

ABSTRAK

Tingginya tekanan emosional yang dialami oleh alumni SMA/ sederajat yang menjalani *gap year* untuk mengejar PTN impian akibat adanya tekanan akademik dan stigma sosial dapat memicu *academic burnout*. Kurangnya *grit* dalam menghadapi tantangan selama masa persiapan dapat memperburuk kondisi tersebut dan menghambat pencapaian tujuan akademik mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *grit* terhadap *academic burnout* pada alumni SMA/ sederajat yang sedang menjalani *gap year* untuk mengejar PTN impian. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik non eksperimen. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 358 orang yang berusia 18-20 tahun, sedang menjalani *gap year* untuk mengejar PTN impian. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang berisi 2 skala, yaitu skala *Grit* (nilai Alpha Cronbach = 0,739) dan skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) (nilai Alpha Cronbach = 0,791). Analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS Versi 25 dengan hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif *grit* terhadap *academic burnout* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien regresi sebesar -0,816. Jika alumni SMA/ sederajat yang menjalani *gap year* memiliki *grit* yang tinggi, maka *academic burnout* rendah, begitupun sebaliknya jika alumni memiliki *grit* yang rendah, maka *academic burnout* tinggi.

Kata kunci: Alumni SMA/ Sederajat, *Grit*, *Academic Burnout*, *Gap Year*.

ABSTRACT

The high emotional pressure experienced by high school graduates who are taking a gap year to pursue their dream public university due to academic pressure and social stigma can trigger academic burnout. A lack of grit in facing challenges during the preparation period can exacerbate this condition and hinder the achievement of their academic goals. The purpose of this study is to determine the effect of grit on academic burnout among high school graduates who are taking a gap year to pursue their dream university. This is a quantitative study using non-experimental techniques. The sample in this study was selected using purposive sampling, with a sample size of 358 individuals aged 18–20 years who are currently taking a gap year to pursue their dream university. Data collection was conducted using a questionnaire containing two scales: the Grit Scale (Cronbach's Alpha value = 0.739) and the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) Scale (Cronbach's Alpha value = 0.791). Data analysis was conducted using simple linear regression analysis with the assistance of SPSS Version 25, yielding results indicating a negative influence of grit on academic burnout with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a regression coefficient of -0.816. If high school graduates who take a gap year have high grit, then academic burnout is low; conversely, if graduates have low grit, then academic burnout is high.

Keywords: High school alumni, Grit, Academic Burnout, Gap Year.