

## Grit As a Predictor of Academic Burnout Among University Students Writing Their Theses Under The Guidance of The Among System

### Grit Sebagai Prediktor terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Menempuh Skripsi dengan Bimbingan Sistem Among

Amelia Putri Arnanto<sup>1</sup>, Berliana Henu Cahyani<sup>2</sup>, Andreas Yudha Fery Nugroho<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

Email: <sup>1</sup>liaa38208@gmail.com, <sup>2</sup>berliana.henucahyani@ustjogja.ac.id, <sup>3</sup>andreas.yudha@ustjogja.ac.id

#### Artikel Info

##### Riwayat Artikel:

Penyerahan 04/12/2025

Revisi 17/02/2026

Diterima 04/03/2026

##### Keywords:

academic burnout, grit, final-year students

#### ABSTRACT

*This study was carried out to obtain empirical evidence regarding the relationship between grit and academic burnout among final-year students at Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. The hypothesis stated that the two variables would show a negative association. The sampling process employed a nonprobability technique, specifically purposive sampling, based on criteria such as being an active UST student, currently in the final semester, and in the process of completing a thesis, with both male and female students included. The results indicated a significant negative relationship between grit and academic burnout, thereby supporting the proposed hypothesis. These findings suggest that students with higher levels of grit tend to experience lower levels of academic burnout, whereas those with lower grit are more likely to encounter higher burnout. The analysis produced a correlation coefficient of  $r = -0.765$  with a significance value of  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ), and the coefficient of determination (R Square) of 0.585 shows that grit accounts for 58.5% of the variation in academic burnout.*

#### ABSTRAK

Burnout akademik merupakan permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa tingkat akhir akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan, khususnya dalam proses penyusunan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *grit* dan *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir di UST. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik nonprobability sampling dengan metode purposive sampling berdasarkan kriteria mahasiswa aktif UST, berada pada semester akhir, dan sedang menyusun skripsi, baik laki-laki maupun perempuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *grit* dan *burnout akademik*, yang berarti hipotesis penelitian dinyatakan terbukti. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *grit* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami *burnout akademik*, dan sebaliknya. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah  $r = -0,765$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), sedangkan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,585 menunjukkan bahwa *grit* memberikan kontribusi sebesar 58,5% terhadap variasi *burnout akademik*.

#### Kata Kunci :

*burnout* akademik, *grit*, mahasiswa tingkat akhir

Copyright (c) 2026 Amelia Putri Arnanto et al

#### Korespondensi:

##### Amelia Putri Arnanto

Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

Email: [liaa38208@gmail.com](mailto:liaa38208@gmail.com)



## LATAR BELAKANG

*Burnout* akademik merupakan kondisi kelelahan psikologis yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, munculnya sikap negatif terhadap aktivitas perkuliahan, serta menurunnya keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas akademik (Schaufeli et al., 2002). Beban tugas yang tinggi, tekanan evaluasi, dan tuntutan pencapaian prestasi menjadi beberapa faktor yang sering memicu terjadinya *burnout* pada mahasiswa.

*Burnout* akademik diketahui dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, keterlibatan akademik, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa (Maslach & Leiter, 2016). Mahasiswa yang mengalami *burnout* umumnya merasa lelah secara mental dan emosional, sehingga tidak dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal. Oleh karena itu, *burnout* akademik menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian dalam konteks pendidikan tinggi.

Mahasiswa perguruan tinggi sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, seperti tugas, ujian, dan penyusunan skripsi, yang dapat memicu munculnya *burnout* akademik. Sebuah scoping review yang diterbitkan dalam Jurnal Psikoborneo menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti tuntutan akademik, tekanan internal, serta dukungan lingkungan belajar berkontribusi signifikan terhadap *burnout* pada mahasiswa (Wardhana et al., 2021).

Dalam konteks pendidikan tinggi, diperlukan pendekatan pendidikan yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan perkembangan dan kesejahteraan mahasiswa. Sistem Among merupakan konsep pendidikan yang diperkenalkan oleh Ki Hadjar Dewantara yang menekankan peran pendidik sebagai pembimbing dalam proses perkembangan peserta didik. Sistem ini berpijak pada prinsip menuntun tanpa paksaan, dengan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk berkembang sesuai dengan potensi dan kodratnya, namun tetap disertai tanggung jawab dan arahan. Prinsip tersebut tercermin dalam semboyan "*Ing ngarso sung tulodho, ing madya mangun karso, tut wuri handayani*", yang menegaskan peran pendidik sebagai teladan, penggerak, dan pemberi dorongan dalam proses pendidikan. Pemikiran Ki Hadjar Dewantara melalui Sistem Among dipandang relevan dengan pendidikan modern karena menekankan pengembangan karakter, kemandirian, dan kemerdekaan belajar (Suyitno, 2012; Suratman, 2019).

Dalam praktiknya, nilai-nilai Sistem Among menjadi relevan ketika mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang kompleks, seperti proses penyusunan skripsi yang memerlukan ketekunan, kemandirian, dan daya juang yang berkelanjutan. Menurut hasil penelitian Biremanoe, (2021) bahwa individu yang mengalami *burnout* akademik cenderung menunjukkan berbagai gejala, seperti kelelahan berkepanjangan, keinginan untuk menghindari realitas, rasa bosan disertai sikap sinis, mudah tersulut emosi, merasa tidak dihargai, munculnya kecurigaan tanpa alasan jelas, perasaan depresi, serta penolakan terhadap kondisi diri yang sebenarnya. Kelelahan tersebut merupakan salah satu

komponen utama dalam *burnout* akademik yang sering dialami mahasiswa di fase akhir studi (Nisrena & Prastika, 2020). Kondisi *burnout* akademik sendiri merupakan pengalaman psikologis negatif yang dialami individu akibat tuntutan dan kesenjangan dalam dunia akademik, yang berdampak pada aspek emosional, perilaku, hubungan sosial, serta motivasi belajar (Kasih, 2021).

