

**PERAN REGULASI EMOSI SEBAGAI VARIABEL MODERATOR
DALAM HUBUNGAN PERFEKSIONISME DENGAN *ACADEMIC
BURNOUT* PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



Oleh:

**ANASTASYA AZZAHRA
NIM. 2215040119**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
IMAM BONJOL PADANG
1447 H / 2026 M**

LEMBAR PERNYATAAN KEORINSINILAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anastasya Azzahra

NIM : 2215040119

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **"Peran Regulasi Emosi dalam Memoderasi Hubungan Perfeksionisme dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi"** merupakan hasil karya saya sendiri dan dapat di publikasikan sepenuhnya oleli Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Adapun beberapa bagian di dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah

Demikian pemyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran.

Padang, 3 September 2026



Anastasya Azzahra
NIM.2215040119

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Peran Regulasi Emosi dalam Memoderasi Hubungan Perfeksionisme dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi" disusun oleh Anastasya Azzahra, NIM 2215040119, Program Studi Psikologi Islam. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama. Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang munaqasah.

Padang, 1 September 2026

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Subhan Airin Sudirman, S.Pd, I. M. A
NIP.198109282011011006

Pembimbing II



Renna Kirana Arlotas M. Psi, Psikolog
NIP.198703202018012001

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Peran Regulasi Emosi sebagai Variabel Moderator dalam Hubungan Perfeksionisme dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi” yang disusun oleh Anastasya Azzahra, NIM 2215040119, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, pada hari Jum’at, 18 September 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 22 September 2026

Tim Penguji
Ketua

Dr. Subhan Ajrin Sudirman, S.Pd.I., M.A
NIP.198109282011011006

Penguji I

Dr. Wanda Fitri, M.Si
NIP. 196912181995032001

Penguji II

Dr. Ruaidah, SS., M.Pd
NIP. 197912192008012011

Penguji III

Dr. Subhan Ajrin Sudirman, S.Pd.I., M.A
NIP. 198109282011011006

Penguji IV

Rena Kinnara Arlotas, M.Psi, Psikolog
NIP. 197501162005012005

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Setiyo, S.Ag., M.Pd
NIP. 197012302006041007

iii

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul "Peran Regulasi Emosi dalam Memoderasi Hubungan Perfeksionisme dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi" disusun oleh Anastasya Azzahra (NIM 2215040119), Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Mahasiswa yang menyusun skripsi menghadapi tuntutan berlapis dari lingkungan kampus, orang tua, teman, dan diri sendiri, sehingga rentan mengalami *academic burnout*, yaitu kelelahan, sikap sinis terhadap tugas akademik, dan menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan faktor psikologis, di antaranya perfeksionisme dan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perfeksionisme dengan *academic burnout* serta menguji peran regulasi emosi sebagai moderator dalam hubungan tersebut pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kerangka *Job Demands-Resources* digunakan untuk menjelaskan hubungan ketiga variabel tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional dan desain moderasi. Sampel berjumlah 320 mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang yang ditentukan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% melalui teknik *random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan tiga skala psikologi berformat Likert, yaitu skala *academic burnout* yang mengacu pada *Maslach Burnout Inventory–Student Survey*, skala perfeksionisme yang mengacu pada teori Hewitt dan Flett, dan skala regulasi emosi yang mengacu pada Gross dan John. Seluruh skala diuji validitasnya melalui *expert judgment* dan uji coba serta diuji reliabilitasnya menggunakan *Cronbach's Alpha*, kemudian data dianalisis menggunakan PLS-SEM dengan bantuan SmartPLS 4.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *academic burnout* ($O = 0,486$; $T = 11,088$; $P = 0,000$). Regulasi emosi memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan *academic burnout* ($O = -0,316$; $T = 7,203$; $P = 0,000$). Selain itu, interaksi perfeksionisme dan regulasi emosi juga memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan *academic burnout* ($O = -0,323$; $T = 8,415$; $P = 0,000$). Dengan demikian, regulasi emosi terbukti berperan sebagai moderator yang memperlemah hubungan perfeksionisme dengan *academic burnout*. Artinya, semakin baik kemampuan mahasiswa meregulasi emosi, semakin lemah keterkaitan perfeksionisme dengan kecenderungan mengalami *academic burnout*. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan regulasi emosi sebagai upaya mencegah *academic burnout* dan dapat menjadi dasar program pendampingan bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kata Kunci: Perfeksionisme, *Academic Burnout*, Regulasi Emosi

ABSTRACT

This thesis entitled "The Role of Emotion Regulation in Moderating the Relationship between Perfectionism and Academic Burnout in Students Who Are Preparing a Thesis" was prepared by Anastasya Azzahra (NIM 2215040119), Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, Imam Bonjol Padang State Islamic University.

