

***SELF REGULATED LEARNING DAN GRIT SEBAGAI PREDIKTOR
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA SAINS, TEKNOLOGI,
TEKNIK, DAN MATEMATIKA YANG MENGIKUTI ORGANISASI***



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Islam
Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Syarat**

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh :

Muhammad Ilham Nurhantono

NIM 20107010088

Dosen Pembimbing Skripsi :

Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res

NIP. 19900407 201903 2 014

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2024



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281519571

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-762/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2024

Tugas Akhir dengan judul : Self Regulated Learning dan Grit Sebagai Prediktor Academic Burnout Pada Mahasiswa Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika Yang Mengikuti Organisasi

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD ILHAM NURHANTONO
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010088
Telah diujikan pada : Selasa, 28 Mei 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 666ba61a14bbb

Ketua Sidang

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.

SIGNED



Valid ID: 666aa32bd54b2

Penguji I

Lisnawati, S.Psi., M.Psi

SIGNED



Valid ID: 66685370702f4

Penguji II

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.

SIGNED



Valid ID: 666bc5837073e

Yogyakarta, 28 Mei 2024

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.

SIGNED

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ilham Nurhantono
NIM : 20107010088
Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "*Self Regulated Learning dan Grit Sebagai Prediktor Academic Burnout Pada Mahasiswa Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika yang Mengikuti Organisasi*" merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip oleh penulis telah dicantumkan dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta,

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Muhammad Ilham Nurhantono

NIM. 20107010088

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Muhammad Ilham Nurhantono
NIM : 20107010088
Judul Skripsi : *Self Regulated Learning dan Grit Sebagai Prediktor Academic Burnout Pada Mahasiswa Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika yang Mengikuti Organisasi*

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta,
Pembimbing



Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
NIP. 19900407 201903 2 014

MOTTO

Just keep on learning new things that excite you. Make mistakes fast and learn from it

(Penulis)

Every academic journey, is a unique symphony

(Penulis)

Ability to reach achievement on a complex problem in a changing environment

(Galuh Paskamagma)

Because i can't afford my upcoming failures

(Anonym)

If i fail, i'll go big or go home

(Anonym)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

More than go big or go die

(Anonym)

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini untuk setiap jiwa yang menemani saya dalam setiap tumbuh yang tersungkur dan terbentuk



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Terimakasih,

Mamah, Bapak, Adik, Keluarga, dan Sahabat Terkasih

KATA PENGANTAR

Tahun ke tahun, bulan ke bulan, minggu ke minggu, hari ke hari, akhirnya tibalah saat pekerjaan besar itu selesai. Entah berapa emosi yang terbuang, berapa kekecewaan yang terpendam, berapa keprihatinan yang tersimpan, dan berapa harapan yang tergenggam, mengiringi hari-hari penulisan karya besar saya yang pertama ini.

Terhadap segala proses yang dilalui, saya mengucapkan terimakasih kepada Tuhan dan semesta raya dengan segala energi positifnya yang telah memberi rahmat, kekuatan, dan karunia dalam proses pengerjaan tugas akhir sehingga dapat berjalan dengan lancar, sesuai rencana serta selesai pengerjaannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang disusun ini tidak luput dari kesalahan, kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, masukan dan saran sangat penulis harapkan sebagai bahan perbaikan skripsi ini agar lebih baik. Pelaksanaan dan pengerjaan tugas akhir ini sesungguhnya bukanlah hasil kerja individual yang tentunya banyak pihak yang telah membantu dan memberi masukan selama proses pengerjaan. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr.Phil.Al Makin, S.Ag.,M.A.,selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta jajarannya.

3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan sekaligus merupakan Dosen Penguji 1. Terima kasih banyak Ibu, atas ilmu, arahan dan masukan yang telah diberikan selama proses perkuliahan di Program Studi Psikologi ini.
4. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penguji 2. Terima kasih banyak Ibu, atas ilmu, arahan dan masukan yang telah diberikan selama proses perkuliahan di Program Studi Psikologi ini
5. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih Ibu atas arahan, nasehat, dukungan dan kemudahan selama proses bimbingan skripsi dan terimakasih Ibu atas perjuangan serta dedikasinya dalam membantu saya beserta kyoot team dalam mengarungi asam garam sebuah kompetisi. Semoga apa yang telah Ibu dan kyoot team bangun dapat menjadi *legacy* yang bermanfaat bagi generasi selanjutnya.
6. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku DPA saya, terimakasih bapak atas bantuannya selama ini dalam proses perkuliahan saya.
7. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi. Terima kasih atas kemudahan informasi dan pelayanan ramahnya.
8. Para mahasiswa STEM aktivis organisasi yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih, semoga menjadi penambah amal kebaikan.

9. Mamah, bapak, dan adik saya. Terimakasih atas segala bantuan yang diberikan. Terimakasih sudah menerima segala bentuk kekecewaan yang saya lontarnya hampir setiap harinya. Terimakasih untuk segala bentuk dukungan yang diberikan dengan caranya tersendiri.
10. Alm. Nathanael dan Alm. Ronald, terimakasih atas segala arahan, nasehat, dan ilmu yang diberikan kepada saya. Terimakasih bang! Semoga segala kenikmatan surga selalu menghiasi hari kalian di alam sana.
11. Koh Dito, Bang Kevin, Kak Clara, Kak Christine, dan Mas Rizky. Te - Ri - Ma - Ka - Sih Ya! Segala bala bantuan yang diberikan kepada saya selama perjalanan menjadi mahasiswa. Terimakasih untuk setiap uluran tangan yang diberikan dengan sigap ketika saya akan jatuh. Sekali lagi, semoga kita segera bertemu di level yang sama. Tunggu saya!
12. Om Wawan, Tante Lisa, Bang Arka, dan Jocelyn. Dengan segenap rasa syukur, saya mengucapkan terimakasih untuk segala kasih, jamuan, dan tempat yang nyaman untuk saya “pulang”. Semoga apa yang akan terjadi kedepannya, kita tetap seperti yang sekarang. Terimakasih keluargaku.
13. Kenneth, Clara, dan Silvi – Terimakasih atas segala kebahagiaan, waktu, perjuangan, semangat, doa, dan impian-impian yang membuat saya terus bertahan ditengah kelinglungan dan ketidakberdayaan yang saya alami selama ini.

14. Cynthia, Denis, Michael, dan Clara, terima kasih atas intensitas pertemuan yang memberikan saya pengetahuan lebih banyak dengan berkeluh kesah tentang karir sampai cerita-cerita bodoh yang dianggap tidak masuk akal
15. Chandra dan Samuel, yang kepadanya saya bisa “semena-mena” dan dengan demikian saya bisa “menghargai” diri saya sendiri. Teman yang menurut saya paling mengerti bahwa kita sama-sama menghargai perbedaan.
16. Piyu, Lintang, Rizki, Andrea, dan Fira – Terimakasih sudah menemani saya untuk begadang sampai subuh dalam pengerjaan skripsi ini. Hasil skripsi ini juga berkat kesabaran dan keteguhan yang disalurkan kepada saya. Bantuan dan semangat “Jangan lari. Setiap jatuh : bangkit, kejar, selesaikan” sangat berharga bagi saya. Semoga mimpi-mimpi indah segera terwujud!
17. William dan Dini, terimakasih juga atas bantuan, saran dan semuanya, apapun itu kepada saya. *Well, it's also been an honor for me! Aussie calling! So, good luck to you guys!*
18. Annisa, Ersya, Achdan, Anam, Kharisma, Phieby, Aji, dan Kamila, *my sources of laughter. I'm so thankful for having you guys in my college life and so on. Maaf sering merepotkan. Thank you so much for e-ve-ry-thing!*
19. Kyoot team – Zuhri dan Nuril, terimakasih atas kesediaannya untuk menjadi satu tim dengan saya, segala asam garam dalam sebuah kompetisi sudah kita lalui. Mari kita mengepakkan sayap kita lebih lebar dan lebih tinggi lagi.

20. Teman-teman Beswan Djarum Jogja, Arjuna 38. Terimakasih atas semua tawa, asa, dan harapan. Masing-masing dari kita memiliki rangkaian ceritanya masing-masing, sampai bertemu kembali di titik terbaik kita.
21. Terkhusus untuk diri saya sendiri yang tidak pernah berhenti menaklukan diri sendiri dan berhasil menyelesaikan jalan yang dipilih dengan menikmati segala alur perjalanan panjangnya.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
PERNYATAAN KEASLIANPENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
INTISARI.....	xix
ABSTRACT.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	12
C. Manfaat Penelitian	13
D. Keaslian Penelitian.....	15
BAB II DASAR TEORI	28
A. <i>Academic Burnout</i>	28
1. Definisi <i>Academic Burnout</i>	28
2. Aspek <i>Academic Burnout</i>	29
3. Faktor <i>Academic Burnout</i>	31
B. <i>Self regulated learning</i>	33
1. Definisi <i>Self regulated learning</i>	33
2. Aspek <i>Self regulated learning</i>	35
C. <i>Grit</i>	36