Sementara itu, mahasiswa dihadapkan pada tanggung jawab akademik dengan intensitas yang lebih tinggi (Castillo, 2021). Mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dalam menjalani berbagai aktivitas akademik, yang memerlukan pengelolaan waktu secara efektif dan efisien (Amalia et al., 2022). Salah satu kewajiban penting yang harus dipenuhi mahasiswa pada jenjang pendidikan tinggi adalah penyusunan tugas akhir berupa (Purnamasari et al., 2024). penyusunan tugas akhir tidak hanya membutuhkan penguasaan materi secara akademik, tetapi juga menuntut kemampuan menganalisis serta menyusun informasi secara terstruktur (Slamet et al., 2022). Harapan ini menjadi tantangan tersendiri dalam pencapaian keberhasilan akademik sesuai dengan standar yang telah ditetapkan (Purnamasari, 2024).

Penyusunan karya ilmiah skripsi adalah salah satu hal yang wajib dilakukan oleh mahasiswa untuk dapat menyandang gelar Sarjana (S1) (Darmansyah, 2022). Penyusunan karya ilmiah tersebut menuntut beragam kemampuan mahasiswa, baik secara kemampuan intelektual maupun emosional (Wakhjudin et al., 2020). Mengerjakan skripsi sebagai sebuah pengalaman baru yang membuat mahasiswa bingung apa yang harus dilakukan (Umroh & Al Musafiri, 2022).

Wakhjudin et al. (2020) mengemukakan bahwa rangkaian proses bimbingan, ujian seminar proposal, hingga ujian seminar hasil dapat menimbulkan beban dan tekanan bagi sebagian mahasiswa, yang pada akhirnya berpotensi memicu terjadinya *burnout* akademik. Banyaknya tuntutan yang dialami oleh mahasiswa membawa dampak yang buruk bagi mereka, salah satu dampak buruk yang mungkin muncul adalah *burnout* akademik (kelelahan akademik), yaitu keadaan psikologis yang timbul akibat beban akademik yang berlebihan dan berkepanjangan (Alam, 2022).

Sejalan dengan itu, Amarsa et al. (2023) tingkat *burnout* akademik yang dimiliki mahasiswa semester 7 cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang masih berada di semester 5. Mahasiswa yang berada dalam proses penyusunan skripsi umumnya menghadapi kecemasan, rasa tidak berdaya, dan sikap pesimis, serta dapat merasakan rasa bersalah ketika karya mereka belum memenuhi ekspektasi dosen pembimbing (Abdushomad, 2024).

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap mahasiswa tingkat akhir Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa yang baru memulai penyusunan skripsi. Studi pendahuluan dilakukan melalui observasi dan wawancara kepada enam mahasiswa tingkat akhir. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar subjek merasakan peningkatan tekanan akademik, kelelahan emosional, serta kesulitan mempertahankan

konsistensi dan motivasi dalam menghadapi tuntutan awal penyusunan skripsi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa fase awal penyusunan skripsi merupakan periode transisi yang rentan terhadap stres akademik dan berpotensi memicu burnout apabila tidak diimbangi dengan ketahanan psikologis yang memadai, seperti grit (Schaufeli et al., 2002; Duckworth et al., 2007).

Hasil wawancara awal yang dilakukan pada periode Oktober hingga November 2025 terhadap enam mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. Subjek pertama, berinisial MH, berjenis kelamin laki-laki berusia 21 tahun. Subjek kedua, berinisial BG, berjenis kelamin laki-laki, berusia 21 tahun. Subjek ketiga, berinisial MV, berjenis kelamin perempuan, berusia 21 tahun. Subjek keempat, berinisial DS, berjenis kelamin perempuan, berusia 23 tahun. Subjek kelima, berinisial IA, berjenis kelamin perempuan, berusia 22 tahun dan subjek keenam berinisial AG, berjenis kelamin laki-laki, berusia 21 tahun. Keenam subjek di atas baru memulai proses penyusunan skripsi menunjukkan bahwa fase awal penyusunan tugas akhir memberikan tekanan akademik yang cukup signifikan. Tekanan tersebut meliputi tuntutan penyelesaian tugas mata kuliah, proses revisi yang berulang, kesulitan mengatur jadwal bimbingan, serta munculnya kelelahan fisik dan emosional. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan burnout akademik. Semua tekanan itu pada akhirnya dapat menyebabkan kejenuhan pada mahasiswa, kehilangan motivasi untuk mengerjakan skripsi sehingga terjadilah menunda skripsi, dan bahkan ada yang memilih untuk tidak mengerjakan skripsi (Wirdayanti, 2023). Selain itu, stres akademik yang dialami secara berkelanjutan dapat mendorong perilaku maladaptif seperti prokrastinasi akademik (Bakri, 2018).

*Burnout* akademik merupakan pengalaman psikologis negatif yang dialami individu akibat tuntutan dan kesenjangan dalam dunia akademik, yang berdampak pada aspek emosional, perilaku, hubungan sosial, serta motivasi belajar (Kasih, 2021). *Burnout* akademik sendiri ditandai dengan gejala kelelahan fisik dan mental, menurunnya minat belajar, kecenderungan untuk menghindari lingkungan akademik, hingga munculnya perasaan putus asa dan ingin menyerah (Muflihah & Savira, 2021). *Burnout* akademik akan berpengaruh negatif pada kesehatan mental, kinerja akademik, dan kepuasan terhadap perguruan tinggi (Cuevas-Caravaca et al., 2024).

