

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* DAN PERFEKSIONIS  
TERHADAP *BURNOUT* PADA SISWA KELAS  
OLIMPIADE MAN KOTA BATU**

## SKRIPSI



Oleh:

## Gusti Futi`ha Rahmawati

**NIM. 21040110148**

## FAKULTAS PSIKOLOGI

## UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

## MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

**HALAMAN JUDUL**  
**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN PERFEKSIONIS**  
**TERHADAP *BURNOUT* PADA SISWA KELAS**  
**OLIMPIADE MAN KOTA BATU**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana  
Psikologi (S.Psi)

Oleh:  
**Gusti Futi`ha Rahmawati**  
**NIM. 210401110148**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**2026**

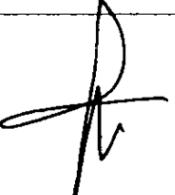
**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**PENGARUH SELF EFFICACY DAN PERFEKSIONIS**  
**TERHADAP BURNOUT PADA SISWA KELAS**  
**OLIMPIADE MAN KOTA BATU**

**Oleh**

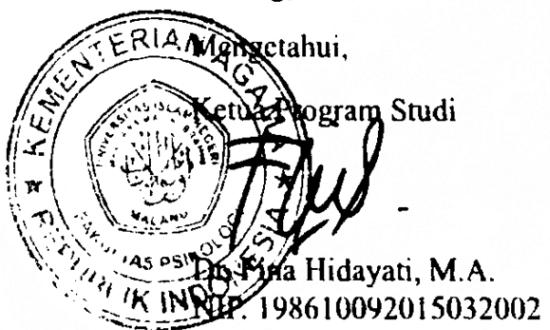
Gusti Futi'ha Rahmawati

NIM. 210401110148

Telah disetujui oleh:

<b>Dosen Pembimbing</b>	<b>Tanda Tangan Persetujuan</b>	<b>Tanggal Persetujuan</b>
Abdul Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog NIP. 198906022023211026		05 Desember 2025

Malang, 05 Desember 2025



**LEMBAR PENGESAHAN**  
**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN PERFEKSIONIS**  
**TERHADAP *BURNOUT* PADA SISWA KELAS**  
**OLIMPIADE MAN KOTA BATU**

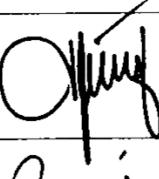
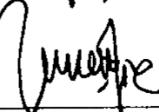
**SKRIPSI**

**Oleh:**

Gusti Futi'ha Rahmawati

NIM. 210401110148

Telah diuji dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis  
Sidang Skripsi pada tanggal ... 07 Januari 2026 .....

Dewan Penguji Skripsi	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<b>Sekretaris Penguji</b>  Abdul Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog NIP. 19890602202311026		20 Januari 2026
<b>Ketua Penguji</b>  Dr. Andik Rony Irawan, M.Si., Psikolog NIP. 197311271999031003		19 Januari 2026
<b>Penguji Utama</b>  Dr. Retno Mangestuti, M.Si. NIP. 197502202003122004		20 Januari 2026



## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gusti Futi'ha Rahmawati

NIM : 210401110148

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh *Self-efficacy* dan Perfeksionis terhadap *Burnout* pada Siswa Kelas Olimpiade MAN Kota Batu” adalah benar-benar hasil karya saya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapat sanksi.

Malang, 05 Desember 2025

Penulis,



Gusti Futi'ha Rahmawati  
NIM. 210401110148

## **MOTTO**

*“Excellence doesn’t mean perfection. It means doing the best you can with what you have, while keeping your fire burning without burning out”*

## **HALAMAN PERSEMPAHAN**

Puji syukur saya penjatkan ke hadirat Allah SWT, atas Rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan penuh rasa syukur, saya persembahkan kepada, Ayah Cahyo dan Ibu Umi, selaku donatur utama, sumber kekuatan, kasih sayang, semangat dan dukungan dalam setiap langkah saya.

Kepada kedua adik saya, G. F. Rosyda dan G. F. Robbani yang telah mendukung dan juga memotivasi saya dalam proses yang cukup lama dalam penyelesaian skripsi ini.

Dan kepada teman terdekat saya yang selalu membersamai proses ini, Kilal, Marica, Dudul, Ninis, Pina, Ula, Farah, Na, saya ucapkan terima kasih dengan setulusnya.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan Rahmat dan hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Self-efficacy* dan Perfeksionis terhadap *Burnout* pada Siswa Kelas Olimpiade MAN Kota Batu”**. Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari banyak pihak yang telah memberikan kontribusi luar biasa selama proses penyusunannya. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis ingin menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, M. A. selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Abdul Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog selaku Dosen pembimbing skripsi.
5. Dr. Retno Mangestuti, M.Si. selaku Dosen penguji utama skripsi.
6. Dr. Andik Rony Irawan, M.Si., Psikolog selaku Ketua Penguji skripsi.
7. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
8. Segenap staf dan karyawan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

9. Seluruh responden yang telah mendukung penulis sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengalaman serta pengetahuan penulis. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik, saran, dan masukan yang membangun. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 05 Desember 2025

Penulis

Gusti Futi'ha Rahmawati  
NIM. 210401110148

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvii</b>
<b>الملخص .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A.    Latar Belakang .....	1
B.    Rumusan Masalah .....	6
C.    Tujuan Penelitian.....	7
D.    Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>9</b>
A.    Konsep <i>Burnout</i> .....	9
1.    Pengertian <i>Burnout</i> .....	9
2. <i>Burnout</i> dalam perspektif Islam .....	10
3.    Aspek <i>Burnout</i> .....	11
4.    Faktor .....	12
5.    Karakteristik <i>Burnout</i> .....	14
B.    Konsep <i>Self Efficacy</i> .....	14
1.    Pengertian <i>Self Efficacy</i> .....	14
2. <i>Self-efficacy</i> dalam perspektif Islam .....	15
3.    Aspek <i>Self-efficacy</i> .....	17
4.    Faktor .....	17

C. Konsep Perfeksionis.....	19
1. Pengertian Perfeksionis.....	19
2. Perfeksionis dalam perspektif Islam .....	21
3. Aspek Perfeksionis.....	22
D. Kerangka Berfikir.....	23
E. Hipotesis.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Model Penelitian .....	25
B. Identifikasi Variabel .....	25
C. Definisi Operasional.....	26
1. <i>Burnout</i> .....	26
2. <i>Self-efficacy</i> .....	26
3. Perfeksionis .....	27
D. Populasi dan Sampel .....	27
1. Populasi .....	27
2. Sampel.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data .....	28
F. Instrumen penelitian.....	28
1. Skala <i>Self-efficacy</i> .....	28
2. Perfeksionis .....	29
3. <i>Burnout</i> .....	29
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	30
1. Validitas.....	30
2. Reliabilitas.....	35
H. Teknik Analisis Data .....	35
1. Uji Asumsi Klasik .....	35
2. Analisis Deskriptif .....	38
3. Uji Hipotesis.....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
A. Setting Penelitian .....	40
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	40
2. Pelaksanaan Penelitian .....	42

B. Hasil Penelitian .....	42
1. Analisis Deskriptif .....	42
2. Uji Asumsi Klasik .....	45
3. Uji Hipotesis.....	48
C. Pembahasan.....	52
1. Pengaruh <i>Self-efficacy</i> dengan <i>Burnout</i> .....	53
2. Pengaruh Perfeksionis dengan <i>Burnout</i> .....	56
3. Pengaruh <i>Self-efficacy</i> dan Perfeksionis terhadap <i>Burnout</i> . .....	58
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>60</b>
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Bobot Skala Favorable dan Skala Unfavorable.....	28
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Self-efficacy .....	29
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Perfeksionis .....	29
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Burnout.....	30
Tabel 3. 5 Uji Validitas Skala Self-efficacy .....	32
Tabel 3. 6 Blueprint Self-efficacy setelah Uji Coba.....	32
Tabel 3. 7 Uji Validitas Skala Perfeksionis .....	33
Tabel 3. 8 Blueprint Perfeksionis setelah Uji Coba .....	33
Tabel 3. 9 Uji Validitas Skala Burnout .....	34
Tabel 3. 10 Blueprint Burnout setelah Uji Coba .....	34
Tabel 3. 11 Uji Reliabilitas.....	35
Tabel 3. 12 Rumus Kategorisasi.....	38
Tabel 4. 1 Gambaran Subjek Penelitian .....	42
Tabel 4. 2 Skor Uji Deskriptif.....	42
Tabel 4. 3 Rumus Kategorisasi.....	43
Tabel 4. 4 Kategorisasi Burnout.....	43
Tabel 4. 5 Tingkat Kategorisasi Burnout.....	43
Tabel 4. 6 Kategorisasi Self-efficacy .....	44
Tabel 4. 7 Tingkat Kategorisasi Self-efficacy .....	44
Tabel 4. 8 Kategorisasi Perfeksionis .....	44
Tabel 4. 9 Tingkat Kategorisasi Perfeksionis .....	45
Tabel 4. 10 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Test.....	46
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas*Self-efficacy .....	46
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas Burnout*Perfeksionis .....	47
Tabel 4. 13 Hasil Uji Multikolinearitas.....	47
Tabel 4. 14 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	48
Tabel 4. 15 Hasil Uji T .....	49
Tabel 4. 16 Hasil Uji F .....	50
Tabel 4. 17 Hasil Koefisien Determinasi Simultan .....	50
Tabel 4. 18 Hasil Koefisien Determinasi X1 .....	51
Tabel 4. 19 Hasil Koefisien Determinasi X2 .....	51
Tabel 4. 20 Uji Aspek Dimensi Self-Efficacy .....	52

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....	23
------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Uji Coba .....	75
Lampiran 2 Skala Penelitian Setelah Uji Coba .....	80
Lampiran 3 Tabulasi Data .....	85
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden .....	90
Lampiran 5 Uji Normalitas .....	91
Lampiran 6 Hasil Uji Deskriptif .....	91
Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas $Y^*X_1$ .....	91
Lampiran 8 Hasil Uji Linearitas $Y^*X_2$ .....	92
Lampiran 9 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	92
Lampiran 10 Hasil Uji T .....	92
Lampiran 11 Hasil Uji F .....	92
Lampiran 12 Koefisien Determinasi Simultan .....	93
Lampiran 13 Koefisien Determinasi $Y^*X_1$ .....	93
Lampiran 14 Koefisien Determinasi $Y^*X_2$ .....	93
Lampiran 15 Uji Aspek Dimensi Self-Efficacy .....	93

## ABSTRAK

Gusti Futi'ha Rahmawati, 210401110148, Pengaruh *Self-efficacy* dan Perfeksionis terhadap *Burnout* pada Siswa Kelas Olimpiade MAN Kota Batu. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

Dosen Pembimbing: Abdul Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog

---

Kata kunci: *Self-efficacy*, Perfeksionis, *Burnout*

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* dan perfeksionisme terhadap *burnout* pada siswa kelas olimpiade di MAN Kota Batu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik sampling jenuh, melibatkan seluruh anggota populasi sebanyak 37 siswa kelas 11 unggulan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala modifikasi: skala *self-efficacy* (Gafoor & Ashraf, 2006), skala perfeksionisme (Hewitt & Flett, 2004), dan skala *burnout* (Maslach & Jackson, 1981). Teknik analisis dengan menggunakan metode analisis *regresi linear* berganda berupa uji T dan uji F.

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa secara parsial, *self-efficacy* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *burnout* (koefisien regresi = -0,994; sig. = 0,000) dengan kontribusi sebesar 78,8%. Variabel perfeksionisme secara parsial tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *burnout* (sig. = 0,849). Namun, secara simultan, *self-efficacy* dan perfeksionisme berpengaruh signifikan terhadap *burnout* (sig. = 0,000) dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,787. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel secara bersama-sama berkontribusi sebesar 78,7% dalam menjelaskan tingkat *burnout* siswa. Hal ini menegaskan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai faktor pelindung utama yang membantu siswa mengatasi tekanan akademik, sementara sifat perfeksionis pada siswa kelas olimpiade cenderung telah terinternalisasi sebagai standar normal sehingga tidak menjadi pemicu utama kelelahan emosional.

## ABSTRACT

Gusti Futi'ha Rahmawati, 210401110148, The Relationship between *Self-efficacy* and Perfectionist towards Academic *Burnout* among Students in MAN Kota Batu's Olympic Class. Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang, 2025.

Advisor: Abdul Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog

---

Keywords: *Self-efficacy*, Perfectionist, *Burnout*

This study was conducted to analysed the effect of self-efficacy and perfectionism on burnout of students in the Olympic class at MAN Kota Batu. This study used a quantitative approach with saturated sampling technique, involving all members of the population consisting of 37 students in the 11th grade. The instruments used in this study consisted of three modified scales: the self-efficacy scale (Gafoor & Ashraf, 2006), the perfectionism scale (Hewitt & Flett, 2004), and the burnout scale (Maslach & Jackson, 1981). The analysis technique used multiple linear regression analysis in the form of T-tests and F-tests.

The results of the multiple linear regression analysis showed that, partially, self-efficacy had a significant negative effect on burnout (regression coefficient = -0.994; sig. = 0.000) with a contribution of 78.8%. The perfectionism variable did not show a significant effect on burnout (sig. = 0.849). However, simultaneously, self-efficacy and perfectionism have a significant effect on burnout (sig. = 0.000) with a coefficient of determination of 0.787. These findings indicate that both variables together contribute 78.7% in explaining the level of student burnout. This confirms that self-efficacy acts as a major protective factor that helps students cope with academic pressure, while the perfectionist nature of Olympic class students tends to be internalized as a normal standard so that it does not become a major trigger for emotional exhaustion.

## الملخص

غوستي فتيحة رحماواتي، 210401110148، أثر الكفاءة الذاتية والكمال على الإرهاق لدى طلاب فصل الأولمبياد في مدرسة ثانوية حكومية في مدينة باتو. أطروحة. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، ملاجانج، 2025

المشرف: عبد الحميد خليلي، ماجستير في علم النفس، أخصائي نفسي

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية، الكمالية، الإرهاق

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل تأثير الكفاءة الذاتية والكمال على الإرهاق لدى طلاب فصل الأولمبياد في المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية في مدينة باتو. استخدمت الدراسة المنهج الكمي مع أسلوب العينة المشبعة، وشملت جميع الطلاب المتفوقين البالغ عددهم 37 طالباً. تضمنت أدوات الدراسة ثلاثة مقاييس معدلة: مقاييس الكفاءة الذاتية (غفور وأشرف، 2006)، ومقاييس المثالية (هيوبيت وفليت، 2004)، ومقاييس الإرهاق (مأسلاه وجاكسون، 1981). واعتمدت الدراسة على تحليل الانحدار الخطى المتعدد باستخدام F و T اختبارات

أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطى المتعدد أن الكفاءة الذاتية، جزئياً، كان لها تأثير سلبي معنوي على الإرهاق (معامل الانحدار = 0.994؛ الدالة الإحصائية = 0.000) بنسبة مساهمة بلغت 78.8%. لم يُظهر متغير الكمالية تأثيراً ذا دلالة إحصائية على الإرهاق (قيمة الدالة = 0.849). في المقابل، أثرت كل من الكفاءة الذاتية والكمالية بشكل كبير على الإرهاق (قيمة الدالة = 0.000) بمعامل تحديد قدره 0.787. تشير هذه النتيجة إلى أن كلا المتغيرين معًا ساهمما بنسبة 78.7% في تفسير مستوى الإرهاق لدى الطلاب. يؤكد هذا أن الكفاءة الذاتية تعد عاملاً وقائياً رئيسياً يُساعد الطلاب على التكيف مع الضغط الأكاديمي، بينما تمثل الكمالية لدى طلاب فصول الأولمبياد إلى أن تُستوعب كمعيار طبيعي، لذا فهي ليست سبباً رئيسياً للإرهاق العاطفي

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan yang berkualitas tentunya sangat diharapkan sebagai bentuk upaya kemajuan suatu negara, meski demikian pendidikan tidak hanya menjadi sarana “agen perubahan” bagi generasi penerus bangsa, tetapi Pendidikan harus dapat menjadi “*agent of producer*” agar dalam pelaksanaan-nya dapat menciptakan suatu transformasi atau perubahan yang nyata (Safitri dkk., 2022). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk turut berpartisipasi dalam memajukan sistem pendidikan, banyak sekolah membuat rancangan khusus dalam bentuk sebuah program khusus atau kelas unggulan, program ini digunakan untuk memfasilitasi siswa-siswinya yang memiliki potensi dan bakat yang lebih tinggi dalam bidang akademik. Akan tetapi program kelas olimpiade ini tidak membuat siswa yang tergabung dalam kelas olimpiade terhindar dari mata pelajaran pada kelas *regular* layaknya siswa siswi yang lain.