1. Definisi Grit.....	36
2. Aspek Grit	37
D. Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi	38
E. Dinamika Hubungan Antara <i>Self regulated learning</i> , <i>Grit</i> , dan <i>Academic Burnout</i>	38
F. Hipotesis.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Desain Penelitian.....	45
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	45
C. Definisi Operasional.....	46
1. <i>Academic Burnout</i>	46
2. <i>Self regulated learning</i>	47
3. <i>Grit</i>	47
D. Populasi dan Sampel	47
E. Teknik Pengumpulan Data.....	49
1. <i>Academic Burnout</i>	49
2. <i>Self regulated learning</i>	50
3. <i>Grit</i>	52
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	53
1. Validitas.....	53
2. Seleksi Aitem	54
3. Reliabilitas.....	55
G. Teknik Analisis Data.....	55
1. Uji Asumsi Klasik	56
2. Uji Hipotesis.....	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	60
A. Orientasi Kancan.....	60
B. Persiapan Penelitian	61
1. Persiapan Administrasi.....	61

2. Persiapan Alat Ukur	61
3. Pelaksanaan Try Out Alat Ukur (Skala).....	63
4. Hasil Try out Alat Ukur (Skala).....	64
C. Pelaksanaan Penelitian.....	70
D. Hasil Penelitian	72
1. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	72
2. Deskripsi Statistik.....	74
3. Uji Asumsi.....	78
4. Uji Hipotesis.....	81
5. Analisis Tambahan.....	84
E. Pembahasan.....	85
BAB V PENUTUP.....	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Literature Review.....	15
Tabel 3. 1 Blueprint <i>Academic Burnout</i>	50
Tabel 3. 2 Blueprint <i>Self regulated learning</i>	51
Tabel 3. 3 Blueprint <i>Grit</i>	53
Tabel 4. 1 Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala <i>Academic Burnout</i>	65
Tabel 4. 2 Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala <i>Self regulated learning</i>	66
Tabel 4. 3 Distribusi Aitem Skala <i>Self regulated learning</i> Penomoran Baru.....	68
Tabel 4. 4 Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala <i>Grit</i>	69
Tabel 4. 5 Realibilitas Skala.....	70
Tabel 4. 6 Data Demografi Responden.....	72
Tabel 4. 7 Deskripsi Statistik.....	74
Tabel 4. 8 Kategorisasi <i>Academic Burnout</i>	76
Tabel 4. 9 Kategorisasi <i>Self regulated learning</i>	76
Tabel 4. 10 Kategorisasi <i>Grit</i>	77
Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas.....	79
Tabel 4. 12 Hasil Uji Autokorelasi Durbni-Watson.....	80
Tabel 4. 13 Hasil Uji Outlier Cook's Distance.....	81
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis Mayor.....	81
Tabel 4. 15 Model Coefficients.....	82
Tabel 4. 16 Hasil Uji Hipotesis Minor.....	83
Tabel 4. 17 Hasil Analisis Tambahan.....	84

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Dinamika hubungan antara <i>Self regulated learning</i> , <i>Grit</i> , dan <i>Academic Burnout</i>	43
--	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik Q-Q Plot.....	78
Gambar 4. 2 Residual Plots <i>Self regulated learning</i> dan <i>Grit</i> dengan <i>Academic Burnout</i>	78
Gambar 4. 4 Grafik Residual Plot.....	80



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur Asli	109
Lampiran 2. Hasil Terjemahan Instrumen Penelitian	112
Lampiran 3. Kajian oleh Ahli	113
Lampiran 4. Lembar Expert Judgment (Expert Pertama)	116
Lampiran 5. Lembar Expert Judgment (Expert Kedua)	120
Lampiran 6. Lembar Expert Judgment (Expert Ketiga)	124
Lampiran 7. Validitas Isi	128
Lampiran 8. Tabulasi Data Tryout	129
Lampiran 9. Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur	137
Lampiran 10. Tabulasi Data Penelitian	140
Lampiran 11. Instrumen Penelitian	164
Lampiran 12. Pelaksanaan Penelitian	168
Lampiran 13. Hasil Penelitian	186
Lampiran 14. Uji Asumsi Klasik	189
Lampiran 15. Uji Hipotesis	190
Lampiran 16. Analisis Tambahan	191
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian	193
Lampiran 18. Dokumentasi Penyerahan Dana Sumbangan dari Peneliti dan Responden kepada Panti Asuhan	194
Lampiran 19. Data Diri	196

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

INTISARI

Mahasiswa Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami Academic Burnout. Hal ini dikarenakan mahasiswa rumpun STEM memiliki beban akademik yang lebih banyak jika dibandingkan rumpun keilmuan lainnya terlebih apabila mereka tergabung dalam kegiatan organisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Self regulated learning dan Grit terhadap Academic Burnout pada mahasiswa Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika yang mengikuti organisasi. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini ada mahasiswa Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika yang mengikuti organisasi dan berkuliah di Yogyakarta. Pengambilan sampel menggunakan teknik quota sampling. Analisis data menggunakan teknik regresi linear berganda dibantu dengan menggunakan software Jamovi Versi 2.3.1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima, artinya terdapat hubungan antara Self regulated learning dan Grit dengan Academic Burnout. Kemudian hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel bebas Self regulated learning dan Grit secara signifikan memengaruhi burnout secara parsial. Analisis koefisien determinasi juga menunjukkan bahwa Academic Burnout yang terjadi pada mahasiswa Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika yang mengikuti organisasi dapat dijelaskan oleh variabel Self regulated learning dan Grit sebanyak 27,1 %. Sehingga, diharapkan mahasiswa STEM dapat meningkatkan Self Regulated Learning dan Grit agar dapat terhindar dari Academic Burnout.

Kata Kunci ; Academic burnout, Grit, self-regulated learning, mahasiswa

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Students majoring in Science, Technology, Engineering, and Mathematics (STEM) have a higher risk of experiencing Academic Burnout. This is because STEM students typically have a heavier academic workload compared to students in other fields, especially if they are also involved in extracurricular activities. This study aims to investigate the relationship between Self-regulated Learning and Grit on Academic Burnout among STEM students who are involved in extracurricular organizations. The research method employed in this study is quantitative correlational. The sample consists of STEM students involved in organizations and attending universities in Yogyakarta. Sampling was conducted using quota sampling technique. Data analysis was performed using multiple linear regression technique assisted by Jamovi Software Version 2.3.1. The results of the study indicate that the major hypothesis is accepted, meaning there is a relationship between Self-regulated Learning and Grit with Academic Burnout. Furthermore, the results also demonstrate that the independent variables Self-regulated Learning and Grit significantly influence burnout partially. The coefficient of determination analysis also indicates that 27.1% of Academic Burnout experienced by STEM students involved in organizations can be explained by Self-regulated Learning and Grit variables. Therefore, it is hoped that STEM students can improve their Self-regulated Learning and Grit to avoid Academic Burnout.

Keywords : academic, burnout, Grit, self-regulated learning, student

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa memiliki beragam tanggung jawab yang harus diselesaikan. Tanggung jawab yang dimiliki mahasiswa dibedakan menjadi dua, yaitu bersifat akademik (belajar dan mengerjakan tugas) dan yang bersifat non akademik (bekerja dan organisasi) (Avico & Mujidin, 2014). Terlebih mahasiswa yang tergabung dalam bidang sains, teknologi, teknik, dan matematika, mahasiswa yang tergabung dalam bidang sains, teknologi, teknik, dan matematika memiliki beban tugas yang lebih banyak jika dibandingkan dengan fakultasnya lainnya (Bene et al., 2021). Hal ini, dikarenakan kurikulum yang dirancang mengharuskan mahasiswa bidang sains, teknologi, teknik, dan matematika untuk terlibat aktif dalam kegiatan praktikum, tugas rumah, dan berbagai ujian (Loyd & Gholston, 2016).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Banerjee & Chatterjee (2016) menunjukkan bahwasannya 45% mahasiswa Fakultas Teknik memiliki tingkat stress dalam kategori tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa Fakultas Seni yang hanya 15% mahasiswa yang mengalami stress dalam kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulidiya et al., (2021) yang menjelaskan bahwasannya 151 mahasiswa rumpun saintek mengalami tingkat stress dalam kategori tinggi, jika dibandingkan dengan

mahasiswa rumpun soshum yang hanya 100 mahasiswa yang memiliki tingkat stress dalam kategori tinggi.

Mahasiswa bidang sains, teknologi, teknik, dan matematika memiliki lebih banyak model ujian jika dibandingkan dengan mahasiswa rumpun sosial dan humaniora (Kokkelenberg & Sinha, 2010). Seorang mahasiswa yang berkuliah di bidang Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika dihadapkan dengan beragam tuntutan akademik diantaranya melakukan kegiatan eksperimen atau praktikum yang bertujuan untuk melakukan pengamatan sebagai upaya menemukan jawaban, mengaplikasikan prinsip dan teori yang dipelajari di kelas, serta dituntut untuk dapat mengoperasikan peralatan untuk memecahkan masalah tertentu (Pekdağ, 2014).

Di samping kegiatan akademik yang padat, tidak sedikit mahasiswa rumpun STEM yang juga berperan dalam kegiatan organisasi baik itu organisasi dalam kampus yang meliputi badan organisasi legislatif-politik kampus serta Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) maupun organisasi di luar kampus seperti *Non Governmental Organization* (NGO) dan organisasi pengembangan diri yang kini semakin menjamur di berbagai lingkup perguruan tinggi di Indonesia dengan contoh seperti *Student Catalyst*, Para Novo, dan AIESEC (Ardiana & Vidya Putra, 2019). Kegiatan ini dilakukan untuk menunjang peningkatan kapasitas dan kapabilitas mereka. Tidak hanya itu, kegiatan organisasi juga penting untuk mengeksplorasi potensi peningkatan kualitas diri. Selain pengalaman, mahasiswa yang aktif dalam

berorganisasi dapat mengembangkan soft skill pada dirinya, seperti memupuk dan membentuk kepemimpinan (*leadership*), melatih cara berkomunikasi (*communication skill*), mengajarkan interaksi dalam bekerja bersama pada sebuah tim (*teamwork*), melatih kemampuan untuk menemukan solusi dengan pemecahan masalah (*problem solving*), mengasah dinamika dari manajemen konflik serta sebagai sarana interaksi sosial untuk melakukan perluasan jaringan relasi (*networking*) (Surandto & Rusdianti, 2018).