Dalam dinamika munculnya *burnout* akademik pada mahasiswa yang tengah menyelesaikan tugas akhir, terdapat sejumlah faktor yang dapat memengaruhi kondisi tersebut. Maslach et al. (2001) menjelaskan bahwa *burnout* akademik dipengaruhi oleh aspek seperti kontrol, penghargaan diri, beban kerja, kegigihan (*grit*), nilai, komunitas, serta persepsi ketidakadilan. Di antara faktor-faktor tersebut, kegigihan berperan sebagai elemen yang dapat membantu mahasiswa tetap bertahan dan terus berupaya menyelesaikan studinya. Individu yang kerap mengalami kegagalan atau kesulitan, apabila mahasiswa memiliki *grit* yang tinggi dalam dirinya, biasanya individu tersebut dapat mempertahankan dorongan dan motivasinya untuk waktu yang lama (Duckworth, 2024).

*Grit* merupakan kemampuan individu untuk tetap tekun dan termotivasi dalam mengejar tujuan jangka panjang tanpa mudah menyerah. Duckworth et al. (2007) menjelaskan bahwa individu dengan *grit* yang kuat cenderung tidak mudah menyerah atau mengubah arah ketika menghadapi rasa kecewa maupun kebosanan. *Grit* terdiri atas dua komponen utama, yaitu konsistensi minat (*consistency of interest*) dan ketekunan usaha (*perseverance of effort*), serta didukung oleh faktor-faktor seperti minat, latihan, tujuan, dan harapan (Duckworth et al., 2007). *Grit* tercermin dalam usaha keras menghadapi tantangan, mempertahankan minat dan kerja keras dalam jangka panjang, meskipun dihadapkan dengan kegagalan atau hambatan (Eteng-Uket & Njaka, 2023). Dalam menghadapi beragam tekanan akademik, *grit* yakni ketekunan dan konsistensi dalam mengejar tujuan jangka panjang dianggap sebagai faktor protektif yang penting bagi mahasiswa tingkat akhir (Wardhana et al., 2025). Mahasiswa dengan tingkat *grit* yang tinggi didalam dirinya, cenderung dapat mampu bertahan dalam proses pengerjaan skripsi yang panjang dan penuh tantangan (Wulandari & Rahmasari, 2017).

Dari berbagai kasus mahasiswa di atas, dapat disebabkan oleh kelelahan akademik yang mereka alami. Peneliti menemukan data beberapa penelitian terkait *grit* dan *burnout* akademik, penelitian Wulandari, (2024) mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kegigihan (*grit*) dan *academic burnout*. Hasil penelitian lain dilakukan oleh Maulana, (2022) menunjukkan bahwa *grit* berhubungan secara negatif dan signifikan dengan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *grit* atau ketekunan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap pencapaian akademik individu.

Dalam menghadapi beragam tuntutan akademik, *grit* yang meliputi kegigihan serta konsistensi dalam mengejar tujuan jangka panjang dipandang sebagai faktor pelindung yang memiliki peran penting bagi mahasiswa tingkat akhir. (Wardhana et al., 2025). Mahasiswa dengan tingkat *grit* yang kuat cenderung dapat bertahan melewati proses penyusunan skripsi yang panjang dan penuh tantangan (Wulandari & Rahmasari, 2017). Meskipun demikian, penelitian sebelumnya umumnya hanya berfokus pada mahasiswa yang sudah berada di tahap penyelesaian skripsi. Penelitian ini memiliki keterbaruan dengan memfokuskan kajian pada mahasiswa Tingkat akhir dari awal tahap penyusunan skripsi dan tidak hanya pada tahap penyelesaian saja. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti merasa terdorong untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan *Grit* dengan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

Studi ini secara khusus diarahkan untuk mengeksplorasi keterhubungan antara variabel *grit* dan *burnout* akademik pada mahasiswa yang berada di fase akhir penyelesaian studi, sehingga analisis difokuskan sepenuhnya pada keterkaitan kedua variabel tersebut. Berdasarkan pemaparan latar belakang, pertanyaan utama yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *grit* dan *burnout* akademik pada mahasiswa

tingkat akhir?”. Sejalan dengan itu, penelitian ini diarahkan untuk memperoleh bukti empiris mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

## METODE PENELITIAN

Populasi pada penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa yang terdaftar di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. Sampel pada penelitian ini ditentukan melalui teknik non-probability sampling, khususnya menggunakan metode purposive sampling. Berdasarkan penjelasan Sugiyono (2017), purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Dalam penelitian ini, peserta yang menjadi sasaran meliputi mahasiswa UST yang masih aktif, berada pada tahap akhir perkuliahan dan sedang menjalani proses penyusunan skripsi, serta melibatkan responden dari kedua jenis kelamin.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran instrumen penelitian dalam bentuk skala psikologis yang diisi secara daring menggunakan Google Form. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat ukur yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan kerangka teoretis grit dari Duckworth et al. (2007) dan konsep burnout akademik dari Schaufeli et al. (2002). Skala grit disusun berdasarkan dua dimensi, yaitu *consistency of interest* dan *perseverance of effort*, sedangkan skala burnout akademik mencakup dimensi kelelahan emosional, sinisme akademik, dan penurunan pencapaian akademik. Seluruh aitem disusun menggunakan skala Likert dengan lima pilihan respons, mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai.