Students who prepare their thesis face layered demands from the campus environment, parents, friends, and themselves, so they are vulnerable to academic burnout, namely fatigue, a cynical attitude towards academic assignments, and decreased confidence in one's abilities. This condition can be related to psychological factors, including perfectionism and emotional regulation. This study aims to determine the relationship between perfectionism and academic burnout and test the role of emotional regulation as a moderator in the relationship in students who are preparing their thesis. The Job Demands-Resources framework is used to explain the relationship between the three variables. The study uses a quantitative approach with a type of correlation and moderation design. The sample amounted to 320 students of UIN Imam Bonjol Padang which was determined using the Isaac and Michael table with an error rate of 5% through random sampling techniques. Data were collected using three psychological scales in the Likert format, namely the academic burnout scale which refers to the Maslach Burnout Inventory–Student Survey, the perfectionism scale which refers to the theory of Hewitt and Flett, and the emotion regulation scale which refers to Gross and John. The entire scale was tested for validity through expert judgment and trial and tested for reliability using Cronbach's Alpha, then the data were analyzed using PLS-SEM with the help of SmartPLS 4.

The results showed that perfectionism had a positive and significant relationship with academic burnout ($O = 0.486$; $T = 11.088$; $P = 0.000$). Emotion regulation had a negative and significant relationship with academic burnout ($O = -0.316$; $T = 7.203$; $P = 0.000$). In addition, the interaction of perfectionism and emotion regulation also has a negative and significant relationship with academic burnout ($O = -0.323$; $T = 8.415$; $P = 0.000$). Thus, emotion regulation has been proven to play a role as a moderator that weakens the relationship between perfectionism and academic burnout. This means that the better the student's ability to regulate emotions, the weaker the relationship between perfectionism and the tendency to experience academic burnout. These findings emphasize the importance of strengthening emotional regulation as an effort to prevent academic burnout and can be the basis for mentoring programs for students who are preparing thesis.

Keywords: *Perfectionism, Academic Burnout, Emotion Regulation*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahillāhirabbil‘ālamīn, puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peran Regulasi Emosi dalam Memoderasi Hubungan Perfeksionisme dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi” Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi teladan bagi umat manusia serta membawa kita dari masa penuh kegelapan menuju kehidupan yang dipenuhi ilmu pengetahuan, keimanan, dan akhlak yang mulia.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyelesaiannya tidak terlepas dari berbagai tantangan, keterbatasan, serta dukungan dari banyak pihak. Berkat doa, bantuan, arahan, bimbingan, dan dukungan yang diberikan selama proses penelitian hingga penyusunan skripsi, akhirnya karya ilmiah ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan ketulusan, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dan dukungan. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Martin Kustati, M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.
2. Bapak Dr. Sefriyono, S.Ag., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Ibu Dr. Dewi Fitriana, M. Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam.

4. Bapak Dr. Subhan Ajrin Sudirman, S. Pd.I., M. A dan Ibu Renna Kinnara Arlotas, M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang bukan hanya membimbing akademik, akan tetapi juga menjadi pengarah, penyemangat, dan motivator yang luar biasa bagi penulis. Terimakasih yang sebesar-besarnya atas kesedian bapak dan ibu dalam meluangkan waktu ditengah kesibukan, kesabaran, perhatian, arahan, serta nasihat yang disampaikan dengan tutur kata menenangkan dan tidak pernah menyakiti, sehingga seluruh proses bimbingan dapat dijalani dengan rasa nyaman dan aman.
5. Bapak Dr. Reza Fahmi S.Sos., MA selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mengarahkan dan membimbing untuk semua hal yang berkaitan dengan studi penulis.
6. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol, khususnya Program Studi Psikologi Islam, yang telah memberikan bimbingan, ilmu pengetahuan, serta wawasan yang luas kepada penulis selama proses perkuliahan.
7. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Syahril dan Ibunda almarhumah Desi Marlinda Wati, atas segala kasih sayang, doa, pengorbanan, dan dukungan yang senantiasa menjadi sumber kekuatan bagi penulis dalam menjalani setiap proses hingga dapat menyelesaikan pendidikan dan meraih gelar Sarjana. Terima kasih kepada Ayahanda yang selalu memberikan semangat, kepercayaan, dan dukungan di setiap langkah penulis. Untuk Ibunda tercinta yang telah berpulang, terima kasih atas kasih sayang, doa, pengorbanan, dan kenangan yang akan selalu tersimpan di hati penulis. Meskipun Ibunda tidak

dapat menyaksikan pencapaian ini secara langsung, penulis percaya bahwa cinta dan doa Ibunda akan selalu menyertai setiap langkah penulis. Adik tercinta, Tiara Azzahra, terima kasih atas kasih sayang, dukungan, kebersamaan, dan kehadiran yang selalu memberikan semangat dalam perjalanan penulis. Semoga pencapaian ini menjadi kebanggaan dan kebahagiaan bagi keluarga.