Idealnya, banyaknya tuntutan yang dimiliki oleh mahasiswa bidang sains, teknologi, teknik, dan matematika dapat menjadi suatu sarana untuk membantu mereka dalam menyesuaikan diri dengan realitas lingkungan kerja yang terus berkembang dengan berbagai tuntutan zaman (Roberts, et al., 2018). Mahasiswa dituntut tidak hanya memiliki keharusan untuk dapat beradaptasi dengan sistem pendidikan, akan tetapi juga harus belajar banyak mengenai sejumlah metode belajar yang kompleks, serta tuntutan untuk memiliki keterampilan sosial yang sangat berbeda dengan jenjang pendidikan menengah (Chai et al., 2012). Oleh karena itu, mahasiswa harus mandiri agar mampu membuat keputusan terhadap suatu pilihan, mempertanggung jawabkan pilihannya, dan mampu membuat prioritas urutan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya (Nisa et al., 2019). Selain itu, mahasiswa memiliki tuntutan agar dapat memiliki kemampuan manajerial terkait waktu yang baik serta efektif agar dapat meraih prestasi di bangku perkuliahan (Akmal, 2013). Mahasiswa yang memiliki peran dalam organisasi di masa

perkuliahannya memiliki tuntutan untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, dimulai dari manajemen waktu, sehingga dapat membagi waktunya untuk mengerjakan tugas kuliah dan melaksanakan tanggung jawabnya di organisasi (Huwae & Rugebregt, 2020).

Peran ganda yang dimiliki oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa yang berkuliah pada rumpun bidang STEM dengan sambil berorganisasi seperti yang sudah dijelaskan di atas, berpotensi untuk memicu dampak negatif seperti stress. Fenomena ini terlihat pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Qazi dan Nazneen (2016) yang menemukan bahwa tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang aktif berorganisasi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif dan tidak mengikuti organisasi di masa perkuliahan. Fenomena ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Karaman et al., (2019) yang menjelaskan bahwasannya organisasi merupakan salah satu sumber stres mahasiswa.

Stres saat menjalani proses pendidikan merupakan hal yang wajar terjadi karena banyaknya beban akademik yang diterima oleh mahasiswa. Stress sesungguhnya dapat diatasi dengan kemampuan manajemen stres yang dikenal dengan strategi coping stres yang dapat dilakukan dengan manajemen stress yang berfokus pada pencarian solusi atas masalah (*problem focused coping*) dan manajemen stres yang berfokus pada penanganan emosi (*emotional focused coping*) (Berliana & Wardani, 2018; Idris & Pandang,

2018). Lazarus dan Folkman (1984) juga menjelaskan dalam teorinya bahwa *problem focused coping* didefinisikan sebagai pendekatan penyelesaian masalah yang berpusat pada strategi penyelesaian masalah tertentu, seperti pembuatan solusi alternatif. Kemudian *emotional focused coping* didefinisikan sebagai pendekatan penyelesaian masalah yang berpusat pada penghapusan emosi negatif.

Selama menjalani proses pendidikan, mahasiswa memiliki beberapa stresor seperti tuntutan akademik, beban kerja yang berat, dan tekanan psikologis lainnya yang dapat menyebabkan kelelahan emosional selama proses belajar (Lin & Huang, 2014). Dalam batas tertentu, stress akademis yang diikuti ketidaksiapan mahasiswa dalam menghadapinya akan menimbulkan masalah baru berupa gangguan stres (Goff, 2011). Gangguan stres yang tidak dikelola dengan baik dan dibiarkan terus menerus tanpa sebuah penanganan akan menimbulkan masalah kronis yaitu, *burnout* (Aguayo et al., 2019; Greenberg & Baron, 2008).

Academic burnout didefinisikan sebagai kurangnya minat seseorang dalam menyelesaikan tugas, rendahnya motivasi, dan kelelahan karena tuntutan pendidikan, sehingga menimbulkan perasaan yang tidak diinginkan dan perasaan tidak efisien (Yang, 2004). Sejalan dengan pendapat Zhang et al., (2007) yang menjelaskan bahwa *academic burnout* diartikan sebagai aspek psikologi yang dirasakan seseorang di lingkungan akademik, dimana individu yang mengalami *academic burnout* ditandai dengan kurangnya minat

dalam mengerjakan tugas, perasaan lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya yang menyebabkan turunnya pencapaian pribadi.

Academic burnout diukur melalui tiga aspek, yaitu pertama *exhaustion* didefinisikan sebagai kelelahan secara emosi melalui penyebab yang berasal dari penerimaan emosi negatif serta beban psikologis berlebihan dengan dibarengi oleh perasaan frustrasi dan ketegangan. Kedua *cynicism*, dapat diartikan sebagai sikap apatis seseorang terhadap tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa. Ketiga *academic inefficacy*, pada aspek ini mencakup mengenai komponen sosial dan non sosial (Schaufeli et al., 2002).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jiménez-Ortiz et al., (2019) yang menghasilkan penemuan bahwa selama proses perkuliahan berlangsung sebanyak 58% dari 72 mahasiswa kedokteran mengalami kelelahan emosional dan kebosanan dalam perkuliahannya. Hasil penelitian Musabiq dan Karimah (2018) menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa selama proses perkuliahan berdampak pada aspek fisik sebanyak 21%, kelelahan sebanyak 32%, dan 21,2% merasa lemas setiap harinya. Penelitian yang disusun oleh Rad et al., (2017) menemukan bahwa 172 orang mahasiswa kedokteran di Iran yang menjadi responden penelitiannya mengalami *academic Burnout* dengan rincian sebanyak 76,8% responden mengalami *academic burnout* yang dipicu oleh stres berat serta ditemukan juga sebanyak 71,7% responden mengalami *academic burnout* dengan penyebab berupa kekhawatiran tentang masa

depan, khawatir melukai pasien, ketidakmampuan dalam melakukan teknis medis dan harapan yang tinggi dari keluarga.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tlili et al., (2021) prevalensi terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa bidang sains, teknologi, teknik, dan matematika sebanyak 64,4% (n = 392). Pada penelitian yang dilakukan oleh Luthfia et al., (2021) pada 69 mahasiswa fakultas teknik didapatkan bahwa 21,2% mahasiswa memiliki kategori *academic burnout* tinggi, 71% pada kategori sedang, dan 8,6% dengan kategori rendah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Khaekal et al., (2022) yang melibatkan 432 mahasiswa yang terdiri dari 274 mahasiswa rumpun eksakta dan 158 mahasiswa rumpun non eksakta menunjukkan bahwasannya 15 mahasiswa rumpun eksakta mengalami *academic burnout* pada kategori sangat tinggi, 78 kategori tinggi, 90 mahasiswa pada kategori sedang, 70 mahasiswa kategori rendah, dan 20 mahasiswa kategori sangat rendah.

Academic burnout yang dirasakan oleh mahasiswa mengakibatkan berbagai dampak yang diterima oleh mahasiswa yang mengalaminya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Walburg (2014) *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa meningkatkan risiko permasalahan internal diantaranya adalah kecemasan, gejala somatik, depresi, dan peningkatan risiko putus kuliah. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Wei et al., (2015) menemukan bahwasannya *academic burnout* juga menyebabkan adanya emosi negatif, berkurangnya kesejahteraan, perasaan

tidak puas, bahkan meningkatkan keputusan untuk melepaskan tugas dan mengundurkan diri dari universitas.

Selain itu, dampak negatif yang dialami oleh mahasiswa akibat *burnout* adalah peningkatan risiko depresi dan *eating disorder* (Deeb et al., 2018; Kristanto et al., 2016). Dalam kehidupan akademik, *burnout* juga memengaruhi penurunan performa akademik, *study engagement*, dan intensi untuk mengundurkan diri dari kuliah (Estrada-Araoz et al., 2023; Madigan & Curran, 2021; Mostert & Pienaar, 2020). Lebih lanjut, *burnout* yang dialami oleh mahasiswa juga menurunkan kepuasan hidup (Turhan et al., 2022).

Terdapat dua faktor utama yang memengaruhi mahasiswa mengalami *academic burnout*, yaitu : 1) Faktor situasional seperti karakteristik pekerjaan (keragaman keterampilan, identitas tugas, makna tugas, dan otonomi) dan karakteristik organisasi, 2) faktor individu yang meliputi karakteristik demografi (jenis kelamin, ras, usia, dan latar belakang pendidikan) dan karakteristik kepribadian (Maslach et al., 2001). Lebih lanjut Schunk dan Zimmerman (2011) menjelaskan bahwasannya *self regulated learning* menjadi salah satu faktor terjadinya *academic burnout*, dimana mahasiswa yang tidak mampu mempertahankan motivasi, kemampuan dalam merencanakan tujuan belajar, dan memonitoring diri dalam proses belajar akan berdampak pada *academic burnout*.