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan validitas isi, melalui penilaian oleh profesional judgement, serta validitas aitem menggunakan korelasi *item-total*. Penelitian ini menggunakan indeks daya beda aitem diatas 0,25. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh aitem pada skala *grit* dan skala *burnout* akademik memenuhi kriteria validitas. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala *grit* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,873 dan skala *burnout* akademik sebesar 0,864, yang menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas yang baik dan dapat digunakan sebagai alat ukur pengumpulan data dalam penelitian.

Prosedur analisis data mencakup serangkaian uji asumsi klasik, termasuk uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk. Uji ini dipilih karena memiliki sensitivitas tinggi dan sesuai untuk sampel berukuran kecil hingga menengah. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) berada di atas 0,05, sedangkan nilai p di bawah atau sama dengan 0,05 mengindikasikan distribusi yang tidak normal (Santoso, 2014). Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi Product Moment Pearson. Nilai  $p < 0,05$  menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel, Nilai p yang berada di bawah 0,01 menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel berada pada tingkat yang

sangat signifikan. Sebaliknya, jika nilai p melebihi 0,05, hal tersebut menandakan bahwa hubungan yang terjadi tidak memiliki makna secara statistik (Santoso, 2014; Ghozali, 2018). Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak Jamovi versi 2.6.44.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun tugas akhir skripsi dan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kriteria	Total	Persentase %
Jenis Kelamin	Perempuan	67 115 58,3
	Laki-laki	48 41,7
Angkatan	2022	87 75,6
	2021	21 115 18,3
	2020	4 3,5
	2019	3 2,6
Fakultas	Ilmu Keguruan dan Pendidikan	24 20,9
	Pertanian	38 115 33
	Teknik	14 12,2
	Ekonomi	11 9,6
	Psikologi	28 24,3

### Statistik Deskriptif

Tabel 2. Kategorisasi Grit dan Burnout Akademik

Kategori	Burnout Akademik	Variabel				
		f	%	Grit	f	%
Sangat Tinggi	$> 96,5$	0	0	$> 96,5$	11	9,56
Tinggi	$78,1 > x \leq 96,5$	5	4,35	$78,1 > x \leq 96,5$	44	38,26
Sedang	$59,8 < x \leq 78,1$	53	46,08	$59,8 < x \leq 78,1$	56	48,70
Rendah	$41,4 \leq x \leq 59,8$	51	44,35	$41,4 \leq x \leq 59,8$	4	3,48
Sangat Rendah	$< 41,4$	6	5,22	$< 41,4$	0	0
Total		115	100	Total	115	100

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas untuk variabel *burnout* akademik pada kategorisasi sedang dan pada variabel *grit* pada kategorisasi sedang.

### Statistik Berdasarkan Karakteristik Demografis

#### a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Analisis kategori menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat burnout akademik sebesar 49,3%, sedangkan mahasiswa laki-laki berada pada persentase 52,1%. Untuk variabel grit, persentase pada mahasiswa perempuan mencapai 46,27%, dan mahasiswa laki-laki menunjukkan nilai 52,08%. Dilihat dari komposisi responden, jumlah mahasiswa perempuan lebih dominan, yaitu 67 orang (58,3%), sementara mahasiswa laki-laki berjumlah 48 orang (41,7%).

**Tabel 3. Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin**

Variabel	Jenis Kelamin	Kategorisasi					Total
		ST	T	S	R	SR	
Burnout Akademik	f	0	0	25	18	5	48
	%	0	0	52,1	37,5	10,4	100
	f	0	5	28	33	1	67
	%	0	7,5	41,8	49,3	1,49	100
Grit	f	5	18	25	0	0	48
	%	10,42	37,50	52,08	0	0	100
	f	6	26	31	4	0	67
	%	8,96	38,81	46,27	5,97	0	100

**b. Berdasarkan Angkatan Burnout Akademik**

Angkatan 2022 didominasi kategori sedang (47,1%). Angkatan 2021 memiliki frekuensi yang sama pada kategori sedang dan rendah (42,85%). Angkatan 2020 memiliki frekuensi yang sama pada kategori sedang dan rendah (50%). Angkatan 2019 didominasi kategori rendah (66,67%).

**Grit**

Angkatan 2022 didominasi kategori sedang (50,57%). Angkatan 2021 didominasi kategori tinggi (47,62%). Angkatan 2020 didominasi kategori sedang (50%). Angkatan 2019 didominasi kategori sedang (66,67%). Mayoritas responden berasal dari angkatan 2022 sebanyak 87 mahasiswa (75,7%).

**Tabel 4. Kategorisasi Berdasarkan Tahun Angkatan**

Variabel	Tahun Angkatan	Kategorisasi					Total
		ST	T	S	R	SR	
Burnout Akademik	2022 f	0	5	41	38	3	87
	%	0	5,74	47,1	43,7	3,44	100
	2021 f	0	0	9	9	3	21
	%	0	0	42,85	42,85	14,3	100
	2020 f	0	0	2	2	0	4
	%	0	0	50	50	0	100
Grit	2019 f	0	0	1	2	0	3
	%	0	0	33,3	66,7	0	100
	2022 f	7	32	44	4	0	87
	%	8,05	36,78	50,57	4,60	0	100
	2021 f	3	10	8	0	0	21
	%	14,29	47,62	38,10	0	0	100
	2020 f	1	1	2	0	0	4
	%	25	25	50	0	0	100
	2019 f	0	1	2	0	0	3
	%	0	33,33	66,67	0	0	100

**c. Berdasarkan Fakultas**

Fakultas Psikologi (53,6%) kategori sedang; Fakultas Pertanian (50%) kategori sedang; Fakultas Ekonomi (63,6%) kategori rendah; Fakultas Teknik (57,1%) kategori rendah; Fakultas Keguruan (50%) kategori rendah untuk burnout akademik.