Salah satu sekolah yang berpartisipasi dalam program khusus atau kelas unggulan ini adalah MAN Kota Batu. Kelas olimpiade atau kelas unggulan yang dimiliki oleh MAN Kota Batu merupakan sebuah kelas yang diprogramkan secara khusus sebagai sarana untuk mempersiapkan siswa-nya menghadapi kompetensi akademik. Beberapa program dirancang khusus untuk kelas unggulan ini yang tentunya berbeda dengan kelas *regular* di MAN Kota Batu. Dengan persaingan ketat di awal pendaftaran dan di dalam kelasnya untuk

mempertahankan nilai, siswa yang bergabung dalam kelas unggulan ini memiliki kecenderungan sikap perfeksionis karena persaingan belajar dalam kelas yang cenderung tinggi. Selain itu, siswa yang tergabung dalam kelas olimpiade ini juga memiliki beban belajar yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelas *regular*, hal ini dikarenakan adanya pembelajaran tambahan yang dilakukan diluar kelas *regular*.

Pembelajaran tambahan ini diselenggarakan agar siswa yang tergabung dengan kelas unggulan ini mendapatkan kesiapan dalam menghadapi berbagai kompetensi akademik seperti perlombaan pengetahuan umum ataupun olimpiade ilmiah. Durasi pembelajaran yang dibutuhkan dalam pemaparan materi tambahan bagi siswa siswi yang megikuti program ini dapat dikatakan cukup padat, dengan durasi dua sampai tiga jam pelajaran yang dilaksanakan setelah jam sekolah *regular* berakhir ataupun pada jam sebelum pembelajaran *regular* berlangsung atau jam ke-0. Saat pemaparan materi pelajaran khusus kelas olimpiade, siswa kelas ini dikelompokkan sesuai dengan bidang olimpiade yang didalami oleh setiap siswa tersebut. Dengan persaingan yang terbilang tinggi antar sesama individu dalam kelas tersebut, memberikan tekanan yang cukup tinggi sehingga memiliki kemungkinan terjadinya *burnout* yang dialami oleh para siswa yang tergabung dalam kelas olimpiade tersebut. Berikut hasil wawancara beberapa siswa dari kelas 11 olimpiade tersebut.

*“Jam bimbingan olimpiade itu ada di hari khusus, hari jumat dari jam 7 sampai jam 9 pagi, diluar jam pembelajaran reguler. Setiap bidang olimpiade juga dipisah setiap bidangnya. Menurut saya kepadatan jam belajar saya meskipun tidak terlalu padat, kadang juga membuat stress, karena kadang ada tugas yang diberikan mendadak dan sekaligus beberapa bab. Kemudian juga persaingan dengan teman*

*sekelas juga cukup ketat buat mempertahankan nilai, jadi terkadang buat saya jadi cemas kalau tidak memberikan yang terbaik. Jadi kalau saya lebih baik saya mengerjakan tugas dengan sempurna di setiap tugas yang saya punya.” (G, 3 Desember 2024)*

Dua siswa lainnya juga mengungkapkan hal serupa dengan siswa pertama yang peneliti wawancarai dalam wawacara pra penelitian, sebagai berikut:

*“Kepadatan jam belajar saya bisa dikatakan cukup padat. Kepadatan jam belajar ini kadang mempengaruhi mood saya juga, kadang kalau sudah terlalu banyak tugas saya merasa stress, jadi tugas yang lumayan banyak itu rasanya seperti jadi beban. Kalau untuk kesempurnaan penggerjaan tugas, saya sering merasa kalau tugas-tugas saya harus selesai dengan sempurna, jadi kalau saya ada sedikit tidak paham kadang bikin saya stress banget. Kadang kala juga kalau tidak bisa atau tidak paham juga jadi minder sama teman-teman di kelas, kayak “temanku bisa kok aku nggak bisa”. Jadi kalau dapat nilai jelek ya langsung overthinking.” (N, 3 Desember 2024)*

*“Jam belajar saya sangat padat. Apalagi orang-orang di rumah juga menuntut saya buat pandai dalam bidang akademik saya. Kadang karena itu saya merasa stress. Kalau mengerjakan tugas juga saya berusaha semaksimal mungkin agar tugas saya selesai dengan sempurna. Kalau saya tidak paham ya saya bisa bertanya ke teman-teman di kelas atau mengulang materi di internet. Karena kelas olimpiade di MAN ini cuma satu ya, jadi persaingan ya berputar di kelas ini aja dari kelas 10 sampai kelas 12 nanti. Jadi kadang kalau dapat nilai jelek ya kadang bikin saya makin stress.” (S, 3 Desember 2024)*

Hasil wawancara yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa jam belajar yang padat dan persaingan yang ketat antar siswa dalam kelas olimpiade ini dapat memunculkan kemungkinan terjadinya *burnout*, seperti kelelahan emosional, sinisme atau menjaga jarak kepada orang di sekitar siswa tersebut serta terjadinya penurunan pencapaian atau prestasi pada siswa yang mengalami *burnout*.

Gambaran umum yang didapatkan melalui wawancara awal tentang kemungkinan terjadinya *burnout* dalam kelas ini dibuktikan dengan pengakuan siswa dengan inisial N, bahwa kepadatan jam belajar seringkali dapat membuat siswa tersebut stress dan mempengaruhi *mood* siswa tersebut, sesuai dengan aspek *burnout* kelelahan emosional atau *exhaustion* dalam teori Maslach. Adapun hasil wawancara awal dengan siswa dengan inisial G, cenderung menunjukkan sikap perfektis dalam penggeraan tugasnya untuk mempertahankan nilai karena persaingan yang cukup ketat dalam lingkungan kelas olimpiade tersebut. Hal ini menunjukkan adanya aspek perfektis yang diteliti dalam penelitian ini yakni self-oriented perfectionist dan other oriented perfektis. Hal ini serupa dengan hasil wawancara oleh S, yang menunjukkan aspek perfektis yang serupa dengan G.

Hasil dari ketiga wawancara tersebut menunjukkan adanya kemungkinan terjadinya *burnout* karena sikap perfektis yang ada pada individu di kelas olimpiade tersebut. Sikap perfektis tersebut dapat muncul karena persaingan akademik oleh masing-masing siswa dalam kelas tersebut. Selain dari persaingan yang ketat, tuntutan berprestasi juga muncul dari orang-orang terdekat siswa atau orang tua siswa. Oleh karena itu, sangat penting untuk memunculkan kepercayaan diri atau *self-efficacy* pada siswa sehingga siswa dapat menjalani kehidupan akademiknya tanpa mengalami *burnout*.

*Burnout* karenan tuntutan belajar yang tinggi merupakan masalah yang umum terjadi pada kalangan pelajar, terutama pada pelajar yang berada dalam lingkungan kelas dengan persaingan tinggi seperti pada kelas olimpiade yang

akan menjadi partisipan pada penelitian ini, Seperti dalam Safitri dkk. (2022) *burnout* dicirikan dengan kelelahan emosional, sinisme dan penurunan prestasi. Sejalan dengan pendapat Schaufeli, dkk. dalam (Permatasari, dkk., 2021) *burnout* adalah kondisi yang dapat dialami oleh siswa dimana siswa mengalami perasaan lelah akibat tuntutan studi, bersikap sinis atau menunjukkan perasaan acuh tak acuh terhadap kegiatan pembelajaran dan ketidakaktifan diri dari studi yang sedang diampu atau menghindari tugas-tugas yang ada pada masa pendidikannya dan perasaan tidak kompeten atau tidak mampu menjalankan tugasnya sebagai seorang siswa.

Dalam bidang pendidikan selain disebabkan oleh tuntutan belajar yang tinggi, *burnout* juga dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi, antara lain perfektis dan rendahnya *Self-efficacy* dalam diri siswa tersebut. Sejalan dengan pendapat Blatt (Seong & Chang, 2021) bahwa perfektis juga disebut sebagai penyebab dari *burnout*, karena individu dengan perfektis memiliki tuntutan kepada dirinya dan kepada orang lain akan ekspektasinya yang tinggi terkait kinerja mereka yang dapat mengakibatkan stress dalam jangka panjang. Sedangkan *Self-efficacy* dapat berperan penting dalam proses siswa dalam menghadapi tekanan dalam belajar dan menghadapi penyebab stress yang dapat menyebabkan *burnout*. Akan tetapi, dengan rendahnya tingkat *Self-efficacy* dalam diri siswa dapat menjadi salah satu penyebab dari meningkatnya resiko *burnout* pada siswa.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara *burnout* dengan perfektis dan hubungan negatif antara *burnout* dengan *Self-*

*efficacy*. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2024), tentang *Academic Burnout* ditinjau dari Perfeksionis dan *Self-efficacy*, dengan hasil positif signifikan antara perfeksionis terhadap *burnout* akademik dan hasil negatif signifikan antara *Self-efficacy* terhadap *burnout* akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnain (2019), tentang Hubungan Antara Perfeksionis dengan *Academic Burnout* pada Siswa Kelas XI SMAN 5 Surabaya, dengan hasil yang signifikan sebesar 55,1%. Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Amalia dkk., 2022), tentang Peranan *Academic Self-efficacy* Terhadap *Academic Burnout* pada Peserta Didik SMA dalam Peralihan Pembelajaran Daring ke Pembelajaran Luring, dengan hasil terdapat peranan signifikan antara *academic Self-efficacy* terhadap *academic burnout*. Dimana semakin tinggi nilai *academic Self-efficacy* maka semakin rendah *academic burnout* yang dialami siswa.

Berdasarkan permasalahan di atas, besar kemungkinan terdapat resiko terjadinya *burnout* dikalangan siswa dengan tuntutan belajar yang tinggi terutama pada siswa di kelas olimpiade yang memiliki tuntutan belajar yang tinggi dan persaingan yang ketat antar siswanya. Oleh karena itu, peneliti mengangkat judul penelitian “Pengaruh *Self-efficacy* dan Perfeksionis Terhadap *Burnout* pada Siswa Kelas Olimpiade MAN Kota Batu.”

## **B. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah yang muncul adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *burnout*, *self-efficacy*, dan perfeksionis pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu?
2. Bagaimana pengaruh antara *Self-efficacy* terhadap *burnout* pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu?
3. Bagaimana pengaruh antara perfeksionis terhadap *burnout* pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu?
4. Bagaimana pengaruh *Self-efficacy* dan perfeksionis terhadap *burnout* pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah yang muncul pada pembahasan sebelumnya, dapat diketahui bahwa penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkatan *burnout*, *self-efficacy*, dan perfeksionis pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu.
2. Untuk mengetahui pengaruh antara *Self-efficacy* terhadap *burnout* pada siswa kelas olimpiade di MAN Kota Batu.
3. Untuk mengetahui pengaruh antara perfeksionis terhadap *burnout* pada siswa kelas olimpiade di MAN Kota Batu.
4. Untuk mengetahui pengaruh *Self-efficacy* dan perfeksionis terhadap *burnout* pada siswa kelas olimpiade di MAN Kota Batu.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat dari segi teoritis dan juga segi praktis, diantaranya:

## 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya terutama pada bidang keilmuan psikologi dengan pembahasan pengaruh antara *Self-efficacy* dan perfeksionis terhadap *burnout*.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat sebagai penambahan wawasan keilmuan peneliti pada bidang psikologi terutama dalam pembahasan mengenai pengaruh antara *Self-efficacy* dan perfeksionis terhadap *burnout*.
- b. Bagi Masyarakat, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi orang tua, pelajar dan guru untuk menambahkan wawasan akan topik yang dibahas, dengan begitu orang tua, guru dan terutama kepada pelajar untuk meningkatkan *Self-efficacy* dan memperhatikan tingkat perfeksionis untuk mengurangi risiko terjadinya *burnout*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat bermanfaat sebagai rujukan penelitian selanjutnya dengan tema yang sama akan tetapi dalam aspek yang berbeda.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Konsep *Burnout***

##### **1. Pengertian *Burnout***

Menurut Maslach dan Jackson (Khairani & Ifdil, 2015) *burnout* adalah kondisi dimana seorang individu merasa kelelahan emosional dan sinisme atau tindakan acuh tak acuh terhadap sekitarnya, yang biasa terjadi karena individu tersebut terlalu banyak mendapatkan pekerjaan ataupun individu tersebut dalam tekanan yang sangat tinggi. Sejalan dengan pendapat Khairani & Ifdil (2015) *burnout* merupakan kondisi emosional dimana individu yang mengalami *burnout* merasakan rasa tidak berdaya, tidak memiliki harapan dan merasa jenuh secara mental dan fisik. Hal tersebut adalah akibat dari tuntutan pekerjaan yang tinggi dan secara terus menerus terjadi pada kehidupan individu tersebut. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah suatu kondisi yang dialami oleh individu dimana seorang individu tersebut mengalami kelelahan dan jenuh secara fisik maupun secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan tugas yang terlalu tinggi dengan intensitas tekanan yang sering, serta rendahnya tingkat *Self-efficacy* pada individu tersebut.

Maslach dan Jackson (1997) juga menjelaskan bahawa terjadinya *burnout* pada individu dikarenakan tingginya beban kerja, tidak adanya penghargaan pada individu tersebut, tidak diberikannya perlakuan yang adil

kepada individu tersebut dan terdapat tugas yang tidak sesuai dengan nilai dari individu tersebut atau tidak adanya kepuasan atas apa yang dilakukan oleh individu tersebut terhadap pekerjaannya. Menurut Bakker (2002) dalam Laili, dkk (2016) *burnout* yang terjadi dikalangan pelajar juga termasuk dalam dampak yang timbul akibat dari tuntutan belajar yang tinggi dari suatu lembaga pendidikan, kurangnya kompetensi yang dimiliki oleh siswa dan sikap apatis yang dimiliki oleh siswa.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *burnout* pada kalangan pelajar dapat terjadi karena semakin tingginya persaingan dan beban tugas yang dimiliki oleh siswa, faktor lain yang juga berpengaruh, seperti rendahnya tingkat *Self-efficacy* pada siswa serta faktor-faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

## 2. *Burnout* dalam perspektif Islam

Maslach dan Jackson berpendapat bahwa *burnout* merupakan kelelahan yang ditandai dengan terkurasnya sumber daya emosional seperti perasaan frustasi, putus asa atau tidak berdaya, sedih berkelanjutan, apatis terhadap pekerjaan dan lingkungan sekitar dan merasa terikat dengan pekerjaan sehingga individu tidak dapat mengerjakan pekerjaan tersebut dengan optimal. Dalam perspektif islam, kondisi yang paling mendekati fenomena *burnout* adalah futur. Secara istilah futur adalah rasa malas, enggan dan lamban dalam melaksanakan aktifitas yang sebelumnya dilakukan dengan semangat. Adapun sabda nabi Muhammad S.A.W. dalam hadist riwayat Ahmad yang berbunyi:

لكل عمل شرة ولكل شرة فترة فمن كانت فترة الى سنتي فقد اهنتي ومن كانت فترة الى غير

ذلك فقد هلك

Artinya: “*Setiap amalan ada masa semangatnya, dan setiap masa semangat ada masa futurnya. Barang siapa yang futurnya di atas sunnahku, maka ia telah mendapatkan petunjuk. Barang siapa yang futurnya bukan di atas sunnahku, maka ia akan binasa.*” (Purnama, Y., 2024)

Bagi siswa kelas olimpiade, *burnout* atau futur ini dapat terjadi apabila intensitas belajar yang sangat tinggi namun tidak disertai dengan manajemen diri dan istirahat yang cukup, sehingga menyebabkan grafik produktivitas siswa tersebut menurun.

### 3. Aspek *Burnout*

Dalam penelitiannya, Maslach membagi dimensi *burnout* menjadi tiga aspek utama sebagai berikut:

#### a. Kelelahan emosional (*exhaustion*)

Menurut Maslach dan Jackson dalam (Cholili, 2021) kelelahan emosional ditandai dengan terkurasnya sumber daya emosional seperti perasaan frustasi, putus asa atau tidak berdaya, sedih berkelanjutan, apatis terhadap pekerjaan dan sekitar dan merasa terikat dengan tugas-tugas yang dimiliki sehingga individu tidak dapat melakukan pekerjaan dengan optimal.

Ketika individu merasa kelelahan, mereka cenderung berperilaku *overextended* baik secara emosional maupun fisik. Individu tersebut akan merasa mereka tidak akan mampu menyelesaikan permasalahan mereka dan dampak yang akan sering terjadi adalah

individu tersebut akan tetap merasa lelah meskipun sudah istirahat yang cukup.

b. Sinisme

Ketika individu merasakan sinisme, mereka cenderung dingi, menjaga jarak dan cenderung menghindar dari lingkungan ataupun aktifitas yang sering dilakukannya. Sinisme ini juga termasuk kedalam cara seorang individu untuk menghindarkan dirinya dari rasa kecewa.

c. Penurunan pencapaian personal (*Ineffectiveness*)

Ketika individu sudah merasakan bahwa dirinya tidak mampu dalam menyelesaikan suatu hal yang harus dikerjakannya, mereka cenderung mengembangkan rasa tidak mampu dalam dirinya sehingga dampak yang muncul adalah berkurangnya rasa percaya diri pada individu tersebut.