Selain itu terdapat beberapa faktor lain yang memengaruhi *academic burnout* seperti *academic adaptability* (Xie et al., 2019), *self-efficacy*

(Rumapea & Rahayu, 2022), dukungan sosial (Fun et al., 2021; Trimulatsih & Appulembang, 2022), perfeksionisme (Garratt-Reed et al., 2018), resiliensi (Janatolmakan et al., 2021; Redityani & Susilawati, 2021), *core self-evaluation* (Lian et al., 2014), dan *academic self-efficacy* (Anggraini & Chusairi, 2022; Auliannisa, 2023).

Academic burnout merupakan persoalan yang sering terjadi di kalangan mahasiswa, sehingga perlu adanya strategi untuk mengatasinya. Salah satu cara untuk mencegah terjadinya *academic burnout* adalah menerapkan *Self regulated learning* (Schunk & Zimmerman, 2011). *Self regulated learning* didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam merencanakan cara belajar melalui pemanfaatan sumberdaya yang dimilikinya (Zimmerman, 1986).

Self regulated learning terdiri dari tiga aspek yaitu, aspek metakognitif yang berkaitan dengan kemampuan peserta didik dalam membuat perencanaan, menetapkan tujuan, dan memonitoring diri dalam proses belajar. Aspek motivasi yang berkaitan dengan kebutuhan dasar dalam mengontrol kompetensi yang dimiliki oleh setiap individu. Aspek perilaku merupakan cara untuk mengatur diri dalam menciptakan lingkungan yang nyaman agar proses belajar dapat berjalan secara optimal (Zimmerman, 1986). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2019) yang menjelaskan bahwa *self regulation learning* berperan dalam tiga fungsi penting selama proses belajar, yaitu pada fungsi kognitif yang berkaitan

dengan strategi belajar, motivasi yang berperan dalam mempertahankan perilaku, dan perilaku yang berkaitan dengan monitoring kegiatan belajar.

Menurut Brahma dan Saikia (2023) aspek perilaku pada *self regulated learning* memiliki peran untuk mengatur diri untuk menciptakan lingkungan belajar yang nyaman sehingga kegiatan belajar dapat berjalan dengan optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mukaromah et al., (2018) aspek perilaku berperan dalam merencanakan dan mengontrol waktu dalam upaya penyelesaian tugas dan untuk mengetahui bagaimana siswa membangun lingkungannya sendiri seperti mencari tempat yang cocok serta meminta bantuan orang lain ketika menemukan kesulitan. Dalam penelitian Rachmah (2015) juga menunjukkan bahwasannya *self regulated learning* berperan banyak dalam kehidupan mahasiswa, salah satunya adalah untuk menghadapi stres yang disebabkan karena perubahan metode pembelajaran dan banyaknya tugas perkuliahan. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Aprianti dan Mashun (2023) dan Japeri et al., (2022) menyatakan bahwasannya penerapan *self regulated learning* dapat mengurangi tingkatan *academic burnout*.

Selain itu, faktor lain yang memengaruhi *academic burnout* adalah kepribadian (Schaufeli et al., 2002). *Grit* didefinisikan sebagai sebuah kepribadian yang ditandai dengan kegigihan, ketekunan, dan konsistensi individu dalam mencapai tujuan (Robert, 2009). Apabila seseorang memiliki tingkat *grit* yang rendah, maka individu tersebut cenderung mudah menyerah

terhadap tujuan yang telah ditetapkan dan menimbulkan kelelahan secara fisik seperti rentan mengalami sakit kepala maupun menjadi emosional seperti mudah marah serta kecenderungan menyalahkan diri sendiri karena sulitnya mencapai tujuannya (A. Duckworth & Gross, 2014).

Tingkatan *grit* yang dimiliki oleh individu berbeda. Hal tersebut disebabkan peran *grit* yang merupakan bagian dari kepribadian seseorang dimana hal ini menentukan individu tersebut dalam melakukan interaksi dengan lingkungan yang berbeda-beda (Duckworth & Quinn, 2009). Apabila seseorang memiliki tingkat *grit* yang tinggi, maka individu tersebut akan menunjukkan perilaku pantang menyerah, fokus pada pemenuhan tanggungjawab, dan berusaha mencari solusi atas hambatan yang ada (Duckworth & Quinn, 2009).

Menurut Robert (2009) *grit* memiliki fungsi untuk membantu individu dalam menjalani aktivitas hariannya dengan optimal dan konsisten. Salah satunya adalah aktivitas bekerja dan mengikuti kegiatan kuliah. Apabila seseorang memiliki tingkat *grit* yang rendah maka individu cenderung menampakkan perilaku mudah menyerah, pasif ketika mendapati kesulitan, dan kesulitan dalam menunjukkan kemampuannya dalam menyelesaikan pekerjaan yang dimilikinya (Vazsonyi et al., 2019). Selain itu, menurut Teuber et al., (2021) rendahnya tingkatan *Grit* yang dimiliki oleh seseorang dapat memicu terjadinya *burnout* karena mudah menyerah terhadap masalah yang dimilikinya, mudah teralihkan dengan kegiatan yang lain, dan tidak

menyelesaikan tanggung jawab dengan performa terbaik yang dimilikinya, sehingga mengakibatkan munculnya rasa khawatir terhadap tugas dan mudah merasa lelah saat menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jumat et al., (2020) dan Kang dan Choi (2022) yang menjelaskan bahwasannya *grit* menjadi faktor penting bagi mahasiswa kesehatan untuk memproteksi diri dari *academic burnout* yang seringkali dialami oleh mahasiswa kesehatan.

Banyaknya beban akademik yang dimiliki oleh mahasiswa sains, teknologi, teknik, dan matematika ditambah dengan tanggung jawab sebagai organisator menambah stressor yang dimiliki oleh mahasiswa sains, teknologi, teknik, dan matematika. Apabila stres yang dimiliki tidak diregulasi dengan baik, maka akan menyebabkan *academic burnout*. Untuk itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara *self regulated learning* dan *grit* dengan *academic burnout* pada mahasiswa sains, teknologi, teknik, dan matematika yang berorganisasi di Yogyakarta. Pemilihan Yogyakarta sebagai tempat penelitian dikarenakan karakteristik Provinsi DI Yogyakarta yang merupakan kota pelajar.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara *self regulated learning* dan *grit* terhadap *academic burnout*

pada mahasiswa yang menempuh pendidikan pada rumpun sains, teknologi, teknik , dan matematika yang mengikuti organisasi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih untuk kemajuan ilmu pengetahuan pada ranah psikologi, khususnya di bidang psikologi pendidikan, sosial, dan positif, serta dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya yang terkait dengan topik *self regulated learning*, *grit*, dan *academic burnout*.

2. Manfaat Praktis

a. Subjek

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan terhadap mahasiswa rumpun sains, teknologi, teknik, dan matematika yang mengikuti organisasi mengenai peran *self regulated learning* dan *grit* terhadap *academic burnout*.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Melalui penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan terhadap perguruan tinggi mengenai pengaruh *self regulated learning*, *grit* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa sains, teknologi, teknik , dan matematika yang mengikuti organisasi. Dari pengetahuan tersebut diharapkan menjadi landasan perguruan tinggi dalam menyusun suatu

program untuk mengatasi persoalan *academic burnout* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.

- c. Bagi Peneliti SelanjutnyaDiharapkan penelitian ini dapat menambah referensi dan pengetahuan terhadap tema-tema penelitian yang berkaitan dengan *self regulated learning*, *grit*, dan *academic burnout*.



D. Keaslian Penelitian

Sebagai dasar pijakan dalam melakukan penelitian, penelitian melakukan kajian yang mendalam terhadap penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *self regulated learning*, *grit*, dan *academic burnout*. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik skripsi peneliti sebagai berikut :

Tabel 1. 1 Literature Review

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Metode	Grand Theory	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil
1.	Ni Luh Putu Asri Redityani dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati	Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap <i>burnout</i> pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	2021	Kuantitatif	Teori <i>burnout</i> menurut Maslach dan Leiter adalah respon psikologis terhadap stres berkepanjangan yang terjadi di dalam lingkungan kerja. Kemudian teori <i>resiliensi</i> menurut Reivich dan Shatte didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengatasi situasi yang menekan dan mampu untuk	Alat ukur <i>burnout</i> disusun oleh Maslach dan Leiter yang terdiri dari aspek kelelahan berlebihan (<i>exhaustion</i>), perasaan sinisme (<i>cynicism</i>), dan keterpisahan	110 mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana Angkatan 2017,2018, dan 2019. Lokasi penelitian adalah Universitas Udayana	Terdapat hubungan negatif antara resiliensi dan dukungan sosial terhadap <i>burnout</i> .

bertahan serta keluar dari pekerjaan dari situasi tersebut. (*detachment from the job*). Sedangkan teori dukungan sosial. Kemudian alat menurut Weiss mengukur *resilience* merupakan bentuk yang disusun ungkapan kepedulian oleh Reivich terhadap orang yang dan Shatte dicintai dan disayang terdiri atas ketika mengalami aspek regulasi masalah maupun emosi, kesulitan. pengendalian akan suatu impuls, kondisi optimis, *analisis kausal*, empati serta efikasi diri, dan kemampuan untuk meraih sesuatu (*reaching out*). Kemudian alat ukur dukungan sosial yang disusun oleh