Sedangkan pada grit Fakultas Psikologi menunjukkan kategori tinggi dan sedang dengan frekuensi sama (39,29%); Fakultas Pertanian didominasi kategori sedang (57,89%); Fakultas Ekonomi kategori tinggi (54,55%); Fakultas Teknik kategori tinggi dan sedang sama besar (35,71%); Fakultas Keguruan kategori sedang (58,33%). Mayoritas responden berasal dari Fakultas Pertanian, yaitu 38 mahasiswa (33%).

**Tabel 5. Kategorisasi Berdasarkan Fakultas**

Variabel	Fakultas	Kategorisasi					Total
		ST	T	S	R	SR	
Burnout Akademik	Psikologi f	0	4	15	6	3	28
	%	0	14,3	53,6	21,4	10,7	100
	Pertanian f	0	0	19	18	1	38
	%	0	0	50	47,4	2,6	100
	Ekonomi f	0	0	3	7	1	11
	%	0	0	27,3	63,6	9,1	100
Grit	Teknik f	0	0	5	8	1	14
	%	0	0	35,7	57,1	7,1	100
	Keguruan f	0	1	11	12	0	24
	%	0	4,2	45,8	50	0	100
	Psikologi f	3	11	11	3	0	28
	%	10,7	39,29	39,29	10,71	0	100
	Pertanian f	2	14	22	0	0	38
	%	5,2	36,84	57,89	0	0	100
	Ekonomi f	1	6	4	0	0	11
	%	9,0	54,55	36,36	0	0	100
Teknik f	4	5	5	0	0	14	
%	28,	35,71	35,71	0	0	100	
Keguruan f	1	8	14	1	0	24	
%	4,17	33,33	58,33	4,17	0	100	

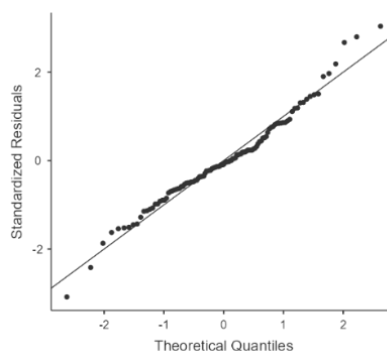
**Uji Normalitas**

**Tabel 6. Uji Normalitas**

Variabel	Sig.	Keterangan
Burnout Akademik	0,053	P > 0,05 (Normal)
Grit	0,071	P > 0,05 (Normal)

Uji normalitas yang dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk karena jumlah sampel berada dalam kategori kecil hingga menengah. Berdasarkan hasil pengujian, variabel burnout akademik memperoleh nilai statistika W = 0,978 dengan nilai signifikansi p = 0,053, sedangkan variabel grit memperoleh nilai W = 0,979 dengan nilai signifikansi p = 0,071. Kedua nilai tersebut berada di atas batas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada masing-masing variabel mengikuti distribusi normal. Pada uji Shapiro-Wilk, nilai statistika yang dilaporkan adalah W, bukan nilai Z, sehingga tidak dilakukan perhitungan Z dalam penelitian ini.

**Uji Liniertitas**



**Gambar 1. Uji Linieritas**

Berdasarkan hasil pemaparan, Sebagian besar titik data mengikuti garis diagonal dengan sedikit penyimpangan pada bagian ujung, sehingga secara keseluruhan pola yang terbentuk menunjukkan hubungan linier.

## Uji Hipotesis

**Tabel 7. Uji Korelasi Product Moment**

Varibel	Uji Hipotesis			Kesimpulan
	Korelasi (r)	Sig. (p)	R <sup>2</sup>	
Grit – Burnout Akademik	-0,765	0,001	0,585	Hipotesis diterima

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson Product Moment, diperoleh bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara grit dan burnout akademik pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat grit yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami, sehingga hipotesis penelitian diterima.

## Uji Korelasi Parsial

**Tabel 6. Uji Korelasi Product Moment**

Kategorisasi	Variabel Grit		Keterangan
	Batas Signifikan	Sig. (p)	
Jenis Kelamin	0,05	0,987	Tidak Signifikan
Fakultas	0,05	0,408	Tidak Signifikan
Tahun Angkatan	0,05	0,361	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil uji beda, variabel *grit* tidak terdapat perbedaan tingkat *grit* berdasarkan kategorisasi responden, yang seluruhnya lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, tingkat *grit* mahasiswa cenderung relatif sama dan tidak dipengaruhi oleh berbagai kelompok responden.

**Tabel 6. Uji Beda**

Kategorisasi	Variabel Burnout Akademik		Keterangan
	Batas Signifikan	Sig. (p)	
Jenis Kelamin	0,05	0,525	Tidak Signifikan
Fakultas	0,05	0,071	Tidak Signifikan
Tahun Angkatan	0,05	0,465	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil uji beda, variabel *burnout* akademik tidak terdapat perbedaan tingkat *burnout* akademik berdasarkan kategorisasi responden, yang seluruhnya lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, tingkat *burnout* akademik yang dialami mahasiswa relatif serupa pada setiap kelompok responden.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa *grit* memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang tengah menjalani proses penyusunan skripsi. Nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,765$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,001$  mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel tersebut bersifat signifikan. Artinya, mahasiswa yang memiliki kemampuan bertahan, berusaha konsisten, serta memiliki tekad yang kuat (*grit*) cenderung mengalami tingkat kelelahan akademik yang lebih rendah selama proses penyusunan tugas akhir. Sebaliknya, rendahnya *grit* dapat meningkatkan peluang munculnya *burnout* akademik.

