasikan teori dengan praktik lapangan.

Pada tahun keempat perkuliahan, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami teori yang telah dipelajari, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kegiatan praktik lapangan serta mulai mempersiapkan penyusunan tugas akhir. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk terbiasa berpikir secara menyeluruh, teliti, dan sistematis, sekaligus melatih kemampuan mengambil inisiatif dalam menghadapi serta menyelesaikan permasalahan secara mandiri. Menurut Jensen dkk. (2023), mahasiswa teknik yang telah memasuki tahun keempat perkuliahan lebih rentan mengalami tekanan akademik dibandingkan mahasiswa pada tahun-tahun sebelumnya. Kondisi tersebut berkaitan dengan semakin beratnya beban akademik yang harus diselesaikan, sekaligus adanya tuntutan teknis yang muncul secara bersamaan pada fase akhir masa studi. Selain itu, berbagai tugas besar yang diberikan pada tahun akhir umumnya memiliki batas waktu pengumpulan yang berdekatan. Keadaan tersebut dapat

menimbulkan tekanan tersendiri bagi mahasiswa, sehingga mereka perlu mengatur prioritas dan mengelola waktu kerja secara optimal agar seluruh kewajiban akademik dapat diselesaikan sesuai tenggat yang telah ditentukan. Di samping beban tugas perkuliahan, mahasiswa teknik pada tahun keempat juga mulai berfokus pada penyelesaian tugas akhir. Nisa dkk. (2025) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir tidak hanya dihadapkan pada penyusunan skripsi, tetapi juga pada tuntutan untuk lulus tepat waktu, memperoleh indeks prestasi yang tinggi, serta mempersiapkan karier sebelum memasuki dunia kerja. Ketidakmampuan mahasiswa dalam memenuhi berbagai tuntutan tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya stres dan *academic burnout* (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Selain adanya beban akademik, mereka menyampaikan bahwa hal yang membuat tahun keempat menjadi berat adalah apabila mereka masih memiliki adanya beban tanggung jawab terhadap organisasi yang sedang mereka jalani. Memasuki tahun terakhir perkuliahan, mahasiswa yang terlibat dalam organisasi biasanya menempati posisi kepengurusan yang lebih tinggi, sehingga tanggung jawab yang mereka emban pun menjadi semakin besar. Keterlibatan dalam organisasi saat menjadi mahasiswa tentunya bermanfaat dalam mengembangkan diri dan memberikan pengalaman kepemimpinan. Apabila tugas organisasi dan beban akademik terjadi secara bersamaan akan menambahkan beban dan tekanan psikologis bagi mahasiswa yang bersangkutan. Hasil penelitian dari Rahmawati dan Wardani (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi memiliki risiko yang tinggi mengalami

kelelahan akademik dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif terlibat secara organisasi, terutama apabila mahasiswa tersebut tidak mampu mengelola waktu secara efektif. Kondisi ini membuat mahasiswa harus mampu menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik dan non akademik agar tidak mengalami kelelahan secara mental maupun emosional. Mahasiswa kerap merasakan dampak nyata pada kesehatan tubuh dan pikiran mereka. Dari segi fisik, kurangnya waktu istirahat dan rasa lemas yang berkepanjangan sering kali menghambat penyelesaian tugas kuliah. Sementara itu, secara psikologis, tumpukan tanggung jawab dari perkuliahan dan tuntutan berorganisasi menciptakan tekanan batin serta rasa terbebani yang cukup signifikan bagi mereka

Fenomena yang ditemukan pada mahasiswa Fakultas Teknik menunjukkan adanya indikasi kelelahan emosional. Hal ini terlihat dari adanya perasaan lelah secara mental akibat tuntutan akademik yang cukup padat, seperti tugas perkuliahan, praktikum, proyek, laporan, dan penyusunan tugas akhir. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada *deadline*, revisi, tuntutan ketelitian, serta harapan untuk lulus tepat waktu. Kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa merasa terbebani, jenuh, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan semangat dalam menjalani aktivitas akademik. Wahyuni dan Baroroh (2025) menjelaskan bahwa tekanan akademik dapat bersumber dari berbagai faktor, seperti banyaknya tugas, kompetisi antar mahasiswa, serta harapan yang berasal dari dosen maupun keluarga. Tekanan akademik yang terjadi secara berkelanjutan dapat meningkatkan kemungkinan mahasiswa mengalami *academic burnout*.