					Weiss terdiri atas aspek kelekatan, integrasi sosial, kesempatan turut mengasuh, adanya sebuah pengakuan, terdapat orang lain yang dapat diandalkan, dan nasihat atau bimbingan.			
2.	Lie Fun Fun, Ida Ayu Nyoman Kartikawati, Lisa Imelia, dan Fransiska Silvia	Peran bentuk <i>social support</i> terhadap <i>Academic Burnout</i> pada mahasiswa Psikologi di Universitas “X” Bandung	2021	Kuantitatif korelasional	Teori dukungan sosial menurut Cohen et al adalah pertolongan yang diberikan oleh orang lain melalui interaksi yang terjadi. Sedangkan teori <i>academic burnout</i> menurut Schaufeli adalah kondisi dimana individu merasakan	Alat ukur yang disusun oleh Cohen et al terdiri atas 4 aspek yaitu <i>appraisal</i> , <i>belonging</i> , <i>self-esteem</i> , dan <i>tangible</i> . Sedangkan alat ukur <i>academic</i>	Sampel terdiri dari 327 responden mahasiswa Psikologi Program Studi Sarjana dan lokasi penelitian berada di Universitas “X” Bandung.	Temuan pada penelitian ini adalah bentuk dukungan sosial yang berkontribusi terhadap <i>burnout academic</i>

				kelelahan dalam menjalani studi, memiliki perasaan pesimisme terhadap studinya, dan merasakan inkompeten dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa.	<i>burnout</i> yang disusun oleh Schaufeli memiliki aspek <i>exhaustions</i> , <i>cynicism</i> , dan <i>inefficacy</i> .		adalah dukungan <i>belonging</i> berpengaruh sebesar 15% dan dukungan <i>appraisal</i> berpengaruh sebesar 12%.	
3	Dindiasuvi Auliannisa	Hubungan <i>Self-Efficacy</i> Dengan <i>Academic Burnout</i> Pada Mahasiswa Yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)	2023	Kuantitatif korelasional	Teori <i>self efficacy</i> pada penelitian ini adalah teori yang dikemukakan oleh Bandura yang mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan diri individu terhadap dirinya sendiri akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu masalah. Sedangkan menggunakan teori dari Schaufeli dan Enzmann yang mendefinisikan	Instrumen penelitian yang digunakan adalah <i>self efficacy scale</i> yang dikembangkan oleh bandura dan terdiri dari 3 dimensi yaitu, <i>level</i> , <i>generality</i> , dan <i>strength</i> serta terdiri dari 24 item.	Subjek penelitian berjumlah 246 mahasiswa dengan kriteria mengikuti kegiatan pembelajaran jarak jauh	Terdapat korelasi negatif antara <i>self efficacy</i> dengan <i>Academic Burnout</i> pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran jarak jauh

					<p><i>academic burnout</i> sebagai kelelahan secara emosional yang disebabkan karena tuntutan akademik yang dimiliki oleh seseorang. Hal ini juga menyebabkan seseorang memiliki pandangan yang buruk terhadap tugas akademik yang dimilikinya.</p>	<p><i>burnout</i> diukur menggunakan skala Maslach <i>Burnout Inventory-Survey</i> (MBI-SS) yang terdiri dari 15 item.</p>		
4	Ziwen Teuber, Fridtjof W, Nussbeck, Elke Wild	<p><i>The Bright Side of Grit in Burnout-Prevention: Exploring Grit in the Context of Demands-Resources Model among Chinese High School Students</i></p>	2021	Kuantitatif korelasional	<p>Teori <i>academic burnout</i> maslach adalah perasaan lelah secara emosional terhadap tuntutan akademik yang dimiliki. <i>Grit</i> menurut Duckworth adalah sikap seseorang untuk mempertahankan ketukan dan kegigihan dalam menghadapi suatu persoalan. Selain itu, <i>grit</i> lebih</p>	<p>Alat ukur yang digunakan diantaranya adalah <i>Short Grit Scale</i>, <i>Utrecht Work Engagement Scale</i>, dan <i>emotional exhaustion subscale of the Chinese version</i></p>	<p>Jumlah subjek pada penelitian ini adalah 1527 siswa SMA di China</p>	<p>Tingkatan tuntutan akademik yang tinggi dapat meningkatkan kelelahan emosional siswa, akan tetapi <i>grit</i> berkontribusi dalam mencegah kelelahan emosional</p>

				menekankan pada kegigihan seseorang dalam menghadapi masalah yang dihadapinya yang diperlihatkan dengan sikap tidak mudah menyerah terhadap rintangan yang dihadapinya. Sedangkan <i>schoolwork engagement</i> menurut García-Ros adalah keterlibatan dan antusiasme siswa dalam mengerjakan tugas yang diterimanya.			yang dialami oleh siswa	
5	Muhammad Raihan Jumat, Pierce Kah-Hoe Chow, John Carson Allen Jr, Siang Hui Lai, Nian-Chih Hwang,	<i>Grit protects medical students from burnout: a longitudinal study</i>	2020	Kuantitatif	<i>Academic burnout</i> menurut Maslach perasaan lelah secara emosional dialami oleh seseorang yang akibat beban akademik yang diterimanya terlalu banyak. Sedangkan	Alat ukur yang digunakan adalah Maslach <i>Burnout Inventory-Student Survey</i> (MBI-SS) dan <i>Grit scale</i>	Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 69 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya 19 mahasiswa kedokteran mengalami

	Jabed Iqbal, May Un Sam Mok, Attilio Rapisarda1, John Matthew Velkey, Deborah Lynn Engle dan Scott Compton			<i>grit</i> menurut Duckworth AL dan Quinn didefinisikan sebagai sikap individu yang ditunjukkan dengan kegigihan dan keuletannya dalam menghadapi persoalan yang dimilikinya. Selain itu, <i>grit</i> merupakan usaha individu dalam bertahan di tengah masalah yang ada.				<i>academic burnout</i> di tahun pertama kuliahnya. Akan tetapi, <i>Grit</i> mampu memproteksi mahasiswa dari <i>academic burnout</i>
6	Se-Won Kang dan Eun-Jin Choi	<i>Influence of 2020 Grit on Academic Burnout, clinical practice burnout, and job-seeking stress among nursing students</i>	Kuantitatif	Akademik burnout menurut Maslach didefinisikan sebagai kelelahan dalam menghadapi beban akademik yang dimiliki oleh siswa. Beban yang berat yang dimiliki oleh siswa mengakibatkan seseorang menjadi lelah secara emosional maupun fisik. Sedangkan <i>clinical</i>	Skala yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)</i> , <i>clinical practice burnout scale</i> ,	Penelitian ini melibatkan 302 mahasiswa keperawatan yang sedang melakukan praktik klinis	Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya a <i>grit</i> mampu mereduksi <i>academic burnout</i> , <i>clinical practice burnout</i> , dan <i>job-seeking</i>	

					<p><i>practice burnout</i> dan <i>job-seeking stress scale</i> menurut Shin et al adalah kelelahan secara emosional akibat praktik klinis yang harus dilakukan oleh mahasiswa kesehatan. Sedangkan <i>job-seeking stress</i> menurut Kim didefinisikan sebagai stres yang berdampak bagi psikologis dan fisik.</p>				<p><i>stress</i> pada mahasiswa keperawatan</p>
7	Devy Mukaromah, Sugiyo, dan Mulawarman	Keterlibatan Siswa dalam Pembelajaran ditinjau dari Efikasi Diri dan <i>Self regulated learning</i>	2018	Kuantitatif	<p>Keterlibatan siswa menurut Fredrick adalah keterikatan siswa terhadap proses pembelajaran yang ditinjau dari perilaku, emosi, dan kognitif. Sedangkan efikasi diri menurut Sunrock adalah keyakinan diri yang dimiliki seseorang akan kemampuannya dalam menguasai keadaan</p>	Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala keterlibatan siswa, efikasi diri, dan <i>self regulated learning</i>	Penelitian ini melibatkan 158 siswa SMP		<p>Hasil penelitian menemukan bahwa variabel efikasi diri dengan <i>self regulated learning</i> memberikan korelasi positif secara signifikan</p>

				dan membuat perubahan positif dalam hidupnya. Sedangkan <i>Self regulated learning</i> menurut Zimmerman adalah tindakan individu untuk membuat suatu perencanaan yang terstruktur dan terarah pada suatu target pencapaian tujuan,.				pada variabel dependen yaitu keterlibatan siswa.
8	Bhadrasing Brahma dan Polee Saikia	<i>Influence of self-regulated learning on the academic procrastination of college students</i>	2023	Kuantitatif korelasional	Regulasi diri dalam belajar menurut Zimmerman adalah kemampuan individu dalam merencanakan suatu tindakan untuk merealisasikan tujuan yang sudah ditetapkan sebelumnya. Sedangkan prokrastinasi dapat dilihat dari perilaku menunda pekerjaan, memperlambat, dan terdapat kesenjangan	Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>self regulated learning scale</i> dan <i>academic procrastination scale</i>	Subjek dalam penelitian ini berjumlah 142 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya <i>self regulated learning</i> memiliki korelasi dalam arah negatif dengan prokrastinasi akademik.

					waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan.				
9	Kartin Aprianti dan Mashun	Mengusut Aspek Regulasi Perilaku Dalam <i>Self regulation learning</i> Untuk Mengurangi <i>Academic Burnout Mahasiswa</i>	2023	Kuantitatif korelasional	<i>Self regulated learning</i> menurut zimmerman didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang berkaitan dengan upaya merencanakan dan merealisasikan tujuan dalam aktivitas belajarnya. Sedangkan <i>academic burnout</i> menurut maslach adalah kelelahan emosional yang dirasakan oleh seseorang akibat beban akademik yang dimilikinya	Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>self regulated learning scale</i> dan <i>Academic Burnout scale</i>	Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa yang berkuliah di Kota Bima	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara <i>self regulated learning</i> dengan <i>academic burnout</i> .	
10	Andi Zainuddin Japeri, Yudi Suharsono, Udi Rosida Hijrianti	Regulasi Diri Dalam Belajar dan <i>Academic Burnout</i> Pada Siswa SMA <i>Global Islamic</i>	2022	Kuantitatif Korelasional	<i>Self regulated learning</i> menurut zimmerman didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengatur diri	Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>self regulated</i>	Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA <i>Global Islamic Boarding</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan	

*Boarding
School*

saat proses belajar. *learning* dan *School* yang dengan arah
Hal ini dilihat dari *academic* berjumlah 160 negatif
bagaimana seseorang *burnout* siswa antara *self*
merencanakan dan *regulated*
mencapai tujuan yang *learning*
telah ditetapkan dengan
sebelumnya. *academic*
Sedangkan akademik *burnout*
burnout menurut pada
maslach adalah responden
kelelahan secara penelitian
emosional yang ini.
diakibatkan oleh
beban akademik yang
dimilikinya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Berdasarkan tabel *literature review* di atas mengenai penelitian yang berhubungan dengan *academic burnout*, *self regulated learning*, dan *grit* dapat disimpulkan bahwasannya penelitian terdapat kesamaan dan kebaruan yaitu sebagai berikut :

1. Keaslian Topik

Topik mengenai *self regulated learning* dan *grit* yang dikaitkan dengan *academic burnout* belum ada yang mengaitkannya secara bersamaan pada penelitian terdahulu. Hal ini dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Jum'at et al., (2020) dan Khan dan Choi (2020) yang hanya mengaitkan *grit* dengan *academic burnout*. Selain itu, penelitian yang hanya mengaitkan *self regulated learning* dengan *academic burnout* adalah Aprianti dan Mashun (2023) dan Japeri et al., (2022). Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki kebaruan topik dikarenakan belum ada penelitian sebelumnya yang mengaitkan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan.

2. Keaslian Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah teori *academic burnout* yang mengacu pada teori Schaufeli et al., (2002), *grit* mengacu pada teori Duckworth (2007), dan *self regulated learning* mengacu pada teori Zimmerman (1986).

3. Keaslian Alat Ukur

Variabel *academic burnout* akan diukur menggunakan Maslach *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang disusun oleh Schaufeli et al., (2002) dan variabel *grit* akan diukur menggunakan *grit Scale* yang disusun oleh Duckworth (2007) kemudian peneliti akan melakukan adaptasi terhadap kedua alat ukur tersebut. Sedangkan variabel *self regulated learning* peneliti akan menyusun sendiri berdasarkan aspek-aspek milik Zimmerman (1986).

4. Keaslian Subjek dan Lokasi Penelitian

Pada penelitian sebelumnya subjek dalam penelitian adalah mahasiswa, hal tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Namun pada penelitian ini subjek penelitian dikhususkan pada mahasiswa rumpun sains, teknologi, teknik , dan matematika yang mengikuti organisasi yang berada di DI Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hipotesis mayor pada penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *Self regulated learning* dan *Grit* terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika yang mengikuti organisasi. Hal ini dibuktikan dengan nilai ($F(2,190) = 36,6 ; P < 0,001 ; R^2 = 0,271$).
2. Hipotesis pertama pada penelitian ini diterima, hal ini bermakna terdapat hubungan negatif secara signifikan antara *Self regulated learning* dengan *Academic Burnout* mahasiswa Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika yang mengikuti organisasi. Hal ini dibuktikan dengan nilai ($F(1,191) = 58,3 ; p < 0,01 ; R^2 = 0,234 ; t = -6,33$).
3. Hipotesis kedua pada penelitian ini diterima, hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif secara signifikan antara *Grit* dengan *Academic Burnout* mahasiswa Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika yang mengikuti organisasi. Hal ini dibuktikan dengan nilai ($F(1,190) = 11,7 ; p < 0,01 ; R^2 = 0,0445 ; t = -3,42$).

4. Analisis tambahan mengenai pengaruh demografi terhadap *Academic Burnout* menunjukkan bahwa :
- 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara umur dengan *Academic Burnout*, artinya semakin bertambahnya usia maka akan meningkatkan risiko mengalami *Academic Burnout* ($p = 0,004$).
 - 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis universitas dengan *Academic Burnout*, artinya mahasiswa PTS lebih rentan mengalami *Academic Burnout* jika dibandingkan dengan mahasiswa PTN ($p = 0,007$).
 - 3) Tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan *Academic Burnout* pada mahasiswa Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika yang mengikuti organisasi ($p = 0,302$).
 - 4) Tidak terdapat hubungan signifikan antara jumlah organisasi yang diikuti dengan *Academic Burnout* ($p = 0,68$).
 - 5) Tidak terdapat hubungan antara keikutsertaan program magang terhadap kejadian *Academic Burnout* pada mahasiswa Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika yang mengikuti organisasi ($p = 0,874$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran, berikut diantaranya :

1. Bagi Mahasiswa Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika yang Mengikuti Organisasi

Besar harapan peneliti agar hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru bagi mahasiswa Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika dalam menjalani dinamika antara organisasi dan kuliah, dimana dalam menjalankan peran ganda tersebut dapat menimbulkan masalah salah satunya adalah risiko kejadian *Academic Burnout*. Agar tidak mengalami *Academic Burnout* mahasiswa dapat melakukan upaya preventif dengan cara meningkatkan *Self regulated learning* dan *Grit*. *Self regulated learning* dapat membantu untuk menghindari kejadian *Academic Burnout* dengan cara mengatur jadwal belajar dan melakukan manajemen sumber daya yang dapat membantu menyelesaikan tanggung jawab yang dimilikinya. Serta *Grit* dapat membantu mahasiswa untuk terhindar dari *Academic Burnout* dengan cara mempertahankan minat dan daya juangnya dalam waktu yang panjang.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru mengenai hubungan *Self regulated learning* dan *Grit* terhadap *Academic*

Burnout pada mahasiswa Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika yang mengikuti organisasi, melihat peran ganda yang dijalankan oleh mereka rentan untuk mengalami *Academic Burnout*. Sehingga dari pengetahuan ini diharapkan dapat mengadakan suatu program untuk mencegah kejadian *Academic Burnout* pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya dapat lebih memperhatikan demografi responden, memperluas populasi, dan menambah sampel agar dapat memperkuat hasil penelitian. Tidak hanya itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplor teori, aspek, dan variabel-variabel bebas yang memiliki hubungan kuat, signifikan serta memberikan sumbangan yang besar terhadap *Academic Burnout*, seperti *academic adaptability*, *hardiness*, dan lain sebagainya. Tidak hanya mengeksplor variabel bebas, tetapi juga dapat ditambahkan variabel lain untuk menguatkan hubungan antar variabel.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Adityaputra, A. A., & Simanjuntak, E. (2023). *Academic burnout dan self-regulated learning pada mahasiswa yang bekerja di masa pandemi covid-19. Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 218–231. <https://doi.org/10.33508/exp.v11i2.5192>
- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of *academic burnout* syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Akbağ, M., & Ümmet, D. (2017). Predictive role of *grit* and basic psychological needs satisfaction on subjective well-being for young adults. *Journal of Education and Practice*, 8(26), 127–135. www.iiste.org
- Akmal, V. E. (2013). Perbedaan prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin dengan mengontrol manajemen waktu pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Yogyakarta. *Jurnal Emphaty*, 2(1), 67–80.
- Anggraini, D. P., & Chusairi, A. (2022). The effect of academic self-efficacy and student engagement on student *academic burnout* in online learning. *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 4(2), 79–94.
- Aprianti, K., & Mashun. (2023). Mengusut aspek regulasi perilaku dalam self regulation learning untuk mengurangi *academic burnout* mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 4873–4880. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11761>
- Ardiana, E., & Vidya Putra, E. (2019). Organisasi eksternal kampus sebagai wadah pengembangan softskill mahasiswa (studi kasus: mahasiswa Universitas Negeri Padang yang mengikuti organisasi eksternal kampus). *Jurnal Perspektif*, 2(3), 274. <http://perspektif.ppj.unp.ac.id/index.php/perspektif/article/view/100>
- Auliannisa, D. (2023). Hubungan self-efficacy dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ). *Cendekia: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa*, 3(4), 40–46. <http://prin.or.id/index.php/cendekia/article/view/1767%0Ahttp://prin.or.id/index.php/cendekia/article/download/1767/1730>
- Avico, R. S., & Mujidin. (2014). Hubungan antara konformitas dengan prokastinnasi akademik pada mahasiswa Bengkulu yang bersekolah di Yogyakarta. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(2), 62–65.

- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). Sikap manusia: Teori dan pengukurannya. Pustaka Belajar.
- BPS. (2020). Jumlah perguruan tinggi, mahasiswa, dan tenaga pendidik (negeri dan swasta) di bawah Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi DI Yogyakarta. <https://yogyakarta.bps.go.id/statictable/2020/08/05/141/jumlah-perguruan-tinggi-1-mahasiswa-2-dan-tenaga-pendidik-negeri-dan-swasta-di-bawah-kementerian-riset-teknologi-dan-pendidikan-tinggi-kementerian-pendidikan-dan-kebudayaan-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-di-yogyakarta-2019-.html>
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.
- Banerjee, N., & Chatterjee, I. (2016). Academic stress, suicidal ideation & mental wellbeing among 1st semester & 3rd semester medical, engineering & general stream students. *Researchers World : Journal of Arts, Science and Commerce*, VII(3), 73–80. <https://doi.org/10.18843/rwjasc/v7i3/09>
- Barbosa, J., Silva, Á., Ferreira, M. A., & Severo, M. (2016). Transition from secondary school to medical school: the role of self-study and self-regulated learning skills in freshman burnout. *Acta Médica Portuguesa*, 29(12), 803–808. <https://doi.org/10.20344/amp.8350>
- Bazelais, P., Lemay, D. J., Doleck, T., Hu, X. S., Vu, A., & Yao, J. (2018). Grit, mindset, and academic performance: a study of pre-university science students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(12). <https://doi.org/10.29333/ejmste/94570>
- Bene, K., Lapina, A., Birida, A., Ekore, J. O., & Adan, S. (2021). A comparative study of self-regulation levels and academic performance among STEM and Non-STEM university students using multivariate analysis of variance. *Journal of Turkish Science Education*, 18(3), 320–337. <https://doi.org/10.36681/tused.2021.76>
- Berliana, & Wardani, I. Y. (2018). Stres dan strategi koping anak jalanan di Kota Depok. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(2), 108. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i2.88>
- Brahma, B., & Saikia, P. (2023). Influence of self-regulated learning on the academic procrastination of college students. *Journal Education Health Promotion*, 12(may), 1–6. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1106_22

- Burke, R. J., & Greenglass, E. (1995). A longitudinal study of psychological burnout in teachers. *Human Relations*, 48(2), 187–202. <https://doi.org/10.1177/001872679504800205>
- Carlson, E. R., & Carlson, R. (1960). Male and female subjects in personality research. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(3), 482–483. <https://doi.org/10.1037/h0048389>
- Chai, P. P. M., Krägeloh, C. U., Shepherd, D., & Billington, R. (2012). Stress and quality of life in international and domestic university students: Cultural differences in the use of religious coping. *Mental Health, Religion and Culture*, 15(3), 265–277. <https://doi.org/10.1080/13674676.2011.571665>
- Chamot, A. U., Barnhardt, S., El-Dinary, P. B., & Robinson, J. (1999). *The learning strategies handbook*. Longman.
- Chin, W. W. (1988). The partial least squares approach to structural equation modeling. *modern methods for business research*. modern methods for business research, April, 295–336. <http://books.google.com.sg/books?hl=en&lr=&id=EDZ5AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA295&dq=chin+1998+PLS&ots=47qB7ro0np&sig=rihQBibvT6S-Lsj1H9tXe9dX6Zk#v=onepage&q&f=false>
- Chitra, E., Hidayah, N., Chandratilake, M., & Nadarajah, V. D. (2022). Self-regulated learning practice of undergraduate students in health professions programs. *Frontiers in Medicine*, 9(February), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.803069>
- Colton, D., & Covert, D. W. (2007). *Designing and constructing instruments for social research and evaluation*. John Wiley & Son Inc.
- Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th Edition). SAGE Publication.
- Dam, A., Perera, T., Jones, M., Haughey, M., & Gaeta, T. (2019). The relationship between grit, burnout, and well-being in emergency medicine residents. *AEM Education and Training*, 3(1), 14–19. <https://doi.org/10.1002/aet2.10311>
- Danim, S. (2007). *Metode penelitian untuk ilmu- ilmu perilaku*. Bumi Aksara.
- Deeb, G. R., Braun, S., Carrico, C., Kinser, P., Laskin, D., & Golob Deeb, J. (2018). Burnout, depression and suicidal ideation in dental and dental hygiene students. *European Journal of Dental Education*, 22(1), 70–74. <https://doi.org/10.1111/eje.12259>
- Dewi, E. T. K., Agoestanto, A., & Sunarmi. (2016). Metode least trimmed square (Its) dan mm-estimation untuk mengestimasi parameter regresi ketika terdapat

- outlier. *Journal of Mathematics*, 5(1), 47–54.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujm/article/view/13104>
- Diyanti, P. R. (2022). Self-concept dan family support dengan academic burnout pada siswa di masa pandemi. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), 51–59.
<https://doi.org/10.29080/ipr.v4i1.577>
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174.
<https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, A. L. (2014). The grit effect: predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5(FEB).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- Estrada-Araoz, E. G., Paredes-Valverde, Y., Quispe-Herrera, R., Larico-Uchamaco, G. R., & Paricahua-Peralta, J. N. (2023). Examining the relationship between academic burnout and the university student's engagement: a cross-sectional study on the return to face to face classes. *Journal of Law and Sustainable Development*, 11(2), 1–25. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i2.424>
- Felaza, E., Findyartini, A., Setyorini, D., & Mustika, R. (2020). How motivation correlates with academic burnout: study conducted in undergraduate medical students. *Education in Medicine Journal*, 12(1), 43–52.
<https://doi.org/10.21315/eimj2020.12.1.5>
- Field, A. . (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. 5th Edition. Sage.
- Fontana, M. C. P., Generoso, I. P., Sizilio, A., & Bivanco-Lima, D. (2020). Burnout syndrome, extracurricular activities and social support among Brazilian internship medical students: A cross-sectional analysis. *BMC Medical Education*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-01998-6>
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap *academic burnout* pada mahasiswa psikologi di Universitas “X” Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17–26.
<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>
- Garratt-Reed, D., Howell, J., Hayes, L., & Boyes, M. (2018). Is perfectionism associated with *academic burnout* through repetitive negative thinking?. *PeerJ*, 2018(6). <https://doi.org/10.7717/peerj.5004>

- Ghozali, I. (2011). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 19. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2016). Aplikasi analisis multivariat dengan program IBM SPSS 23 (Edisi 8). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goff, A. (2011). Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 8(1), 1–22.
- Greenberg, J., & Baron, R. A. (2008). Behavior in organizations (9th Ed). Prentice Hall.
- Hadi, S. (2000). Metodologi research. Fakultas Psikologi UGM.
- Hakim, T. (2004). Belajar secara efektif. Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Handayani, R. (2020). Metodologi penelitian sosial. Trussmedia Grafika.
- Hoseinabadi-farahani MJ, Kasirlou L, & Inanlou F. (2016). academic burnout : a descriptive-analytical study of dimensions and contributing factors in nursing students. *Austin Journal of Nursing & Health Care Open*, 3(2), 1–5. <https://austinpublishinggroup.com/nursing/fulltext/nursing-v3-id1033.php>
- Huwae, A., & Rugebregt, J. M. (2020). Regulasi emosi sebagai pembentukan ketahanan mental untuk meningkatkan mutu produktivitas kerja fungsionaris lembaga kemahasiswaan. *Jurnal Penjamin Mutu*, 6, 116–123. <https://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/JPM/article/view/1476>
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas problem focused coping dalam mengatasi stress belajar siswa pada pelajaran matematika. *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.5896>
- Janatolmakan, M., Torabi, Y., Rezaeian, S., Andayeshgar, B., Dabiry, A., & Khatony, A. (2021). The relationship between resilience and *academic burnout* among nursing and midwifery students in Kermanshah, Iran. *Education Research International*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/6647012>
- Japeri, A. Z., Suharsono, Y., & Hijrianti, U. R. (2022). Regulasi diri dalam belajar dan *academic burnout* pada siswa SMA Global Islamic Boarding School. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 4(2), 140–155. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i2.861>
- Jiménez-Ortiz, J. L., Islas-Valle, R. M., Jiménez-Ortiz, J. D., Pérez-Lizárraga, E., Hernández-García, M. E., & González-Salazar, F. (2019). Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *Journal of*

International Medical Research, 47(9), 4251–4259.
<https://doi.org/10.1177/0300060519859145>

- Jumat, M. R., Chow, P. K. H., Allen, J. C., Lai, S. H., Hwang, N. C., Iqbal, J., Mok, M. U. S., Rapisarda, A., Velkey, J. M., Engle, D. L., & Compton, S. (2020). Grit protects medical students from burnout: a longitudinal study. *BMC Medical Education*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02187-1>
- Kang, S. W., & Choi, E. J. (2022). Influence of grit on academic burnout, clinical practice burnout, and job-seeking stress among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1959–1966. <https://doi.org/10.1111/ppc.13015>
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Kasiram, M. (2008). Metodologi penelitian. UIN-Malang Pers.
- Khaekal, M. F., H.Zubair, A. G., & Minarni. (2022). Resilience academic sebagai prediktor terhadap academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 59. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1875>
- Khan, A., Mehmood, H., & Huda, S. (2023). Grit and academic burnout among accountancy students in pakistan: mediating role of academic resilience. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 4(2), 200–212. <https://doi.org/10.52053/jpap.v4i2.158>
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: a meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Kokkelenberg, E. C., & Sinha, E. (2010). Who succeeds in stem studies? an analysis of Binghamton University undergraduate students. *Economics of Education Review*, 29(6), 935–946. <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2010.06.016>
- Kristanto, T., Chen, W. S., & Thoo, Y. Y. (2016). Academic burnout and eating disorder among students in Monash University Malaysia. *Eating Behaviors*, 22, 96–100. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.03.029>
- Larsen, W. A., & McCleary, S. J. (1972). American society for quality the use of partial residual plots in regression analysis the use of partial residual plots in regression analysis partial residuals multiple regression data analysis graphical methods. 14(3), 781–790.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