Temuan penelitian ini konsisten dengan kerangka teoretis yang dikemukakan Duckworth, (2016) yang menempatkan *grit* meliputi ketekunan dan stabilitas tujuan sebagai aspek psikologis yang mendukung ketahanan individu dalam menghadapi tuntutan jangka panjang. Hasil ini

sekaligus memberikan penguatan terhadap model *burnout* Maslach & Jackson (1981) serta konsep *burnout* akademik menurut Schaufeli et al. (2002) yang mengindikasikan bahwa *grit* berperan mekanisme protektif yang mampu mereduksi kelelahan emosional dan mempertahankan dorongan motivasional mahasiswa ketika berhadapan dengan tekanan dalam proses penyusunan skripsi.

Selain itu, penelitian ini memperkuat hasil studi terdahulu yang dilakukan oleh Wulandari (2024) yang juga melaporkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel dengan koefisien korelasi  $r = -0,303$  dan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut memperkuat bahwa peningkatan tingkat *grit* pada mahasiswa berhubungan dengan penurunan tingkat *burnout* akademik yang mereka alami. *Bunout* akademik sendiri umumnya muncul akibat paparan tuntutan akademik secara berkepanjangan (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014; Lin & Huang, 2014). Apabila kondisi tersebut tidak diimbangi dengan sumber daya psikologis yang memadai, mahasiswa rentan mengalami kelelahan emosional serta penurunan motivasi belajar (Madigan & Curranet, 2021).

Hasil perhitungan koefisien determinasi (R Square) menunjukkan nilai sebesar 0,585. Temuan ini mengindikasikan bahwa variabel *grit* menyumbang 58,5% terhadap perubahan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta. Adapun 41,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Menurut Maslach et al. (2001) *burnout* akademik dipengaruhi oleh beragam faktor, termasuk beban kerja yang tinggi, tingkat kontrol yang dimiliki individu, penghargaan yang diterima, kondisi lingkungan sosial atau komunitas, kesesuaian nilai, serta persepsi terhadap keadilan. Hasil ini menunjukkan bahwa *burnout* akademik merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti *grit*, tetapi juga oleh faktor lainnya (Chong et al., 2025; Puah et al., 2024).

Hasil analisis korelasi parsial menunjukkan bahwa hubungan antara *grit* dan *burnout* akademik pada tingkat aspek sejalan dengan hasil korelasi total. Aspek ketekunan usaha (*perseverance of effort*) dan konsistensi minat (*consistency of interest*) berkaitan dengan rendahnya kecenderungan *burnout* akademik, khususnya pada aspek kelelahan emosional dan sinisme akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan usaha dan tujuan jangka panjang berperan dalam menghadapi tuntutan akademik selama proses penyusunan skripsi, sebagaimana dijelaskan oleh Duckworth et al, (2007). Selain itu, hasil uji beda menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *grit* maupun *burnout* akademik berdasarkan jenis kelamin, fakultas, dan tahun angkatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa *burnout* akademik lebih berkaitan dengan tekanan akademik yang dialami mahasiswa secara umum dibandingkan dengan perbedaan karakteristik demografis, sejalan dengan pandangan Schaufeli et al, (2002).

Hasil klasifikasi data menunjukkan bahwa pada variabel *burnout* akademik, terdapat 5 mahasiswa (4,35%) yang berada pada kategori tinggi. Sebanyak 53 mahasiswa (46,08%) masuk dalam kategori sedang, 51 mahasiswa (44,35%) berada pada kategori rendah, dan 6 mahasiswa (5,22%) tergolong dalam kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir masih mampu menghadapi tuntutan akademik yang dialami (Lin & Huang, 2014). Perbedaan tingkat *burnout* yang muncul pada setiap mahasiswa dapat disebabkan oleh perbedaan kemampuan dalam mengelola stress akademik (Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2020). Selain itu, rendahnya tingkat *burnout* akademik pada sebagian mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh adanya sumber daya personal yang membantu individu tetap mampu menyesuaikan diri dengan tekanan akademik (May et al., 2015).

Untuk variabel *grit*, diperoleh bahwa 11 mahasiswa (9,56%) berada pada kategori sangat tinggi, diikuti oleh 44 mahasiswa (38,26%) yang berada pada kategori tinggi. Selain itu, 56 mahasiswa (48,70%) masuk ke dalam kategori sedang, dan 4 mahasiswa (3,48%) tercatat berada pada kategori rendah. Secara konseptual, *grit* merupakan karakter psikologis yang mencerminkan ketekunan dan konsistensi minat individu dalam mencapai tujuan jangka panjang, sehingga individu dengan tingkat *grit* tinggi cenderung memiliki daya tahan lebih baik dalam menghadapi kesulitan akademik (Duckworth et al., 2007; Credé et al., 2017). Mahasiswa dengan *grit* yang baik mampu memandang kesulitan akademik sebagai dari proses pembelajaran (Eskreis-Winkler et al., 2014).

Kategori berdasarkan jenis kelamin pada variabel *burnout* akademik menunjukkan adanya perbedaan persentase antara mahasiswa perempuan dan laki-laki pada kedua variabel penelitian (Cuevas-Caravaca et al., 2024). Mayoritas subjek dalam penelitian itu yaitu berjenis kelamin perempuan dengan jumlah subjek 67 (58,3%) mahasiswa dan bejenis kelamin laki-laki dengan jumlah 48 (41,7%) mahasiswa. Perbedaan tersebut dapat terjadi karena adanya perbedaan cara mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik perkuliahan (Ibrahim et al., 2025), serta dipengaruhi oleh faktor kesejahteraan psikologis dan pengalaman akademik individu (An et al., 2025).

