

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Merujuk pada hasil analisis dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai peran regulasi emosi dalam memoderasi hubungan perfeksionisme dengan *academic burnout* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol yang sedang menyusun skripsi, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kategorisasi perfeksionisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh 146 mahasiswa atau sebesar 45,6% berada pada kategori sedang, sedangkan 56 mahasiswa atau 17,5% berada pada kategori rendah dan 118 mahasiswa atau 36,9% berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, sebagian pada mahasiswa UIN Imam Bonjol memiliki kecenderungan perfeksionisme yang cukup terkendali, yaitu tetap memiliki standar dan harapan tinggi terhadap penyelesaian skripsi tetapi belum sampai pada tingkat yang berlebihan.
2. Kategorisasi *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang secara umum beradada kategori sedang. Sebanyak 168 mahasiswa atau 52,5% berada pada kategori sedang, 50 mahasiswa atau 15,6% berada pada kategori rendah, dan 102 mahasiswa atau 31,9% berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, mahasiswa relatif mampu mempertahankan standar akademik dan keinginan untuk mencapai

hasil yang baik, tetapi tetap memiliki kecenderungan mengalami tekanan, kekhawatiran terhadap kesalahan, dan tuntutan terhadap diri sendiri selama proses penyusunan skripsi.

3. Kategorisasi regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang secara umum berada pada kategori sedang. Sebanyak 140 mahasiswa atau 43,8% berada pada kategori sedang, 56 mahasiswa atau 17,5% berada pada kategori rendah, dan 124 mahasiswa atau 38,7% berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, mahasiswa relatif mampu mengelola dan menyesuaikan respons emosional selama menghadapi tuntutan penyusunan skripsi, meskipun kemampuan regulasi emosi sebagian mahasiswa masih perlu ditingkatkan agar lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik.
4. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara perfeksionisme dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil pengujian menggunakan bootstrapping menunjukkan nilai original sample sebesar 0,486, *T-statistics* sebesar 11,088, dan *P-values* sebesar 0,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi perfeksionisme yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula *academic burnout* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah perfeksionisme, maka kecenderungan *academic burnout* juga semakin rendah.

5. Regulasi emosi berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara perfeksionisme dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil pengujian interaksi antara perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap *academic burnout* menunjukkan nilai original sample sebesar -0,323, *T-statistics* sebesar 8,415, dan *P-values* sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa interaksi antara perfeksionisme dan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*. Nilai koefisien interaksi yang negatif menunjukkan bahwa regulasi emosi memperlemah hubungan antara perfeksionisme dengan *academic burnout*.

B. Saran

1. Saran Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan psikologi pendidikan. Temuan yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara perfeksionisme dengan *academic burnout* serta peran regulasi emosi dalam memperlemah hubungan tersebut dapat memperkaya kajian teoritis mengenai faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji variabel lain yang juga berpotensi memengaruhi *academic burnout*, seperti *self-efficacy*, dukungan sosial, *self-compassion*, maupun faktor lingkungan akademik.

2. Saran Praktis

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi disarankan untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi berbagai tekanan, seperti revisi, kritik, hambatan penelitian, dan tuntutan untuk menghasilkan karya yang sempurna. Pengembangan regulasi emosi dapat dilakukan dengan mengenali dan memahami emosi yang muncul, mengidentifikasi pemicu tekanan, melakukan *self-monitoring* terhadap pikiran dan perasaan, serta melatih kemampuan *cognitive reappraisal* dengan memandang kesalahan, kritik, dan revisi sebagai bagian dari proses penyelesaian skripsi. Mahasiswa juga dapat melakukan latihan pernapasan, memberikan jeda ketika mengalami tekanan emosional, menulis jurnal untuk mengekspresikan dan memahami perasaan, serta mencari dukungan dari orang terdekat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, W., & HM, J. (2015). *Partial Least Square (PLS): Alternatif Structural Equation Modeling (SEM) dalam Penelitian Bisnis* (1 ed.). CV Andi Offset.
- Ananta, D. fadriziah, & Aulia, F. (2026). Hubungan antara Perfeksionisme dengan Fear of failure pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 3(3), 429–435. <https://doi.org/10.62260/causalita.v3i3.561>
- Arif, F. A., & Wawo, A. (2016). *Pengaruh Ukuran Perusahaan, Leverage, dan Likuiditas Terhadap Pengungkapan Corporate Social Responsibility Dengan Profitabilitas Sebagai Variabel Moderasi*. 6(2), 177–195. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/.v6i2.2883>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II* (II). Pustaka Pelajar.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence : Implications for Personal , Social , Academic , and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psikoislamedia*, 2(April), 32–41.
- Diyanti, P. R. (2022). Self-concept dan Family Support dengan Academic Burnout pada Siswa di Masa Pandemi. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), 51–59. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i1.577>
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437–453. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.437>
- Edeh, E., Wen-Juo Lo, & Khojasteh, J. (2023). Review of Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R: A Workbook. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 30(165–167). <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10705511.2022.2108813>
- Fadhillah, R., Hamidah, N., & Yusron, I. R. (2025). *Academic Burnout and Sleep Quality among Students : A Correlational Study with Physiology and Islamic Perspectives*. 6(2), 327–347.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A Comparison Of Two Measures Of Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119–126. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)

- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). *The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research*. 14(5), 449–468. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gamayanti, W., & Syafei, I. (2018). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. 5(1984), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Garratt-reed, D., Howell, J., Hayes, L., & Boyes, M. (2018). *Is perfectionism associated with academic burnout through repetitive negative thinking ?* 6. <https://doi.org/10.7717/peerj.5004>
- Gross, J. J. (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation : An Integrative Review*. 2(5), 271–299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European Business Review*, 31(1), 2–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/EBR-11-2018-0203>
- Hamdani, S. M., Sulaiman, M., & Sawai, R. P. (2020). Regulasi emosi mengikut perspektif Islam: Kajian berdasarkan hadith Rasulullah S.A.W. *E-Proceedings of The International Conference on Aqidah, Religions, And Social Sciences (SIGMA10), 2011*, 109–115.
- Hamid, R. S., & Anwar, S. M. (2019). *Structural Equation Modeling (SEM) Berbasis Varian: Konsep Dasar dan Aplikasi Dengan Program SmartPLS 3.2.8 dalam Riset Bisnis* (1 ed.). PT Inkubator Penulis Indonesia.
- Hanifah, H., Sadijah, N. A., & Mustika, H. (2025). Ketika Sempurna Menjadi Beban Mahasiswa Akhir: Peran Perfeksionisme dan Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik di Universitas Buana Perjuangan Karawang. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 3(03), 473–481. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v3i03.2546>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of Perfectionism in Unipolar Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98–101. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.1.98>
- Hill, A. P., & Curran, T. (2015). *Multidimensional Perfectionism and Burnout : A Meta-Analysis*. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). *A New Measure of Perfectionism: The Perfectionism Inventory*. 82(1),

80–91. https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8201_13

James J. Gross. (2014). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York, London: The Guilford Press. In *Handbook of Emotion Regulation*.

Kwon, W., Ha, J. H., Jang, H., & Lee, D. (2022). The Effects of Perfectionism and Dispositional Self - focused Attention of Novice Counselor on Psychological Burnout : Moderated Mediating Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 283–297. <https://doi.org/10.1007/s10447-021-09460-y>

Latan, H., & Ghozali, I. (2015). *Partial Least Squares: Concepts, Techniques and Applications using SmartPLS 3* (2 ed.). Diponegoro University Press.

Lestia, I., Yulaikah, & Adha, S. (2025). The Influence of Word of Mouth and Brand Image on Consumer Purchase Intention at Irma Butique Clothing Store. *Indonesia Economic Jurnal*, 1(2), 1469–1479. <https://doi.org/doi.org/10.63822/3pb5fj47>

Margareta, K., & Murti, H. A. S. (2025). Hubungan Perfectionism dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 15(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.24127/gdn.v15i3.12739>

Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. (1996). Maslach Burnout Inventory (3rd edition). In *Evaluating Stress: A Book of Resources, Volume 1* (hal. 191–218).

Nanda, J. M. R., Sugiyo, S., & Sunawan, S. (2022). The Relationship between Perfectionism and Students' Academic burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(3), 112–119.

Nisa, A., Roswiyani, & Willy, T. (2025). Hubungan Perfectionism dan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 3(3), 267–277. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Protein>

Nurmaidah, S., & Fitriani, A. (2024). Hubungan Perfeksionis dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 3(2), 49–58. <https://doi.org/10.35719/p>

Ocampo, A. C. G., Wang, L., Kiazad, K., Restubog, S. L. D., & Ashkanasy, N. M. (2019). The relentless pursuit of perfectionism: A review of perfectionism in the workplace and an agenda for future research. *Journal of Organizational Behavior*, 41(2), 144–168. <https://doi.org/10.1002/job.2400>

Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. (2014). Pada Atlet Bulutangkis Di Purwokerto Relationship Between Achievement Motivation With Burnout in Badminton Athletes in Purwokerto. *Psycho Idea*, 12(1), 10–18. <http://id.wikipedia.org>

- Putri, T. H., Masitoh, Z., & Khalid, F. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Academic Burnout pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 379. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.379-386>
- Ratna, P. T., & Widayat, I. W. (2013). Perfeksionisme pada Remaja Gifted (Studi Kasus pada Peserta Didik Kelas Akselerasi di SMAN 5 Surabaya). *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(3), 144–152.
- 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-aaro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. (2009). *School-Burnout Inventory (SBI)*. 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 20(2), 177–196. <http://dx.doi.org/10.1080/10615800701217878>
- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas dan Reliabilitas terhadap Instrumen Kepuasan Kerja. *Jurnal Manajemen & Bisnis Aliansi*, 17(2), 51–58.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Kent Academic Repository. *Computers in Human Behavior*, 10(4), 1088–8683.
- Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisal, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress & Coping: An international journal*, 21(1), 37–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10615800701742461>
- Strober, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1379–1389.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion Regulation A Theme in Search of Definition*. 59(2), 25–52. https://dlwqtxts1xzle7.cloudfront.net/30501353/thompson1994-libre.pdf?1391811455=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEmotion_regulation_A_theme_in_sear

ch_of.pdf&Expires=1703942441&Signature=S8ufCUJxrWz5iOn9EXlRbUrm-sB230vvPEyVyG45uGlMBbHUgA

Tóth, E., & Jagodics, B. (2025). Examining university student burnout in relation to demands, resources and perfectionism: The mediating role of emotional regulation. *Journal of Pedagogical Research*, 9(3), 212–229. <https://doi.org/10.33902/JPR.202534349>

Ulansari, N. L. P., & Sena, I. G. M. W. (2020). Peran Meditasi Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Pendidikan Hindu*, 7(September), 104–113.