- Lee, J., Puig, A., Lea, E., & Lee, S. M. (2013). Age-related differences in academic burnout of Korean adolescents. *Psychology In The Schools*, 50(10), 1015–1031. <https://doi.org/10.1002/pits.21723>
- Lian, P., Sun, Y., Ji, Z., Li, H., & Peng, J. (2014). Moving away from exhaustion: how core self-evaluations influence academic burnout. *PLoS ONE*, 9(1), 1–5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0087152>
- 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>
- Lingard, H. (2007). Conflict between paid work and study: does it impact upon students' burnout and satisfaction with university life? *Journal for Education in the Built Environment*, 2(1), 90–109. <https://doi.org/10.11120/jebe.2007.02010090>
- Loyd, N., & Gholston, S. (2016). Implementation of a plan-do-check-act pedagogy in industrial engineering education. *International Journal of Engineering Education*, 32(3), 1260–1267.
- Luthfia, R., Laily, N., & Sholichah, I. F. (2021). The effect of academic self-efficacy on academic burnout on engineering students who work. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHC)*, 1(2017), 207–215.
- 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., & Leiter, M. P. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. Jossey-Bass.
- 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>
- Masuyama, A., Kubo, T., Sugawara, D., & Chishima, Y. (2022). Interest consistency can buffer the effect of covid-19 fear on psychological distress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(5), 3044–3055. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00564-5>
- Maulidiya, E., Rahmah, I. A., Amalia, P. R., Ramel, R., Sheilawati, S., Alkaff, M., Informasi, T., Teknik, F., Mangkurat, L., Brigjen, J., Hasan Basri, H., Utara, K. B., & Selatan, K. (2021). Analisis perbandingan tingkat stress mahasiswa saintek dan soshum dalam pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19 berbasis internet of things. *Jurnal Informatika Universitas Pamulang*, 6(4), 867–873. <https://www.neliti.com/publications/465953/>

- Mostert, K., & Pienaar, J. (2020). The moderating effect of social support on the relationship between burnout, intention to drop out, and satisfaction with studies of first-year university students. *Journal of Psychology in Africa*, 30(3), 197–202. <https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1767928>
- Muenks, K., Wigfield, A., Yang, J. S., & O’Neal, C. R. (2017). How true is grit? Assessing its relations to high school and college students’ personality characteristics, self-regulation, engagement, and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 109(5), 599–620. <https://doi.org/10.1037/edu0000153>
- Mukaromah, D., Sugiyo, & Mulawarman. (2018). Keterlibatan siswa dalam pembelajaran ditinjau dari efikasi diri dan self regulated learning. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory And Application*, 7(2), 14–19. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Paidar, F., Amirhooshangi, A., & Taghavi, R. (2016). Gender differences in students’ mathematics self-concept and academic burnout. *International Journal of School Health*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.17795/intjsh-39351>
- Pamungkas, H., & prakoso, A. (2020). Self regulated learning bagi mahasiswa: pentingkah? *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 13(1), 69–75. <https://doi.org/10.17977/um014v13i12020p069>
- Pekdağ, B. (2014). prospective chemists’ and pre-service chemistry teachers’ views about science-technology-society (STS) Issues. *Croatian Journal of Education*, 16(3), 11–53.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>
- Poorgholamy, F., Kazemi, S., Barzegar, M., & Sohrabi, N. (2020). predicting *academic burnout* based on achievement goals and self-regulated learning. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 2(1), 13–23. <https://doi.org/10.29252/ieepj.2.1.13>

- Priyatno, D. (2010). Teknik mudah dan cepat melakukan analisis data penelitian dengan SPSS. Gava media.
- Qazi, S., & Nazneen, A. (2016). A comparative study of organizational role stress and organizational commitment among the university faculty members of India and Saudi Arabia. *European Scientific Journal*, 12(31), 108. <https://doi.org/10.19044/esj.2016.v12n31p108>
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319. <https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>
- Räisänen, M., Postareff, L., & Lindblom-Ylänne, S. (2021). Students' experiences of study-related exhaustion, regulation of learning, peer learning and peer support during university studies. *European Journal of Psychology of Education*, 36(4), 1135–1157. <https://doi.org/10.1007/s10212-020-00512-2>
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p09>
- Retnawati, H. (2016). *Analisis Kuantitatif Instrumen Penelitian*. Parama Publishing.
- Robert, Y. (2009). Grit: The skills for success and how they are grown. The Young Foundation.
- Roberts, T., Jackson, C., Mohr-Schroeder, M. J., Bush, S. B., Maiorca, C., Cavalcanti, M., Craig Schroeder, D., Delaney, A., Putnam, L., & Cremeans, C. (2018). Students' perceptions of STEM learning after participating in a summer informal learning experience. *International Journal of STEM Education*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/s40594-018-0133-4>
- Rumapea, L. R. R., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan antara self-efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 8(1), 27–36. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.33971>
- Safdar, R., & Javaid, S. (2023). The relationship between academic stress and academic performance of undergraduate students from public and private universities in Lahore. *Pakistan Journal of Educational Research*, 6(3). <https://doi.org/10.52337/pjer.v6i3.909>
- Sangadji, E. M., & Sopiah. (2010). Metodologi penelitian. CV Andi.

- Sari, P. I. . (2019). Self-regulated learning implemented by the students of vocational high school. *International Journal of Language and Literature*, 3(1), 33. <https://doi.org/10.23887/ijll.v3i1.20605>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Schunk, D. H. (2005). Self-regulated learning: The educational legacy of Paul R. Pintrich. *Educational Psychologist*, 40(2), 85–94. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4002_3
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1997). Social origins of self-regulatory competence. *Educational Psychologist*, 32(4), 195–208. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3204_1
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill-building approach (7th Editio)*. Wiley & Sons.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sudarman, P. (2004). *Belajar efektif di perguruan tinggi*. Simbiosia Rekatama Media.
- Sukirman, S. (2004). *Tuntunan belajar di perguruan tinggi*. Pelangi Cendekia.
- Suranto, & Rusdianti, F. (2018). Pengalaman berorganisasi dalam membentuk soft skill mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 28(1), 58–65.
- Suryabrata, S. (2005). *Pengembangan alat ukur psikologis*. Andi.
- Suryosubroto. (2009). *Proses belajar mengajar di sekolah*. PT. Rhinea Cipta.
- Teuber, Z., Nussbeck, F. W., & Wild, E. (2021). The bright side of grit in burnout-prevention: exploring grit in the context of demands-resources model among Chinese high school students. *Child Psychiatry and Human Development*, 52(3), 464–476. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01031-3>
- Tlili, M. A., Aouicha, W., Sahli, J., Testouri, A., Hamoudi, M., Mtiraoui, A., Ben Dhiab, M., Chelbi, S., Ajmi, T., Ben Rejeb, M., & Mallouli, M. (2021). Prevalence of burnout among health sciences students and determination of its associated factors. *Psychology, Health and Medicine*, 26(2), 212–220. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1802050>
- Trimulatsih, P. D., & Appulembang, Y. A. (2022). Dukungan sosial terhadap burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 2(September 1945), 37–48.

- Turhan, D., Schnettler, T., Scheunemann, A., Gadosey, C. K., Kegel, L. S., Bäumle, L., Thies, D. O., Thomas, L., Buhlmann, U., Dresel, M., Fries, S., Leutner, D., Wirth, J., & Grunschel, C. (2022). University students' profiles of *burnout* symptoms amid the covid-19 pandemic in Germany and their relation to concurrent study behavior and experiences. *International Journal of Educational Research*, 116, 102081. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2022.102081>
- Vazsonyi, A. T., Ksinan, A. J., Ksinan Jiskrova, G., Mikuška, J., Javakhishvili, M., & Cui, G. (2019). To grit or not to grit, that is the question! *Journal of Research in Personality*, 78(December), 215–226. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.12.006>
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>
- Wang, Z., & Zheng, B. (2023). Achievement emotions of medical students: do they predict self-regulated learning and burnout in an online learning environment? *Medical Education Online*, 28(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2023.2226888>
- Wei, X., Wang, R., & MacDonald, E. (2015). Exploring the relations between student cynicism and student burnout. *Psychological Reports*, 117(1), 103–115. <https://doi.org/10.2466/14.11.PR0.117c14z6>
- Wong, P. T. P. (2015). The positive psychology of grit: The defiant power of the human spirit. *Psycritiques*, 60(25). <https://doi.org/10.1037/a0039390>
- Xie, Y. J., Cao, D. P., Sun, T., & Yang, L. Bin. (2019). The effects of academic adaptability on academic burnout, immersion in learning, and academic performance among Chinese medical students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1640-9>
- Yang, H.-J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical–vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Zeitlhofer, I., Hörmann, S., Mann, B., Hallinger, K., & Zumbach, J. (2023). Effects of cognitive and metacognitive prompts on learning performance in digital learning environments. *Knowledge*, 3(2), 277–292. <https://doi.org/10.3390/knowledge3020019>
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling

analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>

Zimmerman, B. J. (1986). Becoming a self-regulated learner: Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, 11(4), 307–313.
[https://doi.org/10.1016/0361-476X\(86\)90027-5](https://doi.org/10.1016/0361-476X(86)90027-5)

Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1996). Self-regulated learning of a motoric skill: the role of goal setting and self-monitoring. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(1), 60–75. <https://doi.org/10.1080/10413209608406308>

