

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa sebagai salah satu bentuk persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada jenjang sarjana (Ulansari & Sena, 2020). Bagi banyak mahasiswa, penyusunan skripsi menjadi hal yang paling menakutkan dan penuh tekanan karena dalam proses pengerjaannya, mahasiswa dituntut untuk mampu merancang penelitian secara mandiri, melaksanakan pengumpulan data, menganalisis temuan, hingga mempertahankan hasil penelitian di hadapan dosen pembimbing dan penguji (Cahyani & Akmal, 2017). Proses tersebut sering kali disertai dengan berbagai hambatan seperti kesulitan menemukan referensi, revisi berulang dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu, serta tekanan untuk segera lulus, sehingga menyebabkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi rentan mengalami tekanan psikologis (Gamayanti & Syafei, 2018).

Tekanan yang berlangsung terus-menerus selama penyusunan skripsi dapat berkembang menjadi *burnout*. Dalam lingkungan akademik, fenomena ini dikenal sebagai *academic burnout*, yaitu kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan, ditandai dengan munculnya sikap sinis atau ketidakpedulian terhadap kegiatan akademik serta perasaan kurang mampu dan tidak kompeten dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa (Schaufeli & Salanova, 2007). Gejalanya mencakup kelelahan emosional, sinisme terhadap tugas akademik, dan menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri (Salmela-aro dkk., 2009). Berbagai penelitian juga

mengaitkan *burnout* pada mahasiswa dengan gangguan kualitas tidur, kelelahan berkepanjangan, penurunan motivasi belajar, dan munculnya keluhan kesehatan fisik akibat tekanan akademik yang terus-menerus (Fadhillah dkk., 2025).

Tuntutan yang dihadapi mahasiswa penyusun skripsi tidak berasal dari satu sumber saja, melainkan berlapis, yaitu dari lingkungan kampus, orang tua, teman, dan diri sendiri. Dari lingkungan kampus, tuntutan hadir melalui penilaian dosen pembimbing dan penguji, tahapan penelitian yang harus dilalui, serta batas waktu penyelesaian studi (Cahyani & Akmal, 2017). Mahasiswa berada dalam posisi yang terus dievaluasi, sehingga setiap draf yang diajukan terasa menentukan penilaian terhadap kemampuannya. Dari lingkungan keluarga, orang tua umumnya menaruh harapan agar anaknya segera menyelesaikan studi dengan hasil yang baik. Frost dkk. (1990) bahkan menempatkan harapan orang tua (*parental expectations*) dan kritik orang tua (*parental criticism*) sebagai bagian dari aspek perfeksionisme, sementara Ratna dan Widayat (2013) menjelaskan bahwa ekspektasi yang tinggi dan perilaku orang tua sebagai model turut membentuk kecenderungan perfeksionisme. Dari lingkungan pertemanan, Hewitt dan Flett (1991) menggambarkan bahwa tuntutan kesempurnaan dapat dipersepsikan berasal dari orang lain di sekitar individu, seperti orang tua, guru, atau teman. Lingkungan yang kompetitif juga mendorong individu menetapkan standar yang sangat tinggi agar mampu bersaing dan mempertahankan keunggulan (Ratna & Widayat, 2013).

Dalam konteks skripsi, kemajuan teman seangkatan yang lebih dahulu menyelesaikan penelitian dapat menjadi tolok ukur pembandingan yang memperberat tekanan tersebut. Terakhir, tuntutan dari diri sendiri muncul ketika mahasiswa menetapkan target yang sangat tinggi dan menilai hasil kerjanya secara sangat kritis (Hewitt & Flett, 1991). Tuntutan dari luar pun sering kali diinternalisasi menjadi standar pribadi, sehingga batas antara harapan orang lain dan tuntutan terhadap diri sendiri menjadi kabur.

Tuntutan berlapis tersebut berkaitan erat dengan perfeksionisme, yaitu kecenderungan individu menetapkan standar yang tinggi dan cenderung tidak realistis terhadap dirinya sendiri, disertai evaluasi diri yang terlalu kritis ketika standar tersebut tidak terpenuhi (Frost dkk., 1990). Hewitt dan Flett (1991) membedakan perfeksionisme ke dalam tiga dimensi yang selaras dengan sumber tuntutan di atas, yaitu *self-oriented perfectionism* (menuntut kesempurnaan dari diri sendiri), *socially prescribed perfectionism* (meyakini bahwa lingkungan sosial menuntut dirinya sempurna), dan *other-oriented perfectionism* (menuntut kesempurnaan dari orang lain). Perfeksionisme dapat bersifat adaptif ketika standar yang tinggi tetap realistis dan diiringi kepuasan terhadap pencapaian, tetapi menjadi maladaptif ketika standar yang kaku disertai kekhawatiran berlebihan terhadap kesalahan dan ketidakpuasan terhadap hasil kerja meskipun sudah berusaha maksimal (Frost dkk., 1993). Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, perfeksionisme cenderung mengarah pada bentuk maladaptif karena standar yang sangat tinggi justru menghambat penyelesaian tugas dan memicu tekanan psikologis (Stoeber &