8. Keluarga besar dari pihak Ibu tercinta, khususnya Mama Rita, Ande Imay, Makjo Kamal dan Istri (mintuo Neti), serta seluruh anggota keluarga besar lainnya yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, perhatian, dan semangat kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan. Terima kasih atas segala bentuk bantuan dan kepedulian yang telah diberikan, baik secara moril maupun materil. Terspesial untuk Makjo Kamal dan Mintuo yang telah memberikan dukungan penuh, khususnya dalam memenuhi kebutuhan finansial penulis selama menempuh perkuliahan hingga dapat menyelesaikan perkuliahan ini. Setiap bantuan, pengorbanan, dan kebaikan yang diberikan menjadi bagian yang sangat berarti dalam perjalanan perkuliahan penulis. Semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikan dan memberikan keberkahan, kesehatan, serta kebahagiaan kepada seluruh keluarga.
9. Teman-teman tercinta Mengkong Family, Eka, Iput, Selfi, Marsha, Meme, dan Qila, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis, baik dalam suka maupun duka selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, dukungan, cerita, serta berbagai momen yang telah dilalui bersama. Kehadiran kalian membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan

berwarna. Semoga kebersamaan dan persahabatan yang telah terjalin tetap terjaga, meskipun nantinya kita akan menempuh jalan dan kesibukan masing-masing.

10. Teman-teman tercinta Circle Solid (Afi, Asep, Disty, Hani, Iki, Mba Anggun, Nella, Nipeh, Yuda, dan Yuni) terima kasih telah hadir dan menemani penulis dalam perjalanan panjang selama masa perkuliahan. Terima kasih untuk setiap cerita, tawa, kebersamaan, perhatian, serta dukungan yang membuat berbagai proses terasa lebih menyenangkan. Banyak kenangan yang tercipta bersama dan akan selalu menjadi bagian indah dari perjalanan penulis. Semoga setelah menyelesaikan masa perkuliahan ini, kita tetap dapat menjaga silaturahmi dan persahabatan, serta terus saling mendukung dalam meraih impian masing-masing.
11. Untuk seseorang yang namanya tidak dapat penulis terima kasih karna selalu memberikan dukungan, semangat, dan menemani setiap proses dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, memberikan motivasi, serta tetap hadir di setiap suka dan duka selama proses ini. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan untuk terus bertahan dan menyelesaikan apa yang telah dimulai.
12. Kepada organisasi yang telah menjadi ruang bagi penulis untuk belajar, bertumbuh, dan mengembangkan diri, yaitu Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam (HMP Psikologi Islam), Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, serta UKM PPD (Protokoler dan Pengembangan Diri). Terima kasih atas setiap pengalaman, ilmu, kebersamaan, dan

kesempatan yang telah diberikan selama penulis berproses di dalamnya. Berbagai pengalaman tersebut menjadi bagian berharga dalam membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih percaya diri, bertanggung jawab, dan mampu menghadapi berbagai tantangan. Semoga setiap pelajaran dan kenangan yang diperoleh dapat menjadi bekal berharga bagi penulis di masa yang akan datang.

13. Kepada seluruh teman-teman Angkatan 2022 Program Studi Psikologi Islam, khususnya kelas Psikologi C, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama menempuh pendidikan. Berbagai pengalaman yang kita lewati bersama, mulai dari proses belajar, bertukar cerita, berdiskusi, hingga menghadapi berbagai kesibukan perkuliahan, telah menjadi kenangan yang begitu berarti.