#### 4. Faktor

a. Kurangnya dukungan sosial

Menurut pendapat Gold dan Roth (Khairani & Ifdil, 2015) pada penelitian yang dilakukan sebelumnya, terdapat bukti bahwa kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko *burnout*.

b. Faktor demografis

Menurut pendapat Gold dan Roth (Khairani & Ifdil, 2015) pada penelitian sebelumnya terdapat bukti bahwa pria lebih rentan terkena *burnout* dibandingkan dengan Wanita, terutama pria yang berstatus belum memiliki pasangan. Karena hal tersebut dapat mengakibatkan

kurangnya dukungan sosial, perasaam terasing dan kekecewaan yang dapat mengarah kepada *burnout*.

c. Faktor Konsep diri

Menurut Gold dan Roth (Khairani & Ifdil, 2015) tentang studi mengenai *burnout* yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki konsep diri yang tinggi lebih kuat dalam menghadapi stres dan lebih memungkinkan untuk mempertahankan prestasi pribadi saat belajar dibawah tekanan.

d. Faktor peran konflik dan peran ambigunitas

Individu akan merasa tidak puas yang akan menyebabkan dirinya berkonflik ketika peran akan dirinya dan tuntutan yang tidak pantas atau sangat berat dibebankan kepada individu tersebut. Sedangkan ambigutas adalah ketika individu tersebut tidak memiliki informasi yang pasti terkait tujuan yang dituju, tanggung jawab, hak dan kewajiban yang seharusnya dapat individu tersebut dapatkan dan lakukan dengan baik (Khairani & Ifdil, 2015).

e. Faktor Isolasi

Penyebab ini terjadi ketika dimana individu berkumpul dalam suatu kelompok sebagai pemula dimana kurangnya dukungan sosial pada saat tersebut dapat menyebabkan terbentuknya perasaan kesepian dan isolasi. Dimana hal tersebut dapat menyebabkan atau mengarahkan individu tersebut kepada *burnout* (Khairani & Ifdil, 2015).

## 5. Karakteristik *Burnout*

Berikut adalah ciri-ciri menurut pendapat Baron dan Greenberg (Khairani & Ifdil, 2015) yang muncul pada individu yang mengalami *burnout* adalah sebagai berikut :

- a. Kelelahan fisik, karakteristik ini ditandai dengan serangan sakit kepala, mual, susah tidur dan berkurangnya nafsu makan.
- b. Kelelahan emosional, karakteristik ini seringkali ditemukan ciri-ciri seperti ditemukannya tanda-tanda depresi, perasaan tidak berdaya pada individu tersebut, merasa terperangkap dalam tugas atau pekerjaan yang dilakukannya, serta mudah marah atau mudah tersinggung.
- c. Kelelahan mental, hal ini biasa ditandai dengan sikap sinis atau acuh tak acuh dari individu yang mengalami *burnout*, bersikap negatif kepada orang lain, melakukan tindakan yang cenderung merugikan dirinya sendiri dan orang lain.
- d. Rendahnya penghargaan terhadap diri, hal ini dicirikan dengan munculnya sikap tidak pernah puas terhadap hasil dari pekerjaan yang dilakukannya, kemudian muncul perasaan tidak pernah melakukan segala sesuatu dengan baik dan memuaskan.

## B. Konsep *Self Efficacy*

### 1. Pengertian *Self Efficacy*

Menurut Bandura (Utami, 2017) *Self-efficacy* merupakan suatu bentuk kepercayaan atau keyakinan diri individu terhadap kemampuan individu tersebut untuk memotivasi diri untuk mengontrol dirinya atas

peristiwa yang sedang dihadapinya. Sejalan dengan pendapat Cassidy (Utami, 2017) bahwa *Self-efficacy* merupakan suatu yang spesifik dan sangat penting ketika suatu individu menghadapi kesulitan. Ketika individu memiliki suatu keyakinan yang positif terhadap dirinya, maka hal tersebut akan berhubungan dengan peningkatan motivasi dan ketekunan pada dirinya serta kemungkinan yang lebih besar untuk menolak pikiran negatif akan dirinya sendiri.

Adapun menurut Robbins, Stephen P. & Judge (Purwanti Y., 2023) individu yang memiliki self-efficacy rendah akan cenderung mengurangi tingkatan usaha mereka bahkan menyerah pada keadaan yang sedang dihadapi, sedangkan individu yang memiliki self-efficacy yang baik akan berusaha keras dengan mengandalkan kemampuan yang mereka miliki untuk menghadapi dan menyelesaikan rintangan atau pekerjaan yang sedang mereka hadapi.

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *Self-efficacy* merupakan kepercayaan diri pada suatu individu terhadap dirinya sendiri sehingga individu tersebut dapat memunculkan motivasi untuk membantunya dalam menghadapi kesulitan yang mungkin dialami oleh individu tersebut.

## 2. *Self-efficacy* dalam perspektif Islam

*Self-efficacy* atau kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri merupakan suatu aspek penting yang harus dimiliki oleh masing-masing individu. Ketika individu memiliki tingkat *self-efficacy* yang cukup, hal

tersebut akan mempengaruhi motivasi dan ketekunan dirinya untuk menghadapi kesulitan yang dialami oleh individu tersebut. Dalam perspektif islam, *self-efficacy* berakar pada konsep *Yaqin* atau keyakinan yang kuat tanpa keraguan. Konsep keyakinan yang kuat ini digambarkan pada ayat al-quran surah Al-Hujurat ayat 15 yang berbunyi:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَأُوا وَجَاهُوهُمْ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَوْ لِأَنْهُمْ هُمُ الصَّادِقُونَ

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang mukmin (yang sebenarnya) hanyalah mereka yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-ragu dan mereka berjihad dengan harta dan jiwanya di jalan Allah. Mereka itulah orang-orang benar.” (Q.S. Al-Hujurat ayat 15) (Iryadi, Y., 2025)

Adapun konsep *self-efficacy* atau konsep *Yaqin* tersebut juga dituangkan pada ayat Al-Qur`an surah Ali Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهُنُوا وَلَا تَحْزُنُوا وَإِنَّمَا الْأَعْلَوْنَ أَنْ كُلُّنُّمُ مُّؤْمِنُونَ

Artinya: “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.” (Q.S. Ali Imran ayat 139)

Ayat-ayat tersebut merupakan pondasi psikologis bagi seorang individu terutama untuk seorang muslim untuk memiliki *self-efficacy* atau kepercayaan diri yang tinggi. Dalam perspektif keislaman, perasaan percaya diri muncul karena adanya keimanan atau sandaran hati yang menjadikannya sebagai energi untuk memampukan individu menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.

### 3. Aspek *Self-efficacy*

Bandura membagi aspek *self-efficacy* menjadi tiga dimensi utama yakni:

a. Dimensi *Magnitude*

Dimensi ini berhubungan dengan tingkat kesulitan suatu tugas yang dihadapi oleh individu. Individu yang memiliki tingkat *Self-efficacy* yang tinggi, maka individu tersebut akan memiliki keyakinan yang kuat untuk menghadapi tugas-tugas yang dihadapinya meskipun dengan tuntutan atau kesulitan yang terbilang tinggi.

b. Dimensi *Generality*

Dimensi ini disebut sebagai dimensi yang berhubungan luas dengan berbagai bidang perilaku. Individu dengan *Self-efficacy* yang tinggi akan merasa dirinya mampu menghadapi berbagai macam tugas yang ada dan tidak hanya membatasi dirinya pada tugas-tugas tertentu saja.

c. Dimensi *Strength*

Dimensi ini merupakan dimensi yang berkaitan dengan keyakinan individu untuk tetap kuat bertahan dalam usahanya menghadapi berbagai macam tugas beserta tantangannya.

### 4. Faktor

Menurut Bandura (dalam Rustika, 2016) *Self-efficacy* terbentuk dari beberapa faktor seperti berikut,

a. Pengalaman berhasil

Keberhasilan yang dialami oleh individu dalam menyelesaikan masalah akan meningkatkan *Self-efficacy* individu tersebut, begitupun sebaliknya, kegagalan akan menurunkan *Self-efficacy* pada individu tersebut. Menurut Bandura (1997) untuk terbentuknya *Self-efficacy*, individu tersebut harus pernah mengalami tantangan yang berat sehingga individu tersebut dapat menyelesaikannya dengan kegigihan dan kerja kerasnya. Selain dari faktor ini, perkembangan efikasi diri juga ditentukan oleh faktor kesalahan dalam menilai diri. Dikutip dari Rustika (2016) apabila individu menilai dirinya dalam kehidupan sehari-hari sebagai representasi yang tidak baik, maka hasil dari efikasi dirinya akan menurun atau rendah.

b. Kejadian yang dianggap atau sangat dirasakan sehingga seperti pengalaman yang dialaminya sendiri individu tersebut.

c. Persuasi Verbal

Dorongan semangat yang diberi kepada orang yang memiliki potensi dan terbuka dalam menerima informasi akan membangkitkan semangat individu tersebut untuk berusaha lebih baik dalam meningkatkan efikasi dirinya.

d. Keadaan fisik dan suasana hati

Adapun hubungannya dengan kondisi fisik dan suasana hati, menurut bandura (dalam Rustika, 2016) terdapat empat cara untuk dapat mengubah keyakinan efikasi suatu individu, seperti:

- 1) Meningkatkan kondisi fisik dari individu.
- 2) Menurunkan stress yang dialami individu.
- 3) Merubah emosi negatif.
- 4) Mengkoreksi kesalahan pandangan individu terhadap dirinya sendiri.

## **C. Konsep Perfeksionis**

### **1. Pengertian Perfeksionis**

Perfeksionis adalah suatu perilaku individu yang menuntut sempurna pada dirinya dan lingkungan sekitarnya, menurut pendapat Cavel dan Gould (dalam Cahyadi dkk., 2023) perfeksionis merujuk pada kecenderungan bersifat negatif seperti keinginan individu untuk mencapai pencapaian yang berlebihan serta ekspektasi yang tinggi dan tidak realistik terhadap individu tersebut maupun individu lainnya. Sejalan dengan pendapat Hewitt dan Flett (dalam Harari dkk., 2018) bahwa perfeksionis adalah perilaku suatu individu yang sangat mempertahankan keinginannya untuk menjadi sempurna, yang ditandai dengan penetapan standar yang terlalu tinggi serta memberikan evaluasi yang terlalu kritis terhadap dirinya dan individu lainnya. Individu dengan perfeksionis bahkan selalu menuntut kesempurnaan tersebut bahkan pada situasi yang tidak memerlukan kesempurnaan, sehingga seringkali individu dengan perfeksionis ini dianggap tidak fleksibel dan terlalu menuntut.

Dari beberapa pengertian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa perfeksionis adalah perilaku individu dalam menetapkan standar

yang tinggi dan kritik yang berlebihan kepada dirinya maupun kepada individu lainnya. Selain dari pengertian secara general tersebut, perfeksionis juga dapat terjadi kepada individu yang sedang menempuh pendidikan. Individu ini seringkali menetapkan standar yang tinggi terhadap akademisnya. Menuntut kesempurnaan dalam pengerjaan tugas-tugas yang ada dalam proses pendidikannya bahkan menuntut dirinya untuk selalu mendapat nilai yang tinggi. Menurut pendapat Cahyadi dkk., (2023) perfeksionis dapat bersifat adaptif yang memiliki keterkaitan dengan kondisi emosi yang bersifat positif dan negatif pada individu. Perfeksionis positif mengacu kepada perilaku yang membawa individu untuk mencapai tujuan yang tinggi melalui penguatan positif dalam dirinya. Sedangkan berkebalikan dengan perfeksionis positif, perfeksionis negatif mengarahkan individu kepada tujuan dan pencapaian standar kinerja yang tidak realistik kepada individu tersebut, termasuk memunculkan penguatan negatif kepada individu tersebut serta rasa takut jika dirinya gagal.

Sama halnya dengan perfeksionis secara general, perfeksionis dalam dunia pendidikan juga menjadikan individu yang memiliki kecenderungan perfeksionis akan menuntut individu ini untuk memperhatikan kecermatan dalam belajar, terlalu teliti kepada tugas-tugasnya dan mewajibkan dirinya sendiri untuk sesuai dengan apa yang menjadi standar bagi individu tersebut dalam proses akademiknya. Liu dan Berzenki (dalam Cahyadi dkk., 2023) menjelaskan dua faktor tertinggi dari perfeksionis, yang pertama adalah

faktor *self-oriented perfectionist* dan yang kedua adalah *self-critical perfectionist*.

## 2. Perfeksionis dalam perspektif Islam

Dalam perspektif islam, keinginan untuk mencapai hasil terbaik atau sempurna dalam mengerjakan suatu pekerjaan sangat dianjurkan yang dikenal dengan istilah *itqan*, yakni melakukan suatu pekerjaan dengan professional, teliti dan berkualitas. (Iryadi, Y., 2025). Adapun hadist tentang *itqan* yang oleh Aisyah R.A., yang diriwayatkan oleh Thabrani dan Baihaqi yang berbunyi:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلاً أَنْ يُؤْتِقَنَهُ (رواه الطبرني والبيهقي)

Artinya: *Dari Aisyah R.A., sesungguhnya Rasulullah S.A.W. bersabda: "sesungguhnya Allah mencintai seseorang yang apabila bekerja, mengerjakannya secara professional". (HR. Thabrani, Baihaqi) (NU Online, 2015)*

Dalam konteks ini, perfeksionis yang sehat sejalan dengan konsep *itqan* yang dianjurkan dalam islam, dimana siswa berusaha mencapai prestasi maksimal sebagai bentuk rasa Syukur atas akal yang telah diberikan Allah SWT. Adapun konsep perfeksionis menjadi suatu masalah dalam perspektif islam jika perfeksionis berubah menjadi *Ghuluw* atau melampaui batas atau berlebih-lebihan. (NU Online, 2020)

Dalam penelitian ini siswa kelas olimpiade sering kali terjebak pada tuntutan akademik yang sempurna sehingga mengabaikan kebutuhan dasar jasmani dan rohaninya. Adapun ayat tentang larangan untuk berperilaku berlebih-lebihan tertuang dalam surah Al Maidah ayat 77, yang berbunyi:

فُلْنَ يَأْهُلُ الْكِتَبِ لَا تَغْلُبُونَ فِي دِينِكُمْ غَيْرُ الْحَقِّ وَلَا تَتَبَعُونَ أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلَّلُوكُمْ مِّنْ قَبْلٍ وَأَضَلُّوكُمْ كَثِيرًا  
وَضَلَّلُوكُمْ عَنْ سَوَاءِ السَّبِيلِ

Artinya: “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai Ahlulkitab, janganlah kamu berlebih-lebihan dalam (urusan) agamamu tanpa hak. Janganlah kamu mengikuti hawa nafsu kaum yang benar-benar tersesat sebelum kamu dan telah menyesatkan banyak (manusia) serta mereka sendiri pun tersesat dari jalan yang lurus.” (Q.S. Al Maidah ayat 77)

### 3. Aspek Perfeksionis

Menurut Hewitt dan Flett (dalam Gunawinata dkk., 2008) aspek perfeksionis dibagi menjadi tiga aspek utama sebagai berikut:

*a. Self-oriented perfectionist*

Aspek ini adalah aspek personal dari perfeksionsme. Dimana seseorang membuat standar yang sangat tinggi bahkan tidak realistik untuk kinerja dan perilaku mereka sendiri serta motivasi dan ambisi mereka yang kuat untuk menjadi sempurna.

*b. Other-oriented perfectionist*

Aspek ini adalah dimensi perfeksionis yang melibatkan keyakinan dan harapan suatu individu terhadap orang lain. Individu dengan perfeksionis akan membuat harapan perilaku sempurna harus dimunculkan oleh orang lain, organisasi dan masyarakat.