Rambow, 2007). Kondisi tersebut terlihat dari kebiasaan melakukan revisi berulang, menunda bimbingan hingga hasil dianggap sempurna, dan terus membandingkan hasil kerja dengan standar ideal yang sulit dicapai (Garratt-Reed dkk., 2018; Ananta & Aulia, 2026), yang pada akhirnya menguras sumber daya psikologis dan meningkatkan risiko *academic burnout* (Hill & Curran, 2015).

Salah satu faktor psikologi yang konsisten ditemukan berperan sebagai prediktor *academic burnout* adalah perfeksionisme (Garratt-reed dkk., 2018). Perfeksionisme dapat dipahami sebagai kecenderungan individu untuk menetapkan standar tinggi dan cenderung tidak realistis terhadap dirinya sendiri, disertai evaluasi diri yang terlalu kritis ketika standar yang sudah ditetapkan tidak berhasil dipenuhi (Frost dkk., 1990). Perfeksionisme sendiri dapat dibedakan dalam dua bentuk, yaitu perfeksionisme adaptif ditandai dengan standar tinggi yang tetap realistis serta diiringi kepuasan terhadap pencapaian dan perfeksionisme maladaptif ditandai dengan standar yang kaku, kekhawatiran berlebihan terhadap kesalahan, serta ketidakpuasan terhadap hasil kerja meskipun sudah berusaha maksimal (Frost dkk., 1993). Perfeksionisme yang muncul pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung mengarah pada bentuk perfeksionisme maladaptif sebab standar yang sangat tinggi tersebut justru menghambat penyelesaian tugas dan memicu tekanan psikologis (Strober & Rambow, 2007).

Perfeksionisme merupakan konstruk multidimensional yang terdiri dari beberapa aspek. Frost dkk. (1990) mengemukakan bahwa perfeksionisme

mencakup aspek *concern over mistakes* (kekhawatiran terhadap kesalahan), *personal standards* (standar pribadi yang tinggi), *parental expectations* (harapan orang tua), *parental criticism* (kritik orang tua), *doubts about actions* (keraguan terhadap tindakan), dan *organization* (keteraturan). Selain itu, Hewitt dan Flett, (1991) membedakan perfeksionisme ke dalam tiga dimensi, yaitu *self-oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism*, dan *socially prescribed perfectionism*. Dalam konteks penyusunan skripsi, aspek-aspek tersebut dapat terlihat melalui kecenderungan mahasiswa menetapkan target akademik yang sangat tinggi, merasa tidak puas terhadap hasil yang telah dicapai, serta memiliki kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan melakukan kesalahan dalam proses penelitian maupun penulisan skripsi (Ananta & Aulia, 2026).

Penelitian yang dilakukan oleh Stoeber dan Rennert (2008) yang menunjukkan bahwa aspek maladaptif dari perfeksionisme yaitu *concern over mistakes* (kekhawatiran terhadap kesalahan) dan *doubts about actions* (keraguan atas tindakan), memiliki hubungan positif yang signifikan dengan tingkat *academic burnout* karna mahasiswa yang memiliki perfeksionisme maladaptif cenderung menetapkan standar akademik yang tidak realistis sehingga ketika hal tersebut tidak tercapai, mereka akan terjebak dalam tekanan yang berkepanjangan. Sehingga, mereka berusaha menghindarinya dengan cara melakukan revisi berulang, menunda melakukan bimbingan sampai dianggap sempurna serta terus-menerus membandingkan hasil kerjanya dengan standar ideal yang sulit dicapai (Garratt-reed dkk., 2018). Kondisi ini

dapat menyebabkan meningkatnya beban psikologis selama proses penyusunan skripsi. Pola pikir tersebut pada akhirnya menguras sumber daya psikologis mahasiswa dan meningkatkan risiko munculnya *academic burnout* (Hill & Curran, 2015).