Schaufeli dkk. (2002) menjelaskan bahwa *academic burnout* merupakan keadaan ketika mahasiswa merasa terkuras secara fisik maupun emosional akibat tuntutan belajar, mulai menunjukkan sikap menjauh atau kurang peduli terhadap kegiatan akademik, serta memiliki penilaian negatif terhadap kemampuan dirinya sebagai peserta didik. Sejalan dengan hal tersebut, Sagita dan Meilyawati (2021) menyatakan bahwa *academic burnout* dipicu oleh stres yang timbul karena kelelahan emosional dalam menghadapi beban tugas, depersonalisasi, serta menurunnya pencapaian akademik. Sementara itu, Chong dan Foo (2025) mengemukakan bahwa *academic burnout* ditandai dengan menurunnya kemampuan individu dalam memusatkan perhatian dan berkonsentrasi, kesulitan menyimpan informasi, sakit kepala yang berulang, gangguan tidur, rasa lelah dan tidak berdaya, serta munculnya kecemasan dalam menjalankan pekerjaan. Mahasiswa yang mengalami *burnout* dapat menghadapi gangguan pada kesehatan mental maupun penurunan fungsi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kondisi tersebut juga dapat menimbulkan perubahan perilaku, seperti lebih mudah merasa takut dan lebih mudah tersulut emosi dalam aktivitas harian (Chang & Lee, 2019).

Berdasarkan penelitian Olson dkk. (2025) menemukan bahwa mahasiswa di bidang teknik dan informatika menunjukkan tingkat stres, *burnout*, dan *study disengagement* yang lebih parah dibandingkan dengan jurusan lain. Terdapat keselarasan antara hasil analisis ini dengan Saxena dkk. (2024) yang melaporkan bahwa tingginya tuntutan kognitif, tugas laboratorium, dan beban kerja proyek dalam bidang *Science, Technology, Engineering, and Mathematics*

(STEM) berkontribusi pada meningkatnya gejala *burnout* akademik. Penelitian lain dari Bork (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa teknik memiliki prevalensi stres dan *burnout* lebih tinggi dibandingkan populasi mahasiswa lainnya, terutama terkait aspek praktik laboratorium dan proyek besar.

Academic burnout tidak semata-mata disebabkan oleh tingginya beban akademik maupun keterlibatan dalam kegiatan organisasi, tetapi juga berkaitan dengan berbagai faktor lain yang berasal dari diri individu maupun lingkungan sekitarnya. Dari aspek internal, salah satu faktor yang memiliki peran penting adalah *perfectionism*. Dalam pandangan Frost dkk. (1990), *perfectionism* menggambarkan kecenderungan individu untuk menargetkan capaian yang sangat tinggi bagi dirinya sendiri. Kecenderungan tersebut biasanya disertai penilaian diri yang ketat, terutama ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Individu dengan karakteristik ini umumnya memiliki dorongan kuat untuk menunjukkan hasil yang sempurna dalam setiap tugas yang dilakukan. Bahkan, keberhasilan akademik sering kali dijadikan sebagai ukuran terhadap nilai diri atau harga diri yang dimiliki.

Hewitt dan Flett (1991) memandang *perfectionism* sebagai pola kecenderungan individu dalam mengejar hasil yang sempurna melalui standar pencapaian yang tinggi, baik dalam menilai dirinya sendiri maupun dalam menilai kinerja orang lain. Selain itu, individu dengan *perfectionism* juga memiliki keyakinan bahwa lingkungan di sekitarnya memberikan tuntutan agar dirinya mampu tampil sempurna. Dalam lingkungan perkuliahan, mahasiswa dengan kecenderungan *perfectionism* umumnya berupaya memperoleh capaian

terbaik dalam berbagai aktivitas akademik, seperti pengerjaan tugas, pelaksanaan proyek, maupun ujian.

Kondisi tersebut memiliki keterkaitan dengan dinamika akademik di Fakultas Teknik, karena mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang menekankan ketelitian, kecermatan, penyelesaian tugas yang kompleks, praktikum, proyek, laporan, serta tugas akhir. Beban kerja akademik dalam pendidikan teknik diketahui dapat menjadi salah satu sumber stres bagi mahasiswa (Jensen dkk., 2023). Ketika tuntutan tersebut dinilai melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki, mahasiswa dapat mengalami tekanan psikologis, stres, frustrasi, hingga kelelahan emosional (Lazarus dan Folkman, 1984). Dalam konteks *academic burnout*, kelelahan emosional tersebut berkaitan dengan aspek *exhaustion*, yaitu kondisi ketika energi mahasiswa terkuras akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus (Schaufeli dkk., 2002).