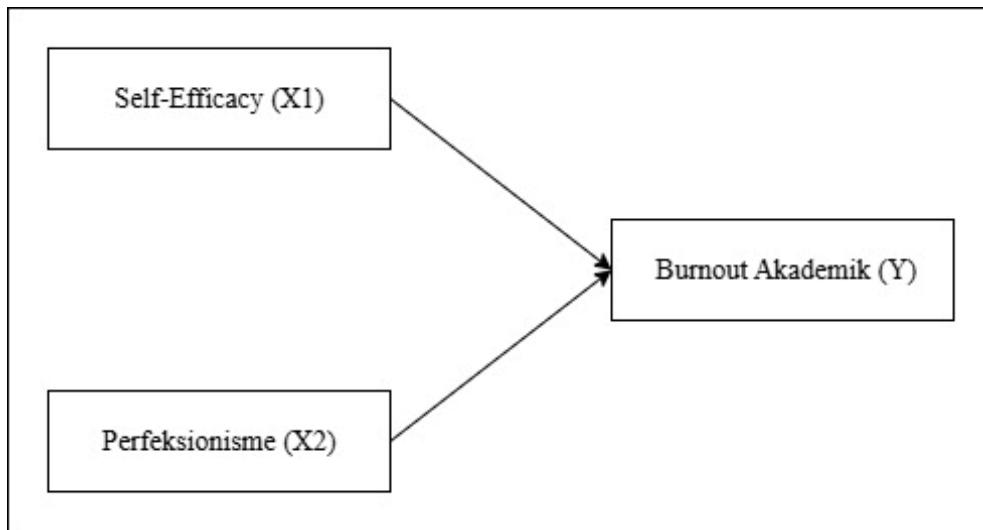
*c. Socially prescribed perfectionist*

Dimensi ini adalah perfeksionis yang merupakan hasil dari bentukan lingkungan sosial sekitar individu, karena individu tersebut meyakini bahwa orang lain memiliki standar yang tinggi dan tidak

realistik terhadap perilakunya. Seorang perfeksionis akan meyakini bahwa orang lain akan puas hanya ketika standar tersebut tercapai.

#### **D. Kerangka Berfikir**

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir



#### **E. Hipotesis**

Berdasarkan pada landasan teori yang sudah peneliti paparkan sebelumnya, maka dugaan sementara atau hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hipotesis Minor:

$H_1$ : Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-efficacy* terhadap *burnout* pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu.

$H_2$ : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara perfeksionis terhadap *burnout* pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu.

### Hipotesis Mayor

H<sub>3</sub>: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Self-efficacy* dan perfeksionis secara bersama-sama atau simultan terhadap *Burnout* pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Model Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta kausalitas hubungan-hubungannya. Penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai investigasi sistematis terhadap fenomena penelitian dengan mengumpulkan data yang dapat diukur menggunakan teknik statistik, matematika atau komputasi (Abdulah dkk., 2022). Sedangkan menurut Musianto (Charismana dkk., 2022) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dalam pelaksanaannya menggunakan pengukuran, rumus, dan data numerik dalam perencanaan, proses, pembuatan hipotesis, teknik, analisis data dan menarik kesimpulan dari data yang diolah.

Sedangkan menurut Moh Kasiram (Charisma dkk.,2022) penelitian kuantitatif merupakan suatu proses menemukan suatu pengetahuan yang dalam pelaksanaannya menggunakan data angka sebagai alat untuk menganalisis data. Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data-data dalam bentuk angka dan ilmu pasti untuk menjawab hipotesis penelitian.

#### **B. Identifikasi Variabel**

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat yang akan diteliti. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel

terikat, sementara variabel terikat adalah variabel yang terpengaruh oleh variabel bebas. Variabel pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X1) yakni *Self-efficacy*
2. Variabel Bebas (X2) yakni Perfeksionis
3. Variabel Terikat (Y) yakni *Burnout*

## C. Definisi Operasional

### 1. *Burnout*

*Burnout* adalah kondisi kelelahan secara psikologis, emosional, dan fisik yang dialami oleh individu akibat dari tekanan yang intensif dan berkepanjangan. Dalam penelitian ini *burnout* merupakan kondisi kelelahan secara psikologi, emosional dan fisik yang dialami oleh siswa kelas olimpiade akibat dari tekanan belajar yang intens dan berkepanjangan. Kondisi ini dapat muncul karena adanya ketidakseimbangan tekanan belajar atau jam belajar yang padat dengan kapasitas pemulihan diri siswa. *Burnout* dalam penelitian ini diukur menggunakan tiga aspek utama, yakni: kelelahan emosional (*exhaustion*), sinisme dan depersonalisasi (*cynicism*), dan penurunan pencapaian personal.

### 2. *Self-efficacy*

*Self-efficacy* dalam penelitian ini adalah keyakinan atau kepercayaan diri siswa kelas olimpiade terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengatur, melakukan tugas-tugas akademik, dan mencapai target prestasi dirinya. Dalam penelitian ini *self-efficacy* diukur dengan

menggunakan tiga aspek utama, yakni: tingkat kesulitan (*magnitude*), generalitas (*generality*), dan kekuatan (*strength*).

### **3. Perfeksionis**

Perfeksionisme dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kecenderungan siswa kelas olimpiade dalam menetapkan standar performa diri yang sangat tinggi dan tidak realistik bagi diri mereka sendiri yang disertai dengan evaluasi diri yang sangat kritis terhadap hasil belajar atau hasil olimpiade yang diperoleh siswa tersebut. Perfeksionis dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan tiga aspek utama, yakni: *self-oriented perfectionist, other oriented perfectionist dan socially prescribed perfectionist*.

## **D. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi dari penelitian ini merupakan siswa aktif kelas 11 olimpiade atau kelas unggulan Madrasah Aliyah Negeri Kota Batu dengan total keseluruhan 37 siswa.

### **2. Sampel**

Penentuan sampel atau responden dari penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh menurut Abdulah dkk. (2022) sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel dengan menggunakan semua anggota populasi sebagai sampel, yakni siswa kelas 11 olimpiade atau kelas unggulan di Madrasah Aliyah Negeri Kota Batu sejumlah 37 siswa.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner model skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk melengkapi kuesioner dengan menggunakan ketentuan skala 1 (satu) sampai dengan 5 (lima). Berikut kategori jawaban beserta nilai bobotnya:

Tabel 3. 1 *Bobot Skala Favorable dan Skala Unfavorable*

Opsi Jawaban	Keterangan	Nilai Bobot	
		Favorable	Unfavorable
STS	Sangat Tidak Setuju	1	5
TS	Tidak Setuju	2	4
N	Netral	3	3
S	Setuju	4	2
SS	Sangat Setuju	5	1

## F. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 3 skala, sebagai berikut:

### 1. Skala *Self-efficacy*

Skala *Self-efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang peneliti modifikasi dari skala *Self-efficacy* yang dikembangkan oleh Gafoor, K., & Ashraf, M. (2006) dengan aspek-aspek yang mengacu pada konsep *Self-efficacy* Bandura, dengan tiga aspek utama yang akan dinilai, yakni aspek magnitude, generality dan strength. Skala ini berisi 18 butir aitem pernyataan dengan 9 butir item favorable dan 9 butir item unfavorable.

Tabel 3. 2 *Blueprint Skala Self-efficacy*

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Magnitude	19, 20, 21	22, 23, 24	6
2	Generality	25, 26, 27	28, 29, 30	6
3	Strength	31, 32, 33	34, 35, 36	6
	Total			18

## 2. Skala Perfeksionis

Skala perfeksionis yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang peneliti modifikasi dari skala *Multidimensional Perfectionist* yang dikembangkan oleh Hewitt dan Flett (2004) dengan tiga aspek utama yang diteliti, yakni *self-oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism* dan *socially prescribed perfectionism*. Skala ini berisi 18 butir item pernyataan dengan 9 butir item favorable dan 9 butir item unfavorable.

Tabel 3. 3 *Blueprint Skala Perfeksionis*

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Self-Oriented Perfectionist	37, 39, 41	38, 40, 42	6
2	Other-Oriented Perfectionist	43, 45, 47	44, 46, 48	6
3	Socially Prescribed Perfectionist	49, 51, 53	50, 52, 54	6
	Total			18

## 3. Skala Burnout

Skala *Burnout* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang peneliti modifikasi dari skala *Burnout* yang dikembangkan oleh Maslach dan Jackson (1981) dengan tiga aspek utama, yakni aspek yakni aspek kelelahan emosional, aspek depersonalisasi atau sinisme dan aspek

penurunan pencapaian personal. Skala ini berisi 18 butir item pernyataan dengan 9 butir item favorable dan 9 butir item unfavorable.

Tabel 3. 4 *Blueprint Skala Burnout*

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Kelelahan Emosional	4, 5, 6	1, 2, 3	6
2	Depersonalisasi atau Sinisme	10, 11, 12	7, 8, 9	6
3	Penurunan Pencapaian Personal	16, 17, 18	13, 14, 15	6
Total				18

## G. Uji Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas merupakan kebermaknaan, kelayakan dan kebermanfaatan suatu informasi tertentu yang dibuat berdasarkan skor hasil yang didapatkan. Uji validitas merupakan uji yang mempertimbangkan apakah alat ukur tersebut layak atau tidak digunakan sebagai alat pengukuran.

Uji validitas yang digunakan salah satunya menggunakan validasi isi. Validasi isi ini dilakukan dengan meminta penilaian terhadap *experts* untuk memberikan penilaian tiap item yang kemudian dapat diestimasikan dan dikuantifikasikan yang kemudian hasil statistiknya dapat digunakan sebagai indicator validasi isi. Dalam penelitian ini untuk menguji validitas tiap item dalam skala penelitian, peneliti menggunakan korelasi produk moment pearson, dengan menggunakan aplikasi pengelolaan data statistik SPSS dengan menggunakan rumus:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2) - (\sum x)^2} \sqrt{(n \sum y^2) - (\sum y)^2}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien validitas

n : Jumlah responden

$\sum x$ : Jumlah dari semua skor item yang diuji

$\sum y$ : Jumlah dari semua skor total dimensi

$\sum x^2$ : Jumlah kuadrat skor item

$\sum y^2$ : Jumlah kuadrat skor total

Dimana hasil dari  $r_{xy}$  atau r-hitung ini akan dibandingkan dengan r-tabel untuk menentukan validitas setiap item dalam skala yang digunakan dalam penelitian ini.

Sampel yang digunakan dalam uji validitas sebanyak 37 siswa kelas olimpiade Madrasah Aliyah Negeri Kota Batu (r-Tabel = 0, 316) dengan menggunakan taraf signifikan 0,05 persen. Sehingga item dapat dikatakan valid apabila nilai signifikan kurang atau lebih kecil dari 0,05 dan sebaliknya apabila nilai signifikan pada item lebih dari 0,05 maka item dinyatakan gugur atau tidak valid. Hasil uji validitas yang telah dilakukan oleh peneliti sebagai berikut:

Tabel 3. 5 *Uji Validitas Skala Self-efficacy*

No.	Item	r-Hitung	Nilai Signifikan	Keterangan
1	19	0,576	0,000	Valid
2	20	0,576	0,000	Valid
3	21	0,657	0,000	Valid
4	22	0,603	0,000	Valid
5	23	0,164	0,332	Tidak Valid
6	24	0,711	0,000	Valid
7	25	0,116	0,492	Tidak Valid
8	26	0,544	0,000	Valid
9	27	0,686	0,000	Valid
10	28	0,534	0,001	Valid
11	28	0,780	0,000	Valid
12	30	0,512	0,001	Valid
13	31	0,679	0,000	Valid
14	32	0,734	0,000	Valid
15	33	0,759	0,000	Valid
16	34	0,711	0,000	Valid
17	35	0,538	0,001	Valid
18	36	0,663	0,000	Valid

Berdasarkan tabel 3.5, terdapat dua item yang gugur dalam uji validitas, yakni pada item 5, 7. Dengan nilai signifikansi yang didapat pada item nomor 5 sebesar  $0,332 > 0,05$  dan pada item nomor 7 sebesar  $0,492 > 0,05$ . Item tersebut dapat dikatakan valid jika nilai signifikansi  $< 0,05$  atau memiliki nilai r-hitung  $>$  r-tabel sebesar 0,316. Oleh karena itu, item-item gugur tersebut akan dihapuskan dari blueprint skala *Self-efficacy*. Berikut adalah blueprint skala *Self-efficacy* setelah uji coba,

Tabel 3. 6 *Blueprint Self-efficacy setelah Uji Coba*

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Magnitude	19, 20, 21	22, 24	5
2	Generality	26, 27	28, 29, 30	5
3	Strenght	31, 32, 33	34, 35, 36	6
		Total		16

Tabel 3. 7 *Uji Validitas Skala Perfektif*

No.	Item	r-Hitung	Nilai Signifikan	Keterangan
1	37	0,816	0,000	Valid
2	38	0,812	0,000	Valid
3	39	0,876	0,000	Valid
4	40	0,814	0,000	Valid
5	41	0,868	0,000	Valid
6	42	0,898	0,000	Valid
7	43	0,813	0,000	Valid
8	44	0,446	0,006	Valid
9	45	0,886	0,000	Valid
10	46	0,416	0,010	Valid
11	47	0,846	0,000	Valid
12	48	0,496	0,002	Valid
13	49	0,890	0,000	Valid
14	50	0,477	0,003	Valid
15	51	0,788	0,000	Valid
16	52	0,522	0,001	Valid
17	53	0,868	0,000	Valid
18	54	0,743	0,000	Valid

Suatu item dapat dikatakan valid jika r-hitung > r-tabel atau nilai signifikansi < 0,05. Pada tabel 3.9 dapat disimpulkan bahwa 18 item dinyatakan valid.

Tabel 3. 8 *Blueprint Perfektif setelah Uji Coba*

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Self-Oriented Perfectionist	37, 39, 41	38, 40, 42	6
2	Other-Oriented Perfectionist	43, 45, 47	44, 46, 48	6
3	Socially Prescribed Perfectionist	49, 51, 53	50, 52, 54	6
Total				18

Tabel 3. 9 *Uji Validitas Skala Burnout*

No.	Item	r-Hitung	Nilai Signifikan	Keterangan
1	1	0,570	0,000	Valid
2	2	0,419	0,010	Valid
3	3	0,700	0,000	Valid
4	4	0,718	0,000	Valid
5	5	0,507	0,001	Valid
6	6	0,708	0,000	Valid
7	7	0,523	0,001	Valid
8	8	0,619	0,000	Valid
9	9	0,561	0,000	Valid
10	10	0,356	0,030	Valid
11	11	0,568	0,000	Valid
12	12	0,625	0,000	Valid
13	13	0,525	0,001	Valid
14	14	0,477	0,003	Valid
15	15	0,572	0,000	Valid
16	16	0,535	0,001	Valid
17	17	0,801	0,000	Valid
18	18	0,586	0,000	Valid

Suatu item dapat dikatakan valid jika r-hitung > r-tabel atau nilai signifikansi < 0,05. Pada tabel 3.9 dapat disimpulkan bahwa 18 item dinyatakan valid.

Tabel 3. 10 *Blueprint Burnout setelah Uji Coba*

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Kelelahan Emosional	4, 5, 6	1, 2, 3	6
2	Depersonalisasi atau Sinisme	10, 11, 12	7, 8, 9	6
3	Penurunan Pencapaian Personal	16, 17, 18	13, 14, 15	6
Total				18

## 2. Reliabilitas

Menurut Surucu (2020) dalam Abdulah dkk. (2022) reliabilitas atau keandalan mengacu pada stabilitas alat ukur yang digunakan dan konsistensi penggunaannya dari waktu ke waktu. Dengan kata lain reliabilitas merupakan kemampuan alat ukur untuk memberikan hasil yang sama bila diterapkan pada waktu yang berbeda. Hasil yang sama tersebut tidak bermaksud bahwa setiap percobaan memberikan hasil yang sama karena perbedaan sampel dan populasi, namun korelasi positif yang kuat antara hasil dan alat ukur merupakan indikasi dari reliabilitas. Menurut Ghazali (2013) nilai pada Cronbach's Alpha dapat dinyatakan reliabel jika koefisien reliabilitas  $> 0,6$ .

Tabel 3. 11 *Uji Reliabilitas*

Alat ukur	Koefisien Reliabilitas	Keterangan
<i>Self-efficacy</i>	0,908	Reliabel
Perfeksionis	0,953	Reliabel
<i>Burnout</i>	0,882	Reliabel

Berdasarkan pada tabel 3.8 tentang hasil uji reliabilitas di atas, diketahui bahwa hasil koefisien reliabilitas atau Cronbach's Alpha pada setiap skala memiliki nilai lebih besar daripada 0,6. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa setiap skala yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

## H. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, dimana hal tersebut adalah untuk memahami atau melakukan analisis hubungan

antara variabel yang ada. Dalam penelitian ini menggunakan alat pengolahan data statistik SPSS (*Statistic Product and Service Solution*).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan normal atau tidak. Dalam penelitian ini, digunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria nilai  $sig > 0.05$ , yang menunjukkan bahwa data terkategorikan normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk melihat apakah dua atau lebih variabel memiliki hubungan linear. Dengan menggunakan uji ANOVA, variabel dapat dikatakan linear apabila hasil signifikansi antara kedua variabel menunjukkan  $p < 0.05$ .

c. Uji Multikolonieritas

Menurut Sahrir (2021) uji multikolonieritas adalah pengujian yang dibertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antar variabel bebas dalam model regresi. Uji multikolonieritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah dalam suatu model regresi ditemukan adanya korelasi yang tinggi antar variabel independen atau variabel bebas. Hasil dari uji multikolonieritas ini dapat dilihat dengan melihat nilai toleransi dan nilai *variance inflation factor* (VIF) dengan kriteria pengambilan keputusan menurut Ghozali (2016) adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai VIF  $< 10$  atau nilai toleransi  $> 0,01$  maka dapat dinyatakan tidak terjadi multikolonieritas. Jika nilai VIF  $> 10$  atau nilai toleransi  $< 0,01$  maka dapat dinyatakan terjadi multikolonieritas.
- 2) Jika koefisien korelasi masing-masing variabel bebas  $> 0,8$  maka terjadi multikolonieritas. Namun jika koefisien tiap variabel bebas  $< 0,8$  maka tidak terjadi multikolonieritas.