Padang, 31 Agustus 2026



Anastasya Azzahra

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEORINSINILAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Sistematika Penulisan	11
BAB II.....	13
A. <i>Academic Burnout</i>	13
1. Pengertian <i>Academic Burnout</i>	13
2. Aspek-Aspek <i>Academic Burnout</i>	15
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Academic Burnout</i>	18
4. <i>Academic Burnout</i> dalam Perspektif Islam	22
B. Perfeksionisme.....	24
1. Pengertian Perfeksionisme	24
2. Aspek-Aspek Perfeksionisme	25
3. Faktor yang Mempengaruhi Perfeksionisme.....	28
4. Perfeksionisme dalam Perspektif Islam	31
C. Regulasi Emosi	33
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	33
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	35

3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	37
4. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam	39
D. Dinamika Hubungan Perfeksionisme dan <i>Academic Burnout</i> dengan Regulasi Emosi Sebagai Moderator	41
E. Penelitian Terdahulu	43
F. Kerangka Konseptual.....	49
G. Hipotesis	52
BAB III	53
A. Jenis Penelitian	53
B. Identifikasi variabel penelitian	53
C. Definisi Operasional	54
D. Subjek Penelitian	56
1. Populasi Penelitian	56
2. Sampel Penelitian	57
E. Teknik Pengumpulan Data.....	58
F. Uji Instrumen Penelitian	61
1. Jenis Instrumen.....	61
2. Uji Validitas	62
3. Uji Reliabilitas.....	65
G. Teknik Analisis Data	66
1. Analisis deskriptif	67
2. Teknik analisis data menggunakan <i>Partial Least Square Structural Equation Modeling</i> (PLS-SEM).....	68
3. Uji Hipotesis (<i>Boostrapping</i>)	71
4. Pengujian Efek Moderasi Regulasi Emosi (<i>Moderating Effect Analysis</i>). 72	
BAB IV	73
A. Pelaksanaan Penelitian.....	73
B. Deskripsi Subjek.....	74
C. Hasil Penelitian.....	76
1. Kategorisasi Penelitian	76
2. Evaluasi Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>)	81
3. Evaluasi Model Struktural (<i>Inner Model</i>)	87
4. <i>Boostraping</i> (Uji Hipotesis)	90

5. Uji Efek Moderasi Regulasi Emosi	92
D. Pembahasan	93
BAB V	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran	108
DAFTAR PUSTAKA	110

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Mahasiswa Memprogramkan Skripsi UIN IB Padang	57
Tabel 3. 2 Tabel Penentuan Jumlah Sampel <i>Issac</i> dan <i>Michael</i>	58
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Burnout</i> sebelum uji coba.....	60
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Skala Perfeksionisme sebelum uji coba	61
Tabel 3. 5 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba	61
Tabel 3. 6 <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Burnout</i> Setelah Uji Coba.....	63
Tabel 3. 7 <i>Blueprint</i> Skala Perfeksionisme Setelah Uji Coba.....	64
Tabel 3. 8 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba	64
Tabel 3. 9 Interpretasi Reliabilitas	65
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Academic Burnout</i>	66
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Perfeksionisme.....	66
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	66
Tabel 4. 1 Data Sampel Penelitian	75
Tabel 4. 2 Kriteria Kategorisasi Penelitian	76
Tabel 4. 3 Rangkuman Statistik Skala <i>Academic Burnout</i>	77
Tabel 4. 4 Kategorisasi <i>Academic Burnout</i>	77
Tabel 4. 5 Rangkuman Statistik Skala Perfeksionisme	78
Tabel 4. 6 Kategorisasi Perfeksionisme	79
Tabel 4. 7 Rangkuman Statistik Skala Regulasi Emosi	80
Tabel 4. 8 Kategorisasi Regulasi Emosi.....	80
Tabel 4. 9 Uji Validitas Konvargen	82
Tabel 4. 10 Uji Validitas Diskriminan.....	85
Tabel 4. 11 Uji Reliabilitas.....	86
Tabel 4. 12 Uji Koefisien Determinasi.....	87
Tabel 4. 13 Uji f-Square	88
Tabel 4. 14 Uji Q-Square	89
Tabel 4. 15 Uji Hipotesis (<i>Bootsraping</i>)	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian	51
Gambar 4. 1 Outer Model	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I SK Seminar Proposal	116
Lampiran II SK Pembimbing	117
Lampiran III Surat Balasan Izin Uji Coba	118
Lampiran IV Surat Balasan Izin Penelitian.....	119
Lampiran V Izin Penggunaan Skala	120
Lampiran VI Surat Pengesahan Expert Judgment	121
Lampiran VII Tabulasi Data Uji Coba Skala	122
Lampiran VIII Uji Reliabilitas dan Validitas	124
Lampiran IX Skala Penelitian	127
Lampiran X Outer Model Penelitian.....	131
Lampiran XI Inner Model Penelitian	133
Lampiran XII Bootstrapping (Uji Hipotesis)	134
Lampiran XIII Bukti Bimbingan Skripsi	135
Lampiran XIV Hasil Cek Turnitin	137
Lampiran XV Tabulasi Data Penelitian.....	138