Penelitian oleh Smith dkk. (2019) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *perfectionism* tinggi lebih rentan mengalami *academic burnout* karena cenderung tidak pernah merasa puas terhadap hasil yang dicapai. Argumentasi ini selaras dengan bukti-bukti yang ditemukan pada riset terdahulu oleh Rice dkk. (2013) yang menyebutkan bahwa wanita pada jurusan STEM cenderung mengalami *perfectionism maladaptive* yang berujung mengalami resiko *academic burnout*. Hasil serupa juga diperkuat oleh penelitian lintas budaya Chang dan Lee (2019) pada mahasiswa Korea, yang menemukan bahwa

bentuk *socially prescribed perfectionism* berkaitan dengan *goal adjustment difficulties* atau kesulitan menyesuaikan diri terhadap tujuan akademik.

Selanjutnya, meta-analisis yang dilakukan oleh Hill (2016) serta mini meta-analisis oleh Hill (2024) mengonfirmasi bahwa dimensi *perfectionism*, terutama *perfectionistic concerns*, secara konsisten menjadi prediktor tingkat *burnout* di berbagai konteks, termasuk pada populasi mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perfeksionis yang kesulitan menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik lebih berisiko mengalami *academic burnout*, khususnya ketika kesalahan kecil ditafsirkan sebagai kegagalan pribadi dan menimbulkan kekhawatiran individu terhadap kemungkinan dirinya dievaluasi secara buruk oleh orang-orang di sekitarnya.

Kajian mengenai keterkaitan antara *perfectionism* dan *burnout* di Indonesia mulai banyak mendapatkan perhatian. Fadhlurrahman dkk. (2024) menunjukkan bahwa beberapa dimensi dalam *perfectionism* dapat berkontribusi terhadap meningkatnya risiko *burnout* pada mahasiswa kedokteran. Walaupun penelitian tersebut berfokus pada mahasiswa di fakultas kedokteran, kondisi serupa berpotensi dialami pula oleh mahasiswa teknik, mengingat keduanya menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi. Temuan lain dari Care dan Sujadi (2023) juga menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat *perfectionism* yang tinggi lebih rentan mengalami *academic burnout*. Selain itu, Nisa dkk. (2025) menjelaskan bahwa mahasiswa pada fase akhir studi berpotensi mengalami *academic burnout* akibat adanya kecenderungan *perfectionism* dalam diri mereka.

Selain berbagai faktor yang telah diuraikan, *fear of failure* juga menjadi salah satu aspek psikologis yang dapat berkaitan dengan munculnya *burnout*. Aspek ini merujuk pada rasa takut atau kekhawatiran yang kuat ketika individu membayangkan kemungkinan mengalami kegagalan. Conroy dkk. (2002) mendefinisikan *fear of failure* sebagai bentuk kecemasan yang muncul ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar keberhasilan, baik yang ditetapkan oleh dirinya sendiri maupun oleh lingkungan di sekitarnya. Mahasiswa yang memiliki tingkat *fear of failure* tinggi umumnya cenderung memandang keberhasilan secara kaku, sehingga kesalahan kecil dapat dimaknai sebagai kegagalan yang memalukan.

Nelson dan McDaniel (2023) menyatakan bahwa *fear of failure* sering membuat individu lebih memilih berada dalam kondisi yang dianggap aman dan nyaman secara emosional. Pada mahasiswa teknik, ketakutan terhadap kegagalan dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kekhawatiran tidak mampu menyelesaikan tugas yang kompleks, gagal dalam ujian atau praktikum, serta tidak dapat memenuhi tuntutan akademik maupun harapan sosial. Sagar dan Stoeber (2009) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *fear of failure* tinggi biasanya lebih memilih menjauh dari keadaan yang dipandang memiliki risiko kegagalan. Kecenderungan tersebut dapat terlihat melalui perilaku menunda tugas maupun munculnya rasa cemas ketika individu harus menampilkan kemampuan atau hasil kerjanya. Apabila kondisi tersebut terjadi secara terus-menerus, tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa dapat

meningkat dan pada akhirnya berpotensi berkembang menjadi *academic burnout*.

Dalam penelitian Claudia dan Subroto (2024), *fear of failure* dipandang sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap *academic burnout*. Artinya, semakin kuat rasa takut terhadap kegagalan yang dialami seseorang, semakin besar pula kemungkinan individu tersebut mengalami kelelahan akademik. Salah satu dampak dari *academic burnout* adalah munculnya kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas atau pekerjaan akademik. Sejalan dengan hal tersebut, Dumitrescu dan Caluw (2024) juga menyatakan bahwa *fear of failure* dapat memicu terjadinya *academic burnout*. Individu dengan tingkat *fear of failure* yang tinggi umumnya merasa khawatir ketika harus mengambil risiko akademik, menghadapi tantangan, atau menerima kemungkinan hasil yang tidak sesuai harapan. Kekhawatiran tersebut membuat individu berusaha menampilkan hasil yang sempurna karena adanya ketakutan terhadap kegagalan serta konsekuensi negatif yang mungkin timbul. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, individu dapat mengalami tekanan akademik, kelelahan emosional, serta penurunan motivasi belajar, yang pada akhirnya berpotensi mengarah pada *academic burnout*.