Model regresi dapat dikatakan baik jika tidak terjadi korelasi yang tinggi antar variabel bebas atau variabel independent.

#### d. Uji Heteroskedastisitas

Menurut Sahrir (2021) uji heteroskedastisitas adalah pengujian yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varian dari residual satu pengamatan kepada pengamatan lain. Sejalan dengan pendapat Ghazali (2013) bahwa uji heteroskedastisitas adalah uji yang bertujuan untuk mengetahui apakah dalam suatu model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari satu residual pengamatan ke pengamatan yang lainnya. Dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka tidak terdapat heteroskedastisitas.
- 2) Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka dapat dikatakan terdapat heteroskedastisitas.

Model regresi yang baik adalah jika pada data tidak terdapat atau tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

## 2. Analisis Deskriptif

Menurut Sugiyono (2013) tujuan dari dilakukannya penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan fakta dan karakteristik populasi secara sistematis dan akurat. Dengan kata lain, analisis deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan suatu objek sesuai dengan kondisi sebenarnya. Hasil dari analisis deskriptif digunakan untuk menentukan rata-rata, standar deviasi, nilai maksimum dan nilai minimum yang kemudian hasil tersebut digunakan untuk mengelompokkan data menjadi tiga kategori yakni tinggi, sedang dan rendah. Uji analisis deskriptif dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) v. Dalam menentukan kategorisasi tinggi, sedang dan rendah, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 12 *Rumus Kategorisasi*

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

## 3. Uji Hipotesis

Menurut Sugiono (Sahrir, 2021) hipotesis adalah dugaan awal atau dugaan sementara untuk mengetahui kebenaran, oleh karena itu diperlukan pengujian terhadap hipotesis yang ada. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik uji regresi berganda, yakni metode statistik yang

digunakan untuk memprediksi nilai variabel terikat (dependen) berdasarkan beberapa variabel bebas (independent).

a. Uji T

Menurut Sudariana & Yoedani (2022) Uji t atau uji statistik t digunakan untuk mengetahui apakah variabel independent memiliki pengaruh secara parsial atau individual terhadap variabel dependen, dengan dasar pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi yang didapat lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis alternatif dapat diterima dengan kesimpulan bahwa variabel independent secara parsial memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

b. Uji F

Uji f atau uji statistik f digunakan untuk mengetahui apakah variabel independent memiliki pengaruh terhadap variabel dependen secara bersama-sama atau secara simultan. Dimana pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi yang didapat lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis alternatif dapat diterima dengan kesimpulan bahwa variabel independent secara simultan memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

c. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independent (X) terhadap variabel dependen (Y).

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Setting Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Batu merupakan sebuah institusi pendidikan Islam di Kota Batu yang bermula dari sebuah lembaga pendidikan guru agama yang bertransformasi menjadi madrasah unggul yang konsisten meningkatkan kualitasnya dalam dunia pendidikan. Madrasah Aliyah Negeri Kota Batu sebelumnya merupakan lembaga pendidikan guru agama atau PGA pada tahun 1970 yang kemudian statusnya ditingkatkan menjadi Madrasah Aliyah Negeri Malang II, yang seiring dengan perkembangan otonomi daerah dan terbentuknya Kota Batu sebagai wilayah administratif yang mendiri, penamaan Madrasah Aliyah Negeri Malang II pun disesuaikan menjadi Madrasah Aliyah Negeri Kota Batu pada tahun 2014.

Demi meningkatkan kualitas pendidikan dalam lembaga ini terdapat visi dan misi yang menjadi strategi madrasah dalam meningkatkan kualitas pendidikan sebagai salah satu tujuan utama dari berdirinya lembaga pendidikan ini. Adapun visi dan misi dari Madrasah Aliyah Negeri Kota Batu yang konsisten sejak awal berdirinya adalah sebagai berikut:

Visi:

“Terwujudnya generasi Islam yang cerdas, terampil, berakhhlakul karimah dan berwawasan lingkungan.”

Misi:

- a. Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas untuk menghasilkan lulusan yang unggul dalam bidang akademik dan non-akademik.
- b. Mengembangkan potensi peserta didik agar dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
- c. Membekali peserta didik dengan keterampilan dan kecakapan hidup yang relevan dengan tuntutan zaman.
- d. Menciptakan lingkungan berlajar yang kondusif, religious dan berbudaya.

Sejalan dengan visi dan misi yang dipegang teguh, Madrasah Aliyah Negeri Kota Batu selalu meningkatkan kualitas dan fasilitasnya. Salah satu fasilitas atau program unggulan yang disediakan oleh Madrasah Aliyah Negeri Kota Batu adalah kelas unggulan atau kelas olimpiade.

Dilansir dari website resmi Madrasah Aliyah Negeri Kota Batu, Kelas Olimpiade adalah program pendidikan yang dirancang khusus untuk mempersiapkan siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Batu yang memiliki minat dan bakat dalam bidang tertentu seperti sains, matematika, bahasa inggris, atau komputer, untuk mengikuti kompetisi atau olimpiade di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Oleh karena itu program ini melibatkan materi pembelajaran yang lebih mendalam dan kompleks jika dibandingkan dengan kelas dengan kurikulum *regular*; selain itu program ini juga dirancang untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis,

analitis dan pemecah masalah untuk siswa yang terdaftar dalam program ini.

## 2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian utama dalam penelitian ini dilaksanakan pada hari Rabu, 03 September 2025. Penelitian ini dilaksanakan di Kelas Olimpiade Madrasah Aliyah Negeri Kota Batu. Dengan subjek penelitian adalah seluruh siswa Kelas Olimpiade dengan kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4. 1 *Gambaran Subjek Penelitian*

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	19	51,4 %
Perempuan	18	48,6 %

Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini terdiri dari 37 siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu. Dari jumlah keseluruhan subjek, terdapat 19 laki-laki (51,4 %) dan 18 perempuan (48,6 %).

## B. Hasil Penelitian

### 1. Analisis Deskriptif

Uji deskriptif atau analisis deskriptif adalah metode statistik yang digunakan untuk mengetahui fakta atau karakteristik populasi secara sistematis dan akurat. Analisis deskriptif memberikan informasi mengenai nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi dari setiap variabel yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 4. 2 Skor Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Burnout</i>	37	21	74	43.76	13.841
<i>Self-efficacy</i>	37	27	78	58.76	12.205
Perfeksionis	37	36	71	53.73	8.831
Valid N (listwise)	37				

Setelah dilakukannya uji deskriptif statistik, selanjutnya adalah melakukan kategorisasi menjadi kategori tinggi, sedang dan rendah pada setiap variabel menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 4. 3 *Rumus Kategorisasi*

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

a. Kategorisasi Data *Burnout*

Tabel 4. 4 *Kategorisasi Burnout*

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq 57,6$
Sedang	$29,9 \leq X < 57,6$
Rendah	$X < 29,9$

Dari data yang telah diperoleh tersebut, dapat disimpulkan bahwa dikatakan memiliki kategori tinggi jika skor yang didapat lebih tinggi dari 57,6. Kemudian untuk kategori sedang berada di antara skor 29,9 sampai dengan 57,6. Sedangkan untuk kategori rendah apabila skor kurang dari 29,9.

Tabel 4. 5 *Tingkat Kategorisasi Burnout*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
valid	Rendah	5	13,5	13,5	13,5
	Sedang	25	67,6	67,6	81,1
	Tinggi	7	18,9	18,9	100,0
	Total	37	100,0	100,0	

Dari data kategorisasi di atas, diperoleh data yang menunjukkan 5 siswa atau 13,5 % mendapat nilai kategorisasi rendah, 25 siswa atau

67,6 % mendapatkan nilai kategorisasi sedang dan 7 siswa atau 18,9 % dengan kategori tinggi.

b. Kategorisasi Data *Self-efficacy*

Tabel 4. 6 *Kategorisasi Self-efficacy*

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq 70.9$
Sedang	$46.5 \leq X < 70.9$
Rendah	$X < 46.5$

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa dapat dikatakan memiliki kategori tinggi apabila skor yang didapat lebih tinggi dari 70,9. Kemudian dikatakan sedang apabila skor yang didapat berada di antara nilai 45,9 sampai dengan 70,9. Sedangkan untuk kategori rendah apabila skor lebih rendah daripada 45,9.

Tabel 4. 7 *Tingkat Kategorisasi Self-efficacy*

	Frequency	Percent	Valid	Cumulative Percent
			Percent	
valid	Rendah	6	16.5	16.2
	Sedang	26	70.3	86.5
	Tinggi	5	13.5	100.0
	Total	37	100.0	100.0

Dari data kategorisasi di atas, diperoleh data 6 siswa atau 16,2 % dari populasi mendapatkan skor dengan kategori rendah, 26 siswa atau 70,3 % mendapat kategori sedang dan 5 siswa atau 13,5 % mendapat skor dengan kategori tinggi.

c. Kategorisasi Data Perfeksionis

Tabel 4. 8 *Kategorisasi Perfeksionis*

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq 62.5$
Sedang	$44.8 \leq X < 62.5$
Rendah	$X < 44.8$

Dari data diatas, dapat dikatakan kategori tinggi jika nilai yang didapat lebih dari 62,5. Sedangkan untuk kategori sedang jika nilai yang diperoleh berada diantara rentang nilai 44,8 sampai dengan 62,5. Kemudian untuk nilai dengan kategori rendah jika nilai yang didapat kurang dari 44,8.

Tabel 4. 9 *Tingkat Kategorisasi Perfeksionis*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
valid	Rendah	7	18.9	18.9	18.9
	Sedang	24	64.9	64.9	83.8
	Tinggi	6	16.2	16.2	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Dari di atas, diperoleh data 7 siswa atau 18,9 % dari populasi mendapatkan skor dengan kategori rendah, 24 siswa atau 64,9 % mendapat nilai dengan kategori sedang dan 6 siswa atau 16,2 % mendapatkan skor dengan kategori tinggi.

## 2. Uji Asumsi Klasik

### a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen berdistribusi normal atau tidak. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal, dan jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka dapat dikatakan data residual tidak berdistribusi normal (Sahrir, 2021).

Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25. Hasil dari pengujian data adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 10 *Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Test*

		Unstandardized Residual
N		37
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std.	5.35591277
	Deviation	
Most Extreme Differences	Absolute	.078
	Positive	.068
	Negative	-.078
Test Statistic		.078
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

Berdasarkan pada hasil uji normalitas, diketahui bahwa nilai signifikansi adalah 0.200, dimana  $0.200 > 0.05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

#### b. Uji Linearitas

Tujuan dilakukannya uji linearitas adalah untuk mengetahui bentuk hubungan dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dan variabel terikat dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier jika nilai signifikansi deviation linearity  $> 0,05$  (Sugiyono, 2013). Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25. Hasil dari uji linearitas adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 11 *Hasil Uji Linearitas\*Self-efficacy*

Variabel	Subjek	Sig.	Keterangan
Burnout*Self-efficacy	37	.288	Linear

Berdasarkan pada hasil uji linearitas di atas, diperoleh nilai deviation from linearity sebesar 0,288. Dimana nilai  $0,288 > 0,05$ .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel Y (*Burnout*) dengan variabel X1 (*Self-efficacy*).

Tabel 4. 12 *Hasil Uji Linearitas Burnout\*Perfeksionis*

Variabel	Subjek	Sig.	Keterangan
<i>Burnout*Perfeksionis</i>	37	.595	Linear

Berdasarkan pada tabel 4.12, diperoleh nilai deviation from linearity sebesar 0,595. Dimana nilai  $0,595 > 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel Y (*Burnout*) dengan variabel X2 (Perfeksionis).

c. Uji Multikolonieritas

Uji multikolonieritas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi antar variabel bebas dan variabel terikat dalam suatu model regresi, dengan ketentuan dapat dikatakan terdapat multikolonieritas jika nilai VIF  $> 10$  atau nilai toleransi  $< 0,01$ . Dikatakan tidak terdapat multikolonieritas jika nilai VIF  $< 10$  atau nilai toleransi  $> 0,01$ . Uji multikolonieritas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 13 *Hasil Uji Multikolinearitas*

Variabel	Subjek	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Self-efficacy</i>	37	.695	1.440	Tidak terjadi multikolinearitas
Perfeksionis	37	.695	1.440	Tidak terjadi multikolinearitas

Dari data diatas diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat multikolinearitas dalam variabel penelitian. Karena nilai tolerance pada tiap variabel lebih besar daripada 0,01 dan perolehan nilai VIF lebih

kecil daripada 10. Dengan demikian, tidak terdapat multikolinearitas dalam instrument penelitian.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varian dari residual satu pengamatan dengan pengamatan lain. Dengan ketentuan dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka dapat dikatakan terdapat gejala heteroskedastisitas dalam suatu pengamatan. Kemudian jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka dapat dikatakan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas. Hasil dari uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 14 *Hasil Uji Heteroskedastisitas*

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Self-efficacy</i>	.894	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Perfeksionis	.119	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan pada data uji heteroskedastisitas di atas, diperoleh nilai signifikasi pada variabel *Self-efficacy* (X1) sebesar 0,894 dan nilai signifikasi pada variabel Perfeksionis (X2) sebesar 0,119. Suatu variabel dapat dikatakan baik jika tidak terdapat heteroskedastisitas, yakni nilai signifikansi  $> 0,05$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pada setiap variabel dalam penelitian ini tidak terdapat heteroskedastisitas.

### 3. Uji Hipotesis

Setelah memenuhi uji prasyarat, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda.

Hasil dari pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi berganda adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 15 *Hasil Uji T*

Model		Unstandarized Coefficients		Standarized Coefficients	
		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	100.656	12.696		7.928 .000
	<i>Self-efficacy</i>	-.994	.108	-.877	-9.232 .000
	Perfeksionis	.029	.149	.018	.191 .849

Hasil yang didapatkan pada uji T atau uji parsial, dapat dikatakan memiliki pengaruh secara signifikan jika nilai signifikansi  $< 0,05$ . Pada tabel data di atas diperoleh hasil uji t atau uji parsial sebagai berikut:

- Pengaruh *Self-efficacy* dengan *Burnout* diperoleh nilai signifikansi (Sig.) 0,000. Karena nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Self-efficacy* dengan *Burnout*. Dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,994 menunjukkan bahwa arah pengaruh bersifat negatif, dimana semakin tinggi *Self-efficacy* yang dimiliki oleh subjek maka semakin rendah kemungkinan terjadinya *Burnout* pada subjek. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima.
- Pengaruh perfeksionis dengan *Burnout* diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,849. Dimana nilai  $0,849 > 0,05$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa secara parsial perfeksionis dengan *Burnout* tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Dalam uji regresi linear berganda selain terdapat uji t atau uji parsial, terdapat juga uji f atau uji simultan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama antara variabel self-efficacy dan perfeksionis terhadap *Burnout*, dengan demikian diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4. 16 *Hasil Uji F*

Model		Sum of Squares	df	Means Square	F	Sig.
1	Regression	5427.336	2	2713.668	62.788	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1469.475	34	43.220		
	Total	6896.811	36			

- a. Dependent Variable: *Burnout*  
 b. Predictors: (Constant), Perfeksionis, *Self-efficacy*

Berdasarkan pada hasil analisis pada tabel ANOVA di atas, diperoleh nilai F hitung sebesar 62,788 dengan tingkat signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi yang didapat lebih kecil daripada 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan atau bersama-sama antara *Self-efficacy* dan perfeksionis terhadap *Burnout*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima.