Variabel psikologi yang secara teoritis dipandang memiliki potensi besar dalam mengurangi dampak negatif perfeksionisme adalah regulasi emosi (Kwon dkk., 2022). Regulasi emosi merupakan proses yang dilakukan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosi, termasuk menentukan kapan emosi tersebut muncul serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan (Gross, 1998). Dalam konteks akademik, kemampuan regulasi emosi yang baik memungkinkan mahasiswa untuk mengelola respons emosi negatif yang muncul akibat tuntutan skripsi seperti kecemasan, frustrasi dan rasa tidak mampu sehingga tidak berkembang menjadi kondisi *burnout* yang kronis (Brackett dkk., 2011).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara perfeksionisme dan *academic burnout* pada mahasiswa. Salah satunya adalah penelitian Nisa dkk., (2025) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara perfeksionisme dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Kemudian, penelitian Ocampo dkk., (2019) yang menemukan bahwa perfeksionisme yang bersifat *self-oriented* maupun *socially prescribed* berhubungan positif dan signifikan dengan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Dalam konteks skripsi, mahasiswa seringkali merasa diawasi dan dievaluasi secara ketat oleh dosen pembimbing dan penguji, tekanan

perfeksionisme ini dapat menjadi sangat intens dan melampaui kapasitas adaptif individu.

Penelitian terdahulu umumnya menguji pengaruh perfeksionisme terhadap *academic burnout* atau pengaruh regulasi emosi terhadap *academic burnout* secara terpisah. Hingga saat ini, penelitian mengenai regulasi emosi sebagai variabel moderator dalam hubungan antara perfeksionisme dan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi masih relatif terbatas. Pemahaman mengenai mekanisme moderasi tersebut dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan program intervensi psikologi yang bertujuan mencegah *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengetahui bagaimana pengaruh perfeksionisme terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi serta menguji apakah regulasi emosi berperan sebagai variabel moderator yang dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh perfeksionisme terhadap *academic burnout* tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi sekaligus menjadi dasar program pendampingan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik selama proses penyelesaian skripsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan sebelumnya maka rumusan masalah pada penelitian ini dapat disusun sebagai berikut: “Apakah terdapat peran regulasi emosi dalam memoderasi hubungan antara perfeksionisme dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?”

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan yang telah dijelaskan maka dapat disusun Batasan masalahnya sebagai berikut:

1. Apa kategorisasi perfeksionisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
2. Apa kategorisasi *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
3. Apa kategorisasi regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
4. Apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
5. Apakah regulasi emosi berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara perfeksionisme dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada batasan masalah yang telah dirincikan maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kategorisasi perfeksionisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
2. Untuk mengetahui kategorisasi *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
3. Untuk mengetahui kategorisasi regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
4. Untuk menguji hubungan antara perfeksionisme dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
5. Untuk menguji peran regulasi emosi sebagai variabel moderator dalam hubungan antara perfeksionisme dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa hal penting sebagai berikut:

- a. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang psikologi, terutama psikologi pendidikan. Hal ini terkait dengan perfeksionisme, regulasi emosi, dan *academic burnout* pada mahasiswa.
- b. Penelitian ini dapat memberikan bukti nyata mengenai hubungan antara perfeksionisme dan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

- c. Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang ingin mempelajari lebih lanjut tentang perfeksionisme, regulasi emosi, dan *academic burnout* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai hubungan antara perfeksionisme, *academic burnout* serta regulasi emosi selama proses penyusunan skripsi. Pemahaman tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa mengenali faktor-faktor yang dapat memicu *academic burnout* serta mengembangkan kemampuan regulasi emosi agar mampu mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

b. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi perguruan tinggi mengenai kondisi psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, temuan peneliti dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program bimbingan akademik dan layanan konseling sebagai upaya pencegahan dalam mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti

perfeksionisme, regulasi emosi dan *academic burnout*. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan penelitian dengan variabel, metode, maupun subjek yang berbeda sehingga mampu memperkaya kajian ilmiah di bidang psikologi.

F. Sistematika Penulisan

BAB I : PENDAHULUAN

Terdiri dari latar belakang, fokus penelitian, tujuan penelitian, signifikansi penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : KAJIAN KONSEPTUAL

Pada bab ini membahas terkait kajian kepustakaan konseptual, kajian kepustakaan yang relevan dengan variabel penelitian, serta kerangka pemikiran.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini berisikan metode yang akan digunakan tentang penelitian, lokasi penelitian, data dan sumber data. Teknik pengumpulan data, Teknik analisis data, dan uji keabsahan data.

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini membahas mengenai pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan diantaranya gambaran subjek penelitian, pelaksanaan penelitian, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan.

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisikan tentang penutup kesimpulan dan saran hasil penelitian.