Selain itu, *perfectionism* dan *fear of failure* dapat saling berkaitan dalam memperkuat tekanan psikologis individu. Hewitt dan Flett (2016) menjelaskan bahwa individu dengan *perfectionism* maladaptif umumnya lebih mudah mengalami ketakutan terhadap kegagalan, sebab kegagalan dipandang sebagai

sesuatu yang dapat mengganggu harga diri dan penilaian terhadap dirinya sendiri. Ketika harapan yang tinggi tidak tercapai, mereka mudah merasa bersalah, malu, dan takut terhadap penilaian negatif dari lingkungan. Kombinasi antara *perfectionistic concerns* dan *fear of failure* ini terbukti meningkatkan risiko munculnya *academic burnout*, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian oleh Huang (2023) dan (Rachel dkk., 2024).

Beberapa penelitian lain juga menunjukkan hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut pada populasi mahasiswa. Sudirman dkk. (2023) melaporkan bahwa *perfectionism* berpengaruh langsung terhadap *burnout* melalui mediasi *fear of failure*. Hasil ini sejalan dengan temuan Mansouri dkk. (2022) bahwa mahasiswa yang mematok standar pencapaian tinggi namun dihantui oleh ketakutan akan kegagalan cenderung lebih cepat merasa terkuras secara emosional. Dampaknya tidak hanya berhenti pada kejenuhan, tetapi juga bermanifestasi dalam bentuk pandangan sinis terhadap kegiatan belajar serta penurunan rasa percaya diri dalam menuntaskan tugas-tugas kuliah. Hasil yang senada juga dilaporkan dalam laporan penelitian terdahulu oleh Yaser dkk. (2024) yang menyebutkan bahwa *fear of failure* dan *perfectionism* saling berkaitan dengan munculnya *academic burnout*.

Berdasarkan uraian tersebut, *perfectionism* dan *fear of failure* dapat dipahami sebagai dua aspek psikologis yang memiliki keterkaitan dan turut berperan dalam munculnya *academic burnout* pada mahasiswa teknik. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan *perfectionism* serta *fear of failure* pada tingkat tinggi cenderung lebih mudah mengalami tekanan psikologis,

kelelahan secara emosional, dan menurunnya dorongan dalam belajar. Dengan demikian, penelitian mengenai keterkaitan antara *perfectionism* dan *fear of failure* dengan *academic burnout* pada mahasiswa menjadi penting untuk dilakukan.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *perfectionism* dengan *academic burnout* pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara *fear of failure* dengan *academic burnout* pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat hubungan antara *perfectionism* dan *fear of failure* dengan *academic burnout* pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *perfectionism* dengan *academic burnout* pada mahasiswa
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *perfectionism* dan *fear of failure* dengan *academic burnout* pada mahasiswa
3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *perfectionism* dan *fear of failure* dengan *academic burnout* pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- Penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian dalam bidang psikologi pendidikan, terutama terkait pemahaman mengenai *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa.
- Penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai bagaimana faktor internal seperti *perfectionism* dan *fear of failure* berperan dalam mempengaruhi *academic burnout*.
- Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat temuan-temuan sebelumnya dengan memberikan bukti empiris di konteks mahasiswa teknik yang memiliki tuntutan akademik tinggi

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, temuan ini diharapkan menjadi sarana refleksi diri agar mahasiswa lebih menyadari bagaimana ambisi perfeksionis dan rasa takut gagal berdampak pada kesehatan mental mereka. Dengan kesadaran tersebut, mereka diharapkan bisa lebih bijak mengelola tekanan kuliah tanpa mengabaikan kesehatan diri sendiri.
- b. Bagi dosen dan fakultas, hasil studi ini menyajikan perspektif mengenai akar masalah psikologis yang memicu kelelahan akademik (*burnout*). Informasi ini penting bagi institusi untuk merancang pola pembelajaran yang lebih empati dan sesuai dengan dinamika mental mahasiswa saat ini.
- c. Bagi peneliti mendatang, riset ini dapat digunakan sebagai landasan atau pembandingan bagi studi lanjutan. Peneliti lain dapat mengembangkan

topik ini dengan menysar program studi yang berbeda atau populasi yang lebih luas untuk memperkaya khazanah ilmu psikologi pendidikan.