Tabel 4. 17 *Hasil Koefisien Determinasi Simultan*

Model	R	R Square	Adjust R Square	Std. Error of the Estimate
1	.887 <sup>a</sup>	.787	.774	6.574

- a. Predictors: (Constant), Perfeksionis, *Self-efficacy*

Berdasarkan pada tabel 4.17 tentang hasil uji koefisien determinasi secara simultan di atas, nilai koefisien (R Square) yang diperoleh sebesar 0,787 yang berarti bahwa 78,7% perubahan atau variasi pada *Burnout* dapat dijelaskan oleh kedua variabel dalam penelitian, yaitu *Self-efficacy* dan

perfektisionis. Sementara 21,3% sisanya, dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Tabel 4. 18 *Hasil Koefisien Determinasi X1*

Model	R	R Square	Adjust R Square	Std. Error of the Estimate
1	.887 <sup>a</sup>	.787	.781	6.48308

a. Predictors: (Constant), *Self-efficacy*

Berdasarkan pada tabel 4.18 mengenai hasil koefisien determinasi variabel Y terhadap variabel X1 atau *Self-efficacy* di atas, nilai koefisien (R Square) yang diperoleh sebesar 0,787. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa variabel *Self-efficacy* memiliki konstribusi sebesar 78,8% dalam menjelaskan variabel *burnout*. Adapun 21,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4. 19 *Hasil Koefisien Determinasi X2*

Model	R	R Square	Adjust R Square	Std. Error of the Estimate
1	.503 <sup>a</sup>	.253	.231	12.134

a. Predictors: (Constant), Perfektisionis

Berdasarkan pada tabel 4.19 mengenai hasil koefisien determinasi variabel Y terhadap variabel X2 atau perfektisionis di atas, menunjukkan bahwa nilai koefisien (R Square) yang diperoleh sebesar 0,253. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa variabel perfektisionis memiliki konstribusi sebesar 25,3% dalam menjelaskan variabel *burnout*. Sementara sisanya, sebesar 74,7%, dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4. 20 *Uji Aspek Dimensi Self-Efficacy*

model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	103,537	5,615		18,439	0,000
Magnitude	-0,702	0,410	-0,219	-1,710	0,097
Generality	-1,360	0,416	-0,446	-3,267	0,003
Strength	-0,935	0,442	-0,302	-2,114	0,042

Dependent variable: Burnout

Berdasarkan pada tabel 4.20, hasil uji aspek dimensi *self-efficacy* ditemukan bahwa aspek *magnitude* tidak berpengaruh signifikan untuk menurunkan *burnout* dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0,097. Sedangkan pada aspek *generality* dan *strength* memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat *burnout*, dengan nilai signifikansi *generality* sebesar 0,003 dan nilai signifikansi *strength* sebesar 0,047. Oleh karena itu didapatkan kesimpulan bahwa dalam penelitian ini aspek pada variabel *self-efficacy* dengan pengaruh yang tinggi terdapat pada dimensi *generality* dan *strength*. Dimana siswa pada kelas olimpiade MAN Kota Batu merasa memiliki kepercayaan diri bahwa dirinya mampu menghadapi berbagai macam tugas yang ada dan tidak hanya membatasi dirinya pada satu tugas atau satu bidang saja. Adapun pada dimensi *strength*, siswa kelas olimpiade MAN Kota batu merasa akan dirinya mampu bertahan dalam usahanya menghadapi berbagai macam tugas yang diberikan.

### C. Pembahasan

Berdasarkan pada hasil analisis data yang telah peneliti sajikan, secara umum ditemukan bahwa *Self-efficacy* memiliki pengaruh negatif yang

signifikan dengan *Burnout*. Namun, dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa perfeksionis secara parsial tidak menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dengan *Burnout* pada populasi yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

### **1. Tingkat kategorisasi *Burnout*, *Self-efficacy* dan Perfeksionis**

Hasil analisis deskriptif yang diperoleh dalam penelitian ini digunakan untuk memaparkan karakteristik populasi secara sistematis. Data yang disajikan mencakup nilai minimum, maksimum, *mean* (rata-rata), dan standar deviasi untuk setiap variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan pada hasil uji statistik deskriptif terhadap 37 siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu, diperoleh data sebagai berikut:

a. Kategorisasi tingkat *burnout*

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 25 siswa (67,6%). Sementara itu, 7 siswa (18,9%) mendapatkan kategori tinggi dan 5 siswa (13,5%) mendapatkan kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu memiliki tingkat *burnout* yang berada pada taraf menengah atau sedang.

b. Kategorisasi tingkat *self-efficacy*

Berdasarkan pada hasil analisis deskriptif, secara keseluruhan tingkat *self-efficacy* siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu didominasi dengan kategori sedang, dengan jumlah keseluruhan 26 siswa (70,3%). Sisanya terdiri dari 6 siswa (16,2%) berada pada kategori rendah dan 5 siswa (13,5%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan pada data

tersebut, secara umum siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu merasa cukup yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, namun belum mencapai pada tingkat keyakinan diri yang maksimal.

c. Kategorisasi tingkat perfeksionis

Berdasarkan pada data hasil analisis deskriptif, didapatkan hasil sebanyak 24 siswa (64,9%) memiliki tingkat perfeksionis dalam kategori sedang, 7 siswa lainnya (18,9%) berada dalam kategorisasi rendah dan 6 siswa (16,2%) berada pada tingkat kategorisasi tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu memiliki kecenderungan tingkat perfeksionis sedang, dimana mereka menetapkan standar yang tinggi namun tetap berada pada batas yang wajar bagi sebagian besar siswa dalam kelas tersebut.

Secara keseluruhan, sebagian besar dari siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu berada pada tingkat sedang pada ketiga variabel dalam penelitian ini yakni *burnout*, *self-efficacy* dan perfeksionis.

## 2. Pengaruh *Self-efficacy* terhadap *Burnout*

Menurut Bandura (dalam Utami, 2017) *Self-efficacy* merupakan suatu bentuk kepercayaan atau keyakinan individu terhadap kemampuan diri individu tersebut untuk memotivasi diri dan mengontrol dirinya atas peristiwa yang sedang dihadapi oleh individu tersebut. Kepercayaan diri tersebut dapat memunculkan motivasi pada tersebut untuk membantu individu tersebut dalam menghadapi kesulitan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan hasil regresi pada penelitian ini, diketahui bahwa *Self-efficacy* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *Burnout*. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar -0,994, yang mengindikasikan bahwa peningkatan nilai pada *Self-efficacy* akan menurunkan tingkat *Burnout*. Kemudian nilai signifikansi yang didapat adalah sebesar 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 yang berarti bahwa *Self-efficacy* dan *Burnout* memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik.

Hal tersebut diperkuat dengan nilai koefisien determinasi variabel Y terhadap variabel X1 atau *Self-efficacy* dengan nilai koefisien (R Square) yang diperoleh sebesar 0,787. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa variabel *Self-efficacy* memiliki konstribusi sebesar 78,8% dalam menjelaskan variabel *burnout*. Adapun 21,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Adapun aspek pada dimensi self-efficacy yang paling memberikan pengaruh terhadap burnout adalah aspek generality dan strength. Yakni siswa merasa percaya diri bahwa dirinya mampu menyelesaikan segala tugas-tugas akademiknya dan tidak membatasi dirinya hanya pada satu kemampuan saja. Adapun pada aspek strength dijelaskan bahwa siswa merasa akan dirinya mampu bertahan dalam usahanya menghadapi berbagai tekanan akademik yang sedang dihadapi, dapat dikatakan bahwa siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu adalah individu yang tidak mudah menyerah dalam menghadapi tekanan akademik yang sedang dihadapinya.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan teori oleh Bandura yang telah dituliskan sebelumnya, bahwa semakin tinggi *Self-efficacy* yang dimiliki oleh individu maka akan semakin rendah kemungkinan *Burnout* terjadi pada individu tersebut. Bagi siswa kelas olimpiade yang seringkali dihadapkan pada tekanan kompetisi yang tinggi, keyakinan yang mereka miliki bahwa mereka mampu menyelesaikan dan mengontrol diri dalam menghadapi tekanan yang mereka hadapi sangat berfungsi sebagai faktor pelindung yang dapat mencegah mereka dari kelelahan emosional akibat dari tekanan akademik yang terus menerus mereka hadapi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anshorriyah & Hadinata (2023) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *self-efficacy* terhadap *burnout* dengan nilai koefisien sebesar -0,528, yang berarti bahwa *self-efficacy* terhadap *burnout* memiliki hubungan negatif signifikan, dimana semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin rendah kemungkinan terjadinya *burnout* pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-efficacy* yang dimiliki siswa akan semakin tinggi kemungkinan terjadinya *burnout* pada siswa.

### **3. Pengaruh Perfektionis terhadap *Burnout***

Berbeda dengan hasil penelitian pada variabel *Self-efficacy*, hasil dari penelitian perfektionis terhadap *Burnout* menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh antara dimensi perfektionis dengan *Burnout* ditolak. Hal ini dikarenakan dalam penelitian ini tidak terdapat

pengaruh yang signifikan antara perfeksionis terhadap *Burnout* secara parsial. Dengan perolehan nilai signifikan sebesar 0,849, dimana nilai  $0,849 > 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik pada variabel perfeksionis dan *Burnout* secara parsial.

Hal tersebut diperkuat oleh hasil koefisien determinasi variabel Y terhadap variabel X2 atau perfeksionis yang menunjukkan bahwa nilai koefisien (R Square) yang diperoleh sebesar 0,253. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa variabel perfeksionis memiliki kontribusi sebesar 25,3% dalam menjelaskan variabel *burnout*. Sementara sisanya, sebesar 74,7%, dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Temuan dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari & Arjanggi (2023) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan antara perfeksionis terhadap *burnout*. Penelitian lain oleh Elsadik dan Abady dalam Sari & Arjanggi (2023) juga menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *burnout* dengan perfeksionis pada siswa.

Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan oleh beberapa faktor, salah satu dari faktor penyebab adalah kemungkinan besar siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu merupakan kelompok yang sudah terbiasa dengan standar yang tinggi. Sifat atau perilaku perfeksionis sudah menjadi hal normal bagi mereka dan bukan lagi sebagai sumber stress utama yang dapat menyebabkan mereka mengalami *Burnout*. Faktor lain yang dapat

menjelaskan peristiwa tersebut adalah pengaruh negatif signifikan *Self-efficacy* yang muncul dalam subjek ini, siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu memiliki tingkat *Self-efficacy* yang sedang hingga tinggi sehingga dapat mencegah risiko terjadinya *Burnout* pada kelompok ini.

#### **4. Pengaruh *Self-efficacy* dan Perfeksionis terhadap *Burnout*.**

Berdasarkan hasil uji F simultan yang diperoleh menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti bahwa nilai signifikansi  $< 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa secara simultan atau secara bersama-sama variabel *Self-efficacy* dan Perfeksionis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Burnout* pada siswa MAN Kota Batu. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independent tersebut secara bersama-sama dapat menjelaskan tingkat kelelahan emosional akibat dari tekanan akademik pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu. Hal ini diperkuat dengan diperolehnya nilai koefisien determinasi atau R Square sebesar 0,787, yang berarti bahwa 78,7% variasi atau perubahan dalam *Burnout* dapat dijelaskan oleh kombinasi dari *Self-efficacy* dan perfeksionis dalam penelitian ini. Sementara itu untuk sisanya sebesar 21,3%, dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2024) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh antara *self-efficacy* dan perfeksionis terhadap *burnout*. Dengan nilai koefisien yang didapatkan

sebesar 0,579 dimana temuan tersebut memunculkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara *self-efficacy* dan perfeksionis terhadap *burnout*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Self-efficacy* dan perfeksionis secara simultan atau bersama sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap terjadinya *Burnout* pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu. *Self-efficacy* menjadi faktor yang melindungi siswa kelas olimpiade ini dari terjadinya *Burnout* akibat dari tingginya persaingan akademik dalam lingkungan mereka. Siswa dengan tingkat *Self-efficacy* yang cukup cenderung mampu mengatasi berbagai kesulitan dan tekanan akademik mereka dalam perjalanan akademiknya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan mengenai hubungan *Self-efficacy* dan perfeksionis terhadap *Burnout* pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Tingkat kategorisasi *burnout*, *self-efficacy*, dan perfeksionis

Berdasarkan pada hasil uji analisis deskriptif dan kategorisasi data terhadap 37 siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Mayoritas siswa memiliki tingkat *burnout* yang berada dalam kategorisasi sedang, yakni sebanyak 25 siswa atau sebesar 67,6%.

Berarti bahwa siswa kelas olimpiade MAN Kota batu berada pada fase di mana mereka merasakan tekanan akademik dan kelelahan, namun mereka masih memiliki mekanisme coping yang cukup untuk bertahan dalam tekanan tersebut.

- b. Sebagian besar siswa memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori sedang dengan jumlah sebanyak 26 siswa atau sebesar 70,3%. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa dalam kelas olimpiade MAN Kota Batu memiliki keyakinan diri yang cukup baik untuk menyelesaikan tugas-tugas yang mereka miliki.

c. Sebagian besar siswa memiliki tingkat perfeksionis dengan kategori sedang, dengan jumlah sebanyak 24 siswa atau sebesar 64,9%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu memiliki kecenderungan untuk menetapkan standar yang tinggi tetapi masih tetap berada dalam kategori yang realistik yang menjadikan variabel perfeksionis bukan termasuk kedalam penyebab utama *burnout* pada penelitian terhadap siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu, hal tersebut ditunjukkan oleh hasil tidak signifikan pada variabel perfeksionis terhadap *burnout*.

Secara umum, hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa pada ketiga variabel dalam penelitian ini yakni, *burnout*, *self-efficacy*, dan perfeksionis, siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu berada pada tingkatan sedang.

## 2. Pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout*

Secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara *Self-efficacy* terhadap *Burnout* pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu. Dengan hasil uji T menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 dengan koefisien regresi sebesar -0,991, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara *Self-efficacy* terhadap *Burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self-efficacy* yang dimiliki oleh individu dalam kelompok penelitian ini maka akan semakin rendah juga kemungkinan terjadi *Burnout*. Dengan nilai koefisien determinasi atau R Square sebesar 0,787 yang berartikan

bahwa variabel *self-efficacy* memiliki kontribusi sebesar 78,7% terhadap variabel *burnout*. Sedangkan 21,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian ini.

### 3. Pengaruh perfeksionis terhadap *burnout*

Secara parsial tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara seluruh aspek perfeksionis terhadap *burnout*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,849 dimana nilai tersebut lebih besar daripada 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial antara perfeksionis terhadap *burnout* dengan nilai koefisien determinasi atau R Square sebesar 0,253 yang berartikan bahwa variabel memiliki pengaruh sebesar 25,3% terhadap variabel *burnout*.

Temuan ini dapat terjadi karena adanya beberapa faktor, diantaranya adalah:

- a. Subjek dalam penelitian ini terbatas, hanya menggunakan 1 kelas dalam satu sekolah, yakni kelas 11 olimpiade MAN Kota Batu.
- b. Siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu sudah terbiasa dengan budaya akademik dengan standar yang tinggi, sehingga perfeksionis bukan menjadi sumber stress utama yang dapat menimbulkan *burnout* pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu.
- c. Pengaruh dari tingkat *self-efficacy* yang dimiliki oleh siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu. Berdasarkan pada hasil uji kategorisasi sebagian besar dari siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu memiliki tingkat *self-efficacy* dengan kategori sedang. Tingkat *self-efficacy* yang

cukup baik dapat membantu siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu dalam menghadapi tantangan akademik yang dialami oleh siswa tersebut.

#### 4. Pengaruh *self-efficacy* dan perfeksionis terhadap *burnout*

Terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara *Self-efficacy* dan perfeksionis terhadap *Burnout*. Dari hasil uji F didapatkan nilai signifikansi sebear 0,000 dimana nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara *Self-efficacy* dan perfeksionis terhadap *Burnout* secara simultan pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu. Dengan nilai koefisien determinasi atau R Square sebesar 0,787 yang berarti bahwa 78,7% perubahan atau variasi dalam *burnout* dapat dijelaskan oleh kedua variabel independent tersebut yakni, *Self-efficacy* dan perfeksionis. Data tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Self-efficacy* yang ada pada individu tersebut maka semakin rendah kecenderungan terjadinya *Burnout*. Begitu juga dengan sebaliknya, semakin rendah *Self-efficacy* pada diri individu tersebut, akan semakin tinggi juga kecenderungan terjadinya *Burnout* pada individu tersebut.