Hasil kategorisasi berdasarkan tahun angkatan pada variabel *burnout* akademik menunjukkan angkatan 2022 sebagian besar berada pada kategori sedang, pada angkatan 2021 dan angkatan 2020 menunjukkan distribusi yang relatif seimbang antar kategori sedang dan rendah, serta angkatan 2019 didominasi pada kategori rendah (Zhang et al., 2023). Perbedaan tingkat *burnout* akademik antar angkatan dapat terjadi karena adanya perbedaan tuntutan akademik dan pengalaman belajar yang diperoleh mahasiswa pada setiap tahap perkuliahan (García-Martínez et al., 2024). Pada variabel *grit*, mahasiswa disetiap angkatan umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa ketekunan dan konsisten tujuan akademik berkembang seiring proses adaptasi mahasiswa selama menjalani perkuliahan (Lee & Kim, 2023). Mayoritas responden berasal dari angkatan 2022 sehingga karakteristik mahasiswa fase

studi tersebut turut memengaruhi gambaran umum hasil penelitian (Wang et al., 2025).

Hasil kategorisasi berdasarkan fakultas pada variabel *burnout* akademik menunjukkan Fakultas Psikologi dan Fakultas Pertanian cenderung berada pada kategori sedang, sedangkan Fakultas Ekonomi, Fakultas Teknik, dan Fakultas Keguruan didominasi kategori rendah, yang mengindikasikan adanya perbedaan tuntutan akademik antar bidang studi (Lopez et al., 2023). Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh variasi beban akademik dan karakteristik pembelajaran pada masing-masing fakultas (Rahman & Alshammari, 2024). Pada variabel *grit*, sebagian besar fakultas berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan ketekunan selama proses akademik berlangsung (Chen et al., 2023). Dominasi responden dari Fakultas Pertanian juga berkontribusi terhadap kecenderungan distribusi hasil penelitian karena komposisi sampel dapat mempengaruhi gambaran data deskriptif (Martínez & Cruz, 2025).

Adanya *grit* pada diri mahasiswa berkaitan dengan tingkat *burnout* akademik yang muncul selama mereka menjalani proses penyusunan skripsi. karena ketekunan serta konsistensi tujuan yang dimiliki individu memungkinkan mereka untuk tetap mampu menghadapi berbagai tekanan akademik jangka panjang tanpa mudah mengalami kelelahan emosional (Duckworth et al., 2007; Duckworth, 2016). Selain itu, *grit* membuat mahasiswa lebih mampu mempertahankan motivasi serta menggunakan strategi penanganan stres yang lebih adaptif ketika menghadapi hambatan selama proses penyusunan skripsi (Duckworth et al., 2007). Dengan demikian, *grit* dapat berperan sebagai sumber daya personal yang memperkuat kemampuan mahasiswa dalam merespons berbagai tuntutan akademik sehingga risiko munculnya *burnout* dapat diminimalkan (Maslach & Jackson, 1981; Schaufeli et al., 2002).

## KESIMPULAN

Studi ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat *grit* dan *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta. Hasil penelitian mengisyaratkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *grit* yang lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat *burnout* akademik yang lebih rendah, sedangkan mahasiswa dengan tingkat *grit* yang rendah lebih rentan mengalami kondisi yang memicu munculnya *burnout* akademik. Temuan ini diperkuat oleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,765$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan hubungan yang kuat antara kedua variabel. Selain itu, nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa *grit* memberikan kontribusi sebesar 58,5% terhadap variasi *burnout* akademik, sementara 41,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *burnout* akademik, serta menggunakan desain penelitian yang lebih beragam, seperti pendekatan longitudinal, guna memperoleh

pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

## REFERENSI

- Abdushomad, M. S. (2024). Strategi coping stres mahasiswa dalam penulisan skripsi. *Jurnal Pendidikan Amarthai*, 3(1), 72-76. <https://doi.org/10.59632/amartha.v3i1.233>
- Alam, R. (2022). *Kelelahan kerja (Burnout): Teori, perilaku organisasi, psikologi, aplikasi dan penelitian*. Penerbit Kampus.
- Amalia, V. R., Zwagrey, R. V., & Rusli, R. (2022). Peranan academic burnout pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke luring. *Jurnal Education And Development*, 10(3), 434-441. <https://doi.org/10.37081/ed.v10i3.4260>
- An, R., Zhang, Y., & Liu, H. (2025). Digital fatigue, academic resilience, and student well-being among university students. *Scientific Reports*, 15, 45407. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-29313-7>
- Aru, S. P. O., & Wulandari, N. Y. (2024). Kegigihan dan academic burnout pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Peran Psikologi dalam Pemberdayaan Masyarakat untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia*, 635-643. <https://proceedings.ustjogja.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1376>
- Bakri, R. P. (2018). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 213-220. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4552>
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout akademik mahasiswa tingkat akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165-172. <http://202.159.18.43/index.php/kopen/article/view/1004>
- Chong, L. Z., Foo, L. K., & Chua, S. L. (2025). Student burnout: A review on factors contributing to burnout across different student populations. *Behavioral Sciences*, 15(2), 170. <https://doi.org/10.3390/bs15020170>
- Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492-511. <https://doi.org/10.1037/pspp0000102>
- Cuevas-Caravaca, E., Fernández-Berrocal, P., & Cabello, R. (2024). Academic burnout, personality, and academic variables in university students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(6), 103. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14060103>
- Darmansyah, A. (2022). Problematika mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi pada masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(1), 129-135. <https://doi.org/10.37058/jen.v3i1.4554>
- Duckworth, A. (2024). *Grit: Kekuatan passion + kegigihan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: Kekuatan passion dan Kegigihan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, A. L. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, workplace, school, and marriage. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(24), 8792-8797. <https://doi.org/10.1073/pnas.1400870111>
- Eteng-Uket, S., & Njaka, R. C. (2023). Predictive power of grit and emotional intelligence on research anxiety experience of students. *American Journal of Education and Learning*, 8(1), 63-75. <https://doi.org/10.55284/ajel.v8i1.875>
- Fernandez-Castillo, A. (2021). State-Anxiety and academic burnout regarding university access selective examinations in spain during and after the COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621863> <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/7704>
- Ibrahim, I. A., Abdullah, N., & Rahman, S. A. (2025). Unveiling the impact of grit and learning agility on academic burnout among nursing students. *SAGE Open Nursing*, 11, 23779608251346685. <https://doi.org/10.1177/23779608251346685>
- Kasih, Ursula. C. I. (2021). *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Burnout pada Guru SMA N di Wilayah Kota Yogyakarta*. Universitas Sanata Dharma. Repositori Universitas Sanata Dharma.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387-405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351-357). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maulana, B. I. (2022). *Hubungan antara grit dan academic burnout pada mahasiswa Teknik arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. ETASES: Repositori UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/40064/>

- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, 8(2), 201–211. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40280>
- Nisrena, N., & Prastika, N. D. (2020). Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan perawatan satwa Yayasan Borneo Orangutan Survival Samboja Lestari. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 472–480. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7704>
- Puah, S., Abdullah, H., & Singh, K. (2024). Academic performance and burnout among university students: The moderating role of grit. *Frontiers in Education*, 9, 1408058. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1408058>
- Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah, I. (2024). Faktor penyebab akademik burnout pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 545–561. <https://doi.org/10.24176/psikoedukasia.v1i3.11893>
- Rahmawati, A., & Firman, F. (2024). Hubungan self-management dengan burnout akademik siswa dalam pembelajaran di era new normal. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.157>
- Rajfalni Amarsa, R., Nurhudi Ramdhani, R., Taufiq, A., & Saripah, I. (2023). Academic burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 395–405. <https://doi.org/10.33084/jbkin.v7i2.4828>
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands–resources model. *Learning and Instruction*, 31, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2014.01.004>
- Santoso, S. (2014). *Panduan lengkap SPSS versi 20*. PT Elex Media Komputindo.
- Schaufeli, W., Martinez, I., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences*, 42, 126–131. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.07.015>
- Slamet, W., Winarni, S. D., & Nugraheni, D. (2022). Analisis kesulitan mahasiswa dalam menuliskan tugas akhir. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(1), 76–82. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i1.353>
- Sugiyono. (2017). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suratman, B. (2019). Konsep pendidikan Ki Hadjar Dewantara dan relevansinya terhadap pendidikan karakter. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v7i1.24741>
- Suyitno. (2012). Ki Hadjar Dewantara's educational philosophy and its relevance to character education. *Journal of Education and Practice*, 3(9), 1–8. <https://doi.org/10.7176/JEP/3-9-01>
- Tomaszek, K., & Muchacka-Cymerman, A. (2020). Student burnout and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*, 10, 3088. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03088>
- Umroh, N. M., & Al Musafiri, M. R. (2022). Hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70–84. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>
- Wakhyudin, H., Dwi, A., & Putri, S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Jurnal Mercumatika: Jurnal Penelitian Matematika dan Pendidikan Matematika*, 5(1), 14–22. <https://doi.org/10.26486/jm.v5i1.1213>
- Wardhana, L. D. R., Yoenanto, N. H., & Fardhana, N. A. (2025). Factors affecting academic burnout in college students: Scoping review. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 201–210. <https://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/18351>
- Wirdayanti, I. (2023). Kejenuhan akademik sebagai prediktor penundaan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 21(1), 45–58. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v21i1.231>
- Wulandari, R., & Rahmasari, D. (2017). Hubungan antara academic self concept dengan stres akademik pada mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 34–43. <https://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/2038>
- García-Martínez, I., Landa, J. M. A., & León, S. P. (2024). Academic stress and burnout in higher education students: The role of learning demands. *Education Sciences*, 14(2), 215. <https://doi.org/10.3390/educsci14020215>
- Lee, J., & Kim, Y. (2023). Grit, academic engagement, and achievement among university students: A longitudinal approach. *Current Psychology*, 42(18), 15432–15443. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03145-3>
- Wang, H., Zhao, Y., & Li, X. (2025). Student adaptation and well-being across academic years in higher education. *Frontiers in Psychology*, 16, 1489203. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1489203>
- Zhang, Q., Liu, M., & Chen, H. (2023). Academic burnout and study demands among university students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11, 312. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01312-5>
- Chen, X., Li, Y., & Wang, H. (2023). Grit and academic persistence among university students: The role of motivational regulation in higher education. *Frontiers in Psychology*, 14, 1187421. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1187421>

- Lopez, M. J., Garcia, R., & Santos, A. (2023). Academic burnout across disciplines: Differences in workload and learning demands among university students. *Studies in Higher Education*, 48(9), 1452–1466. <https://doi.org/10.1080/03075079.2022.2145678>
- Martinez, P., & Cruz, J. (2025). Sample composition effects in educational psychology research: Implications for interpreting student wellbeing outcomes. *Higher Education Research & Development*, 44(1), 85–99. <https://doi.org/10.1080/07294360.2024.2311456>
- Rahman, M. A., & Alshammari, F. (2024). Academic demands and student wellbeing: A comparative study across university faculties. *International Journal of Educational Research*, 124, 102320. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102320>