### B. Saran

#### 1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan oleh siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu untuk tetap berprestasi tanpa mengalami *burnout*,

a. Menjaga dan meningkatkan keyakinan diri (*self-efficacy*)

Siswa diharapkan terus memupuk keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi tantangan akademik. Hal ini dapat dilakukan dengan mengingat kembali keberhasilan-keberhasilan kecil yang pernah dicapai sebelumnya. Keyakinan diri yang kuat terbukti dalam penelitian ini sebagai pelindung utama siswa dari terjadinya *burnout*.

b. Mengelola standar tinggi secara bijak (*Healty Perfectionist*)

Mengingat sifat perfeksionis sudah menjadi hal yang normal di kelas olimpiade, siswa perlu belajar untuk membedakan antara mengejar keunggulan dengan menuntut kesempurnaan tanpa cela karena takut gagal. Siswa diharapkan mampu memberikan apresiasi pada diri sendiri atas usaha yang telah dilakukan, bukan hanya pada hasil akhir saja.

c. Menerapkan *self-compassion* (welas asih pada diri sendiri)

Ketika menghadapi kegagalan atau target tidak tercapai, siswa disarankan untuk tidak terlalu keras menghakimi diri sendiri. Menerima bahwa kegagalan merupakan bagian dari suatu proses belajar dapat mencegah munculnya stres yang dapat memicu *burnout*.

d. Mengenali tanda-tanda awal *burnout*

Siswa diharapkan lebih perhatian terhadap kondisi fisik dan emosionalnya. Jika mulai merasa lelah yang berkepanjangan, kehilangan minat pada materi olimpiade, atau merasa sinis terhadap orang-orang disekitar, segeralah mengambil waktu untuk istirahat

sejenak (*self-care*) atau berdiskusi dengan guru pendamping dan konselor sekolah.

e. Membangun support system antar teman sejawat

Karena berada dalam lingkungan yang sama-sama kompetitif, siswa disarankan untuk membangun hubungan yang suportif, bukan hanya kompetitif. Berbagi beban dengan bercerita atau belajar bersama dapat mengurangi beban psikologis yang dirasakan secara individu.

2. Bagi Pihak Sekolah

Berdasarkan pada hasil penelitian yang menunjukkan besarnya peran self-efficacy dalam mencegah terjadinya burnout pada siswa kelas olimpiade, peneliti menyarankan beberapa langkah praktis sebagai berikut:

a. Penguatan *self-efficacy* secara terstruktur

Berdasarkan pada hasil penelitian, *self-efficacy* berkontribusi sebesar 78,8% dalam mencegah terjadinya *burnout*, pihak sekolah khususnya guru pendamping kelas olimpiade disarankan untuk tidak hanya fokus pada materi akademik, tetapi juga pada penguatan mental. Hal ini dapat dilakukan melalui pemberian umpan positif dan menghargai setiap kemajuan kecil agar keyakinan diri siswa tetap terjaga di tengah tekanan kompetisi akademik.

b. Edukasi mengenai “*Healty Perfectionist*”

Meskipun dalam penelitian ini variabel perfeksionis tidak menjadi pemicu utama terjadinya burnout, guru BK atau konselor tetap perlu memberikan edukasi mengenai perbedaan antara perfeksionis

yang sehat (mengejar keunggulan) dan perfeksionis yang tidak sehat (takut gagal). Tujuannya agar standar tinggi yang dimiliki oleh siswa kelas olimpiade tetap menjadi motivasi diri siswa dan tidak berubah menjadi beban emosional di masa mendatang.

c. Menciptakan iklim kompetisi yang suportif

Pihak sekolah perlu menjaga agar lingkungan akademik kelas olimpiade tetap kompetitif namun suportif. Salah satunya dengan mengadakan sesi sharing atau konseling kelompok di mana antar siswa dapat berbagi kesulitan yang mereka hadapi. Hal ini penting untuk menjaga agar beban akademik tidak menimbulkan *burnout*.

d. Pelibatan orang tua

Guru pendamping dan konselor perlu menjembatani komunikasi dengan orang tua mengenai pentingnya mendukung keyakinan diri anak atau *self-efficacy* daripada hanya menuntut hasil akhir. Hal ini akan memperkuat faktor pelindung siswa dari risiko *burnout*. Selain itu, hal ini akan mengubah perspektif siswa bahwa proses lebih penting daripada hanya mengejar hasil akhir.

e. Pendampingan psikologis berkala

Konselor atau guru BK disarankan untuk melakukan pendampingan berkala untuk siswa. Konselor dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* rendah, karena siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah

merupakan kelomok yang paling rentan mengalami *burnout* dalam lingkungan akademik.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan secara parsial pada variabel perfeksionis terhadap *burnout* pada siswa kelas olimpiade MAN Kota Batu, peneliti memberikan beberapa saran penelitian lanjutan sebagai berikut:

#### a. Mebedakan dimensi perfeksionis

Peneliti selanjutnya disarankan untuk membedakan secara spesifik antara perfeksionis adaptif dan perfeksionis maladaptif. Hal ini penting untuk mengetahui apakah standar tinggi yang ditetapkan siswa bersifat memberikan motivasi sehingga tidak menyebabkan terjadinya *burnout*, atau justru bersifat destruktif namun teredam oleh faktor lain dalam penelitian dan faktor lain diluar penelitian.

#### b. Menambahkan variabel moderator atau mediator

Mengingat hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* sangat kuat dalam melindungi siswa dari terjadinya *burnout*, peneliti selanjutnya dapat melakukan pengujian apakah *self-efficacy* berperan sebagai variabel moderator yang artinya, perlu diteliti apakah perfeksionis sebenarnya beresiko menyebabkan *burnout*, namun resiko tersebut diperlemah oleh tingginya kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan yang dimiliki.

c. Memperluas karakteristik subjek penelitian

Penelitian selanjutnya dapat melakukan studi komparatif antara siswa kelas olimpiade dengan siswa kelas reguler. Hal ini bertujuan untuk menguji temuan penelitian ini yang menduga bahwa standar tinggi telah menjadi hal yang umum terjadi atau normal terjadi bagi siswa yang tergabung dalam kelas olimpiade, sehingga perlu untuk melihat apakah pada siswa kelas reguler, perfeksionis justru menjadi pemicu *burnout* yang signifikan.

d. Penggunaan metode kualitatif

Pendekatan kualitatif atau studi fenomenologi dapat menggali lebih dalam bagaimana siswa kelas olimpiade mempersepsikan standar tinggi yang mereka miliki. Hal ini dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang mengapa perilaku perfeksionis tidak dianggap sebagai sumber stress utama dalam lingkungan akademik kelas olimpiade.

e. Mempertimbangkan faktor lingkungan

Perlu dipertimbangkan untuk menambahkan atau menggunakan variabel eksternal seperti dukungan sosial, tekanan orang tua, atau iklim kompetisi di sekolah. Faktor-faktor tersebut mungkin memiliki keterikatan dengan sifat perfeksionis siswa dalam mempengaruhi tingkat burnout.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., dkk. (2022). Metodologi penelitian kuantitatif. *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Amalia, V. R., Zwagery, R. V., Rusli, R., dkk. (2022). Peranan akademik self-efficacy terhadap academic burnout pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. *Jurnal Education and Development*, 10(3), 434-441.
- Anshoryyah, F., & Hadinata, E. O. (2023). Hubungan academic self-efficacy dengan academic burnout pada siswa kelas X SMA Negeri 6 Palembang. *GUIDENA Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 270-270. <https://doi.org/https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7376>
- Cahyadi, I., Hazarin, A., Purwasetiawatik, T. F. (2023). Pengaruh academic perfectionism terhadap academic stress pada mahasiswa semester akhir kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 650-659. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.3456>
- Charismana D. S., Retnawati, H., Dhewantoro, H. N. S. (2022). Motivasi belajar dan prestasi belajar pada mata pelajaran PPKN di Indonesia: Kajian analisis meta. *Bhinneka Tunggal Ika: Kajian Teori dan Praktik*, 9(2), 99-113. <https://doi.org/10.36706/jbti.v9i2.18333>
- Cholili, A. H., (2021). Achievement motivation training (AMT) for burnout. *KESANS: International Journal of Health and Science*, 1(3).

- Gafoor, K., & Ashraf, M. (2007). Academic Self Efficacy Scale. 10.13140/RG.2.1.3930.2640.
- Ghozali, I. (2013). Aplikasi multivariate dengan program IBM SPSS 21. *Badan Penerbit Universitas Diponegoro*.
- Gunawinata, V. A., Nanik, Lasmono, H. (2008). Perfeksionis, prokrastinasi akademik, dan penyelesaian skripsi mahasiswa. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 23(3), 256-276.
- Harari, D., dkk. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. <https://doi.org/10.1037/apl0000324>
- Iryadi, Y. (2025, Mei 18). *Keyakinan Penuh: Menggali Yaqin dalam Islam*. executivetahfizh.com. Diakses Januari 13, 2026, dari <https://executivetahfizh.com/keyakinan-penuh-menggali-yaqin-dalam-islam/>
- Iryadi, Y. (2025, November 10). *Itqan: Profesionalisme dalam Islam*. executivetahfizh.com. Diakses Januari 13, 2026, dari <https://executivetahfizh.com/itqan-profesionalisme-dalam-islam/>
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Konselor*, 4(4), 208. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>

Laili, L., & Suseno, M. N. (2016, Juli 2). Kesejahteraan spiritual dan burnout pada mahasiswa pendidikan dokter. *PSIKOLOGIA*, 21(2), 168.

<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss2.art6>

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.

<https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Maslach, C., Jackson, S.E. & Leiter, M.P. (1997). The Maslach Burnout Inventory Manual.

NU Online. (2015, November 26). *Anjuran Islam tentang Etos Kerja dan Profesionalisme*. NU Online. Diakses January 13, 2026, dari <https://nu.or.id/khutbah/anjuran-islam-tentang-etos-kerja-dan-profesionalisme-5ElUf>

NU Online. (2020, Desember 14). *Larangan Sikap Berlebihan dalam Islam*. NU Online Banten. Diakses January 13, 2026, dari <https://banten.nu.or.id/syariah/larangan-sikap-berlebihan-dalam-islam-7W2F0>

Permatasari, N., Susanto, L., Ismail, N. S. (2021). Sosio Sains. *Jurnal Sosio Sains*, 7(2), 108-115. <http://journal.lldikti9.id/sosiosains>

Purnama, Y. (2024, Juli 03). *Apa Definisi Futur?* Konsultasi Syariah.com. Diakses Januari 13, 2026, dari <https://konsultasisyariah.com/44302-apa-definisi-futur.html>

- Purwanti, Y. (2023). *Pengaruh self-efficacy dan social support terhadap kesiapan kerja siswa kelas XII SMK Negeri 1 Wanareja* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi diri: Tinjauan teori albert bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1-2), 18-25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Safitri, A. O., Yuniaty, V. D., & Rostika, D. (2022). Upaya peningkatan pendidikan berkuallitas di Indonesia: Analisis pencapaian sustainable development goals (SDGs). *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7096-7106. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3296>
- Sahrir, S. H. (2021). Metodologi penelitian I. *Penerbit KBM Indonesia*.
- Sari, L. (2024). *Academic burnout ditinjau dari perfeksionisme dan self-efficacy*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Sari, T. M., & Arjanggi, R. (2023). Perfeksionis dan kelelahan akademik pada siswa SMA pasca Covid-19. 5(9), 1-12.
- Seong, H., & Chang, E. (2021). Profiles of perfectionism, achievement emotions, and academic burnout in South Korea adolescents: Testing 2 x 2 model of perfectionism. *Learning and Individual Differences*, 90(July 2020), 102045. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102045>
- Sudariana, N., & Yoedani. (2022). Analisis statistic regresi linier berganda. 2(2). [https://seniman.nusaputra.ac.id/index.php/seniman/article/view/40?\\_\\_cf\\_c\\_hl\\_tk=lqoh8V6vZvvFJEZEXcWO03B9foeas5xHUhjp6Q41n14-](https://seniman.nusaputra.ac.id/index.php/seniman/article/view/40?__cf_c_hl_tk=lqoh8V6vZvvFJEZEXcWO03B9foeas5xHUhjp6Q41n14-)

1763309524-1.0.1.1-

ktdnT1rpRm1vrjdCHwZCAfin5exnIl3LnjkEwy7zR78

Sugiyono. (2013). Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D.

*ALFABETA.*

Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan Meta-Analisis.

*Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65.

<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>

Zulkarnain, Q. (2019). *Hubungan antara perfeksionisme dengan academic burnout pada siswa kelas XI SMAN 5 Surabaya*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## Lampiran 1 Skala Penelitian Uji Coba

### Skala *Burnout*

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

Petunjuk pengisian:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Item	SS	S	N	TS	STS
1	Saya jarang merasa kelelahan meskipun memiliki banyak tugas sekolah					
2	Saya dapat mengelola tekanan akademik tanpa merasa tebebani					
3	Saya mampu menjaga semangat belajar meskipun memiliki banyak tugas sekolah.					
4	Saya lelah secara emosional karena tugas sekolah					
5	Saya frustasi dengan tugas sekolah					
6	Saya tidak memiliki energi setelah seharian mengerjakan tugas sekolah					
7	Saya tetap terhubung dengan teman-teman meskipun sibuk dengan tugas sekolah.					
8	Saya bisa menjaga hubungan sosial dengan baik walaupun memiliki banyak tugas					
9	Tugas sekolah tidak menurunkan empati saya kepada teman-teman					
10	Saya tidak peduli dengan napa yang terjadi kepada teman-teman saya di sekolah					
11	Saya menjadi lebih tidak peka terhadap orang lain karena banyaknya tugas sekolah					

12	Tuntutan akademik membuat saya tidak punya waktu bersosialisasi					
13	Meskipun mendapat tugas yang berat saya tetap mampu mengerjakannya					
14	Saya mampu menangani tantangan akademik					
15	Saya yakin bahwa usaha saya dalam belajar akan membawa hasil yang baik					
16	Saya putus asa dengan studi saya					
17	Tugas sekolah membuat saya sangat kewalahan					
18	Saya merasa nilai tugas sekolah saya tidak cukup baik meskipun saya sudah berusaha					

Skala *Self-efficacy*

Nama : .....

Kelas : .....

Jenis Kelamin :

Petunjuk pengisian:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Item	SS	S	N	TS	STS
1	Saya dapat menjawab soal-soal ujian dengan baik meskipun diberikan secara mendadak					
2	Saya dapat mencapai tujuan akademik melalui usaha belajar					
3	Saya tenang saat ujian karena saya memahami kemampuan saya dalam belajar					
4	Saya kurang mampu memahami materi yang diajarkan oleh guru saya dalam belajar					

5	Saya kesulitan dalam mengerjakan soal olimpiade					
6	Saya sering kesulitan memahami materi yang saya pelajari					
7	Saya kompeten dalam olimpiade					
8	Saya dapat mengejar ketertinggalan materi jika saya berhalangan hadir					
9	Saya dapat menemukan beberapa solusi ketika saya menghadapi kesulitan dalam dalam studi saya					
10	Saya tidak dapat menjawab pertanyaan yang diberikan secara spontan					
11	Saya tidak yakin dapat menetapkan tujuan akademik yang lebih tinggi berdasarkan pada kemampuan yang dimiliki.					
12	Saya sangat bergantung pada bimbingan guru atau mentor saat belajar di luar kelas					
13	Saya dapat menangani masalah dalam proses belajar saya					
14	Saya yakin pada kemampuan saya dalam memahami materi akademik					
15	Saya dapat menemukan solusi ketika menghadapi kesulitan dalam studi saya					
16	Saya meragukan kemampuan saya dalam studi meskipun sudah berusaha keras					
17	Saat mendapatkan tugas yang sulit saya tidak yakin mampu mengerjakannya					
18	Saya tidak dapat menangani masalah yang tidak terduga dalam studi					

#### Skala Multidimensional Perfectionist

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin :

Petunjuk pengisian:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Item	SS	S	N	TS	STS
1	Saya terus menerus memikirkan kesalahan kecil yang saya buat meskipun itu tidak fatal					
2	Saya tidak merasa harus selalu mencapai hasil yang sempurna dalam setiap tugas akademik saya					
3	Saya sering merasa cemas ketika hasil pekerjaan saya tidak sesuai dengan harapan yang saya buat					
4	Saya tidak menetapkan standar yang berlebihan untuk target akademik saya.					
5	Saya merasa gagal jika saya tidak mencapai standar yang saya tetapkan					
6	Saya bisa menerima jika hasil kerja saya tidak sepenuhnya memenuhi standar pribadi yang saya inginkan					
7	Jika saya meminta bantuan kepada seseorang, saya berharap hal tersebut dilakukan tanpa kesalahan					
8	Saya memahami bahwa setiap orang memiliki standar pencapaian masing-masing.					
9	Saya merasa kecewa jika orang lain tidak memenuhi standar yang saya harapkan dari mereka					
10	Saya menghargai usaha teman saya meskipun hasilnya tidak sempurna					
11	Saya merasa tidak nyaman ketika melihat orang terdekat saya melakukan kesalahan					
12	Saya membantu teman saya mencapai potensinya tanpa harus menuntut kesempurnaan darinya.					
13	Saya merasa orang-orang di sekitar saya menuntut untuk tampil sempurna					
14	Orang-orang di sekitar saya memahami bahwa saya juga bisa melakukan kesalahan					
15	Orang tua saya memiliki harapan yang tinggi agar saya menjadi yang terbaik dalam					

	segala hal, terutama dalam kegiatan akademik saya					
16	Orang tua saya mendukung saya apa adanya, tanpa harus memberikan tuntutan berlebihan					
17	Saya takut bahwa orang lain akan menganggap saya tidak berharga jika saya gagal					
18	Saya tidak merasa bahwa kegagalan akan membuat saya kehilangan nilai diri di mata orang lain					

## Lampiran 2 Skala Penelitian Setelah Uji Coba

### Skala *Burnout*

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

Petunjuk pengisian:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Item	SS	S	N	TS	STS
1	Saya jarang merasa kelelahan meskipun memiliki banyak tugas sekolah					
2	Saya dapat mengelola tekanan akademik tanpa merasa tebebani					
3	Saya mampu menjaga semangat belajar meskipun memiliki banyak tugas sekolah.					
4	Saya lelah secara emosional karena tugas sekolah					
5	Saya frustasi dengan tugas sekolah					
6	Saya tidak memiliki energi setelah seharian mengerjakan tugas sekolah					
7	Saya tetap terhubung dengan teman-teman meskipun sibuk dengan tugas sekolah.					
8	Saya bisa menjaga hubungan sosial dengan baik walaupun memiliki banyak tugas					
9	Tugas sekolah tidak menurunkan empati saya kepada teman-teman					
10	Saya tidak peduli dengan napa yang terjadi kepada teman-teman saya di sekolah					
11	Saya menjadi lebih tidak peka terhadap orang lain karena banyaknya tugas sekolah					

12	Tuntutan akademik membuat saya tidak punya waktu bersosialisasi					
13	Meskipun mendapat tugas yang berat saya tetap mampu mengerjakannya					
14	Saya mampu menangani tantangan akademik					
15	Saya yakin bahwa usaha saya dalam belajar akan membawa hasil yang baik					
16	Saya putus asa dengan studi saya					
17	Tugas sekolah membuat saya sangat kewalahan					
18	Saya merasa nilai tugas sekolah saya tidak cukup baik meskipun saya sudah berusaha					

Skala *Self-efficacy*

Nama : .....

Kelas : .....

Jenis Kelamin :

Petunjuk pengisian:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Item	SS	S	N	TS	STS
1	Saya dapat menjawab soal-soal ujian dengan baik meskipun diberikan secara mendadak					
2	Saya dapat mencapai tujuan akademik melalui usaha belajar					
3	Saya tenang saat ujian karena saya memahami kemampuan saya dalam belajar					
4	Saya kurang mampu memahami materi yang diajarkan oleh guru saya dalam belajar					

5	Saya sering kesulitan memahami materi yang saya pelajari					
6	Saya dapat mengejar ketertinggalan materi jika saya berhalangan hadir					
7	Saya dapat menemukan beberapa solusi ketika saya menghadapi kesulitan dalam dalam studi saya					
8	Saya tidak dapat menjawab pertanyaan yang diberikan secara spontan					
9	Saya tidak yakin dapat menetapkan tujuan akademik yang lebih tinggi berdasarkan pada kemampuan yang dimiliki.					
10	Saya sangat bergantung pada bimbingan guru atau mentor saat belajar di luar kelas					
11	Saya dapat menangani masalah dalam proses belajar saya					
12	Saya yakin pada kemampuan saya dalam memahami materi akademik					
13	Saya dapat menemukan solusi ketika menghadapi kesulitan dalam studi saya					
14	Saya meragukan kemampuan saya dalam studi meskipun sudah berusaha keras					
15	Saat mendapatkan tugas yang sulit saya tidak yakin mampu mengerjakannya					
16	Saya tidak dapat menangani masalah yang tidak terduga dalam studi					

#### Skala Multidimensional Perfectionist

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin :

Petunjuk pengisian:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Item	SS	S	N	TS	STS
1	Saya terus menerus memikirkan kesalahan kecil yang saya buat meskipun itu tidak fatal					
2	Saya tidak merasa harus selalu mencapai hasil yang sempurna dalam setiap tugas akademik saya					
3	Saya sering merasa cemas ketika hasil pekerjaan saya tidak sesuai dengan harapan yang saya buat					
4	Saya tidak menetapkan standar yang berlebihan untuk target akademik saya.					
5	Saya merasa gagal jika saya tidak mencapai standar yang saya tetapkan					
6	Saya bisa menerima jika hasil kerja saya tidak sepenuhnya memenuhi standar pribadi yang saya inginkan					
7	Jika saya meminta bantuan kepada seseorang, saya berharap hal tersebut dilakukan tanpa kesalahan					
8	Saya memahami bahwa setiap orang memiliki standar pencapaian masing-masing.					
9	Saya merasa kecewa jika orang lain tidak memenuhi standar yang saya harapkan dari mereka					
10	Saya menghargai usaha teman saya meskipun hasilnya tidak sempurna					
11	Saya merasa tidak nyaman ketika melihat orang terdekat saya melakukan kesalahan					
12	Saya membantu teman saya mencapai potensinya tanpa harus menuntut kesempurnaan darinya.					
13	Saya merasa orang-orang di sekitar saya menuntut untuk tampil sempurna					
14	Orang-orang di sekitar saya memahami bahwa saya juga bisa melakukan kesalahan					
15	Orang tua saya memiliki harapan yang tinggi agar saya menjadi yang terbaik dalam segala hal, terutama dalam kegiatan akademik saya					
16	Orang tua saya mendukung saya apa adanya, tanpa harus memberikan tuntutan berlebihan					

17	Saya takut bahwa orang lain akan menganggap saya tidak berharga jika saya gagal					
18	Saya tidak merasa bahwa kegagalan akan membuat saya kehilangan nilai diri di mata orang lain					

### Lampiran 3 Tabulasi Data

#### Skala *Burnout*

B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8		
2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1		
1	2	1	1	1	2	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1		
1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1		
1	3	2	4	3	5	2	1	1	4	5	4	3	1	2	3	5	4		
2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	2	1		
1	3	2	4	5	3	1	2	2	5	3	5	3	2	2	3	5	4		
5	4	5	4	4	5	4	4	2	4	5	4	3	4	4	5	4	4		
1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	1	1	4	3	4	1	1	2	5	4	5	2	2	1	5	4	4		
2	1	1	3	4	5	1	2	1	4	5	4	2	1	2	5	3	4		
3	1	2	5	4	4	1	1	2	4	5	4	1	1	1	4	5	4		
2	1	1	4	4	5	1	1	4	1	4	4	1	1	1	2	4	2		
1	3	2	4	5	3	1	2	3	5	4	4	4	1	3	4	4	5		
1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1		
3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	5		
1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	2	1	
2	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1		
3	2	1	2	1	2	3	1	3	2	1	2	2	1	2	3	4	5		
4	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	
4	5	3	5	4	4	2	3	4	4	4	5	3	4	2	4	4	5		
4	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	3	
2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	
4	2	2	2	2	3	2	2	1	5	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1

1	2	1	2	1	2	2	2	5	2	5	4	1	2	2	2	1	5
1	2	1	2	5	5	3	1	2	5	2	4	1	5	2	5	4	5
1	2	1	5	3	5	1	3	2	5	5	3	1	1	4	5	4	5
1	1	2	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	1	2	5	4	1
2	4	2	5	4	5	2	2	3	4	4	5	2	1	2	3	4	4
2	2	4	4	4	5	1	3	3	4	5	2	4	5	3	4	5	5
2	1	2	1	1	2	1	1	4	1	2	1	2	1	2	2	1	1
2	3	1	4	4	4	2	2	3	5	2	4	2	3	1	5	5	1
3	2	3	4	5	4	3	3	3	3	4	3	4	2	2	5	5	4
2	1	3	5	2	1	2	1	4	5	2	5	3	1	2	1	2	4
2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	4	1	1	3	2	2	1	5
2	1	4	4	1	5	2	1	4	4	1	5	3	2	1	2	4	1
2	5	1	3	4	5	4	2	5	5	3	5	4	2	2	5	1	4
2	1	2	5	2	1	2	1	4	1	2	3	2	1	2	2	1	3

Warna merah: Item Unfavorable

### Skala *Self-efficacy*

S E0	S E1																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6		
4	5	5	4	5	4	5	4	5	2	5	5	4	4	5	4		
5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	
4	4	5	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	5		
4	2	4	2	3	5	4	1	1	3	4	3	4	2	1	2		
4	5	5	4	5	4	5	4	5	3	5	5	4	4	2	4		
4	2	5	2	2	2	5	2	3	2	4	2	4	2	3	1		
2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	
4	5	4	3	2	5	4	1	1	2	4	5	5	2	1	1	1	
5	5	4	1	2	5	4	1	1	2	4	5	4	1	2	1	1	

4	4	5	2	1	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	2	4
5	4	5	4	4	5	5	4	5	2	4	5	4	4	2	2	1
5	2	4	2	4	5	3	2	2	1	3	5	5	2	4	2	2
5	4	4	4	5	4	4	4	5	3	5	4	4	4	5	4	4
4	5	3	4	5	4	5	3	4	2	5	3	4	4	4	5	4
5	4	4	4	3	5	4	4	5	2	4	5	4	4	5	4	4
4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	5	4	3	5	4
4	5	3	4	5	4	5	4	5	2	5	4	5	3	2	4	4
4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5
2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2
5	3	5	4	5	4	4	1	4	2	5	4	5	3	4	5	5
4	5	3	5	4	4	4	4	5	2	5	4	4	4	5	4	4
5	4	5	4	5	4	5	4	5	1	4	5	4	1	2	5	5
4	5	5	4	5	5	4	5	4	1	4	5	4	1	5	4	4
5	4	5	3	1	4	5	4	1	2	5	4	5	3	1	4	4
5	3	5	1	3	5	5	3	1	2	5	4	4	1	3	1	2
4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5
4	5	4	1	2	3	4	2	3	2	4	5	5	2	2	2	2
5	5	3	4	3	4	3	1	2	2	3	4	5	2	1	2	2
4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5
2	3	1	1	2	3	3	3	2	1	5	4	4	3	1	4	4
4	5	3	1	1	4	4	4	2	1	3	5	4	1	1	2	2
5	4	5	4	5	4	2	2	1	4	5	3	4	4	5	1	1
4	5	1	2	3	5	4	4	5	2	5	2	4	3	1	2	2
5	4	5	4	5	4	5	4	2	3	5	5	4	1	5	2	2
4	5	2	2	5	5	3	2	2	5	5	3	4	4	2	5	5
4	5	4	4	5	4	5	4	5	2	5	3	4	4	5	4	4

Warna merah: Item Unfavorable

### Skala Multidimentional Perfectionist

S	S	S	S	S	S	O	O	O	O	O	O	O	S	S	S	S	S	S
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	P	P	P	P	P	P
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	0
4	1	5	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	5	4	1	2	2	2
3	5	2	4	3	4	3	1	1	1	1	1	2	2	1	4	2	1	1
4	3	4	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	5
5	2	5	1	5	2	5	2	4	3	5	2	5	1	4	3	4	2	2
5	5	5	5	5	1	5	2	2	2	2	2	5	4	4	1	2	5	2
4	3	4	2	5	3	4	1	2	1	4	2	3	1	5	3	5	2	2
5	5	4	4	4	3	4	1	4	2	4	2	4	4	4	3	5	4	2
4	4	3	3	4	2	2	1	1	1	1	1	1	2	4	2	1	2	2
4	2	4	3	4	4	5	1	2	1	2	2	4	1	5	2	5	2	2
4	3	3	4	3	3	4	1	4	1	5	2	4	1	4	2	4	1	2
4	2	3	3	4	3	4	1	2	2	2	1	4	2	5	2	4	4	2
4	3	3	2	4	3	4	2	2	2	5	2	5	2	4	1	5	2	2
3	3	2	2	4	2	3	2	4	1	2	1	3	2	4	1	3	2	2
5	4	5	3	4	2	4	2	2	2	2	1	2	1	4	2	2	2	2
5	4	1	2	4	3	5	3	2	2	2	2	5	2	3	2	2	5	2
4	2	4	2	5	3	5	2	3	2	2	2	4	1	4	2	2	2	2
5	5	5	5	5	5	4	2	2	2	3	1	4	2	5	2	2	2	5
2	2	4	2	3	3	5	2	2	2	2	2	5	2	5	3	2	2	2
3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1
5	2	4	3	5	3	4	1	4	2	3	5	2	4	4	2	5	1	1
3	3	3	3	3	3	5	2	3	2	2	2	5	2	2	3	2	2	2
1	2	3	3	4	2	5	2	2	2	2	2	5	4	1	2	2	2	2
5	2	5	2	4	3	4	1	2	1	2	1	4	3	5	4	4	4	5
5	2	5	2	2	1	4	2	4	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5

4	3	4	3	4	2	2	1	4	1	3	1	4	1	2	1	4	1
5	5	5	3	5	3	4	1	4	3	4	1	3	2	5	1	5	2
4	5	5	3	4	2	5	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	5
5	2	2	2	3	3	5	2	5	1	4	1	5	2	5	2	4	1
5	2	3	2	5	3	4	2	4	1	4	1	5	2	3	4	5	1
4	4	4	2	4	2	4	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2
4	3	4	3	3	3	4	2	4	5	3	2	5	1	5	4	3	3
5	5	4	5	4	3	5	2	4	1	5	2	5	3	5	2	5	1
4	3	4	3	2	3	5	2	5	4	5	5	4	1	4	4	5	3
4	2	4	2	4	2	4	5	5	2	5	4	4	5	5	2	5	4
5	2	5	3	5	3	4	5	5	2	5	4	4	3	5	2	5	4
4	2	4	2	3	2	5	1	3	2	5	4	4	5	5	3	4	4
1	3	2	3	2	2	5	3	1	2	2	2	5	3	2	2	2	2

Warna merah: Item Unfavorable

**Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden****LEMBAR PERSETUJUAN**

Saya telah memahami secara jelas prosedur dalam penelitian ini. Saya menyatakan bahwa saya bersedia berpartisipasi pada riset ini dan bahwa keikutsertaan ini dilakukan secara sukarela tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Saya memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang diberikan pada rangkaian riset ini untuk kepentingan dan tujuan riset (tidak untuk kepentingan lain).

\*

 Ya, saya setuju[Kembali](#)[Berikutnya](#)[Kosongkan formulir](#)

## Lampiran 5 Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized	Residual
<b>N</b>		37	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	5.35591277	
Most Extreme Differences	Absolute	.078	
	Positive	.068	
	Negative	-.078	
Test Statistic		.078	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

## Lampiran 6 Hasil Uji Deskriptif

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean
BA	37	21	74	43.76
SE	37	27	78	58.76
PF	37	36	71	53.71
Valid N (listwise)	37			

## Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas Y\*X1

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<b>Y *</b>	Between Groups	(Combined)	6367.227	21	303.201	8,588	.000
<b>X1</b>	Linearity		5425.751	1	5425.751	153,680	.000
	Deviation from Linearity		941.476	20	47.074	1,333	.288
	Within Groups		529.583	15	35.306		
	Total		6896.811	36			

### Lampiran 8 Hasil Uji Linearitas Y\*X2

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<b>Y *</b>	Between Groups	(Combined)	5018.144	24	209.089	1.336	.307
<b>X2</b>	Linearity		1743.832	1	1743.832	11.139	.006
	Deviation from Linearity		3274.312	23	142.361	.909	.595
	Within Groups		1878.667	12	156.556		
	Total		6896.811	36			

### Lampiran 9 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model	Unstandarized Coefficients		Standarized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	-2.577	7.135		-.361 .720
	<i>Self-efficacy</i>	.008	.061	.026	.134 .894
	Perfeksionis	.134	.084	.314	1.600 .119

### Lampiran 10 Hasil Uji T

Model	Coefficients <sup>a</sup>					
	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	
1	(Constant)	100.656	12.696		7.928	.000
	<i>Self-efficacy</i>	-.994	.108	-.877	-9.232	.000
	Perfeksionis	.029	.149	.018	.191	.849

a. Dependent Variable: *Burnout Akademik*

### Lampiran 11 Hasil Uji F

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5427.336	2	2713.668	62.788	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1469.475	34	43.220		
	Total	6896.811	36			

a. Dependent Variable: *Burnout Akademik*

b. Predictors: (Constant), Perfeksionis, *Self-efficacy*

### Lampiran 12 Koefisien Determinasi Simultan

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.887 <sup>a</sup>	.787	.774	6.574

a. Predictors: (Constant), Perfeksionis, *Self-efficacy*

### Lampiran 13 Koefisien Determinasi Y\*X1

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.887 <sup>a</sup>	.787	.781	6.48308

a. Predictors: (Constant), *Self-efficacy*

### Lampiran 14 Koefisien Determinasi Y\*X2

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.503 <sup>a</sup>	.253	.231	12.134

a. Predictors: (Constant), Perfeksionis

### Lampiran 15 Uji Aspek Dimensi Self-Efficacy

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	103.537	5.615		18.439	.000
	Magnitude	-.702	.410	-.219	-1.710	.097
	Generality	-1.360	.416	-.446	-3.267	.003
	Strength	-.935	.442	-.302	-2.114	.042

a. Dependent Variable: Burnout