

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Indonesia menjadi pilihan yang lebih diminati bagi lulusan SMA/ sederajat karena biaya yang lebih terjangkau, peluang beasiswa lebih besar, kualitas pendidikan lebih baik, serta jaringan alumni yang luas (Debila, 2023). Dikutip dari NN (2024), PTN lebih terpendang di mata orang tua dan orang lain karena banyak yang beranggapan bahwa jika masuk PTN favorit tentunya menjadi suatu prestasi dan kebanggaan tersendiri bagi diri sendiri dan orang tua. Namun, seleksi masuk PTN, khususnya melalui jalur Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT), sangat kompetitif. Data menunjukkan bahwa pada SNBT 2025, terdapat 705.526 peserta dari lulusan tahun 2025, ditambah dengan 130.450 alumni tahun 2024 dan 25.000 alumni tahun 2023 (Purnama, 2025), yang menyebabkan persaingan semakin ketat.

Banyak alumni SMA yang gagal dalam SNBT pertama memilih untuk *gap year*, yaitu mengambil jeda atau cuti untuk melakukan kegiatan seperti bekerja, melakukan perjalanan, atau mempersiapkan diri menghadapi seleksi berikutnya (Nanda, 2024). *Gap year* sering digunakan untuk memperdalam materi SNBT, mengikuti bimbingan belajar intensif, atau mengembangkan keterampilan lain. Namun, di Indonesia, keputusan untuk *gap year* kerap diiringi dengan stigma negatif yang datang dari lingkungan sekitar maupun dari keluarga. Masyarakat cenderung menganggap alumni *gap year* sebagai individu yang gagal, hanya

membuang-buang waktu dan tidak bermanfaat, malas, atau akan mengalami penurunan kemampuan akademik, sementara keluarga cenderung berpandangan bahwa *gap year* memerlukan lebih banyak biaya dan alumni tersebut dianggap tidak pandai (Kunaefi, 2023; Hanifuddin & Cahyono, 2021). Selain itu, para alumni juga dianggap akan memiliki perasaan tidak percaya diri karena menjalani kegiatan yang berbeda dengan alumni lain yang seusianya dan sudah masuk di perguruan tinggi (NN. 2024).

Stigma ini menyebabkan alumni merasa tertekan yang kuat dan perlu mempertimbangkan secara matang. Ketika akhirnya alumni memutuskan untuk *gap year*, alumni menjadi berusaha lebih keras agar dapat diterima di PTN impian. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 5 alumni *gap year* SNBT menunjukkan bahwa mereka mengalami berbagai tekanan, baik dari lingkungan sosial maupun keluarga. Mereka harus menghadapi cibiran dari teman sebaya, ekspektasi tinggi dari orang tua, serta perasaan tidak percaya diri karena tertinggal dari teman-temannya yang sudah berkuliah. Selain tekanan dari stigma di lingkungannya, alumni juga merasakan perasaan kecewa dan putus asa. Akhirnya, alumni berusaha keras dengan belajar lebih banyak karena mereka ingin membuktikan bahwa mengambil keputusan untuk *gap year* tidak sesuai dengan stigma di lingkungannya. Namun tanpa mereka sadari, alumni menerapkan metode belajar yang terlalu ketat, seperti mengerjakan minimal 100 soal per hari, mengikuti bimbingan belajar intensif, serta menambah durasi belajar menjelang SNBT. Beberapa alumni yang peneliti wawancarai juga turut mengambil kelas tambahan untuk mempelajari topik yang kompleks dan sulit serta harus review dan

mengevaluasi materi setelah kelas tersebut sehingga jam belajar mereka tergolong padat. Alumni juga tidak mengimbangi dengan istirahat yang cukup atau melakukan refreshing.

Dengan tuntutan belajar yang berlebih ini dapat menyebabkan alumni mengalami perasaan kelelahan terutama secara emosi sehingga menjadi mudah marah pada hal kecil, sulit untuk mengendalikan emosi, menurunnya produktivitas, ada motivasi untuk melakukan kegiatan sehari-hari, dan mengisolasi diri dari lingkungan (Laksono, 2022; SatuPersen, 2024). Dengan kondisi ini juga mulai muncul sikap sinis dengan sempat bolos bimbingan, mulai tidak peduli dengan proses belajar yang sedang dilakukan, dan menjauhi proses pembelajaran. Ditambah juga dengan munculnya rasa tidak kompeten dibandingkan teman-temannya yang sering ikut bimbingan belajar yang tidak pernah membolos selama proses bimbingan, mereka merasa tertinggal. Adanya sikap sinis dan juga perasaan tidak kompeten pada diri alumni tak jarang membuat alumni berpikir untuk berhenti mengejar PTN. Seperti yang peneliti temukan pada alumni SNBT 2023 yang awalnya melakukan *gap year* untuk mengejar PTN, pada akhirnya pindah haluan ke bekerja karena mulai merasa bosan dan malas untuk belajar sehingga mulai memanfaatkan waktu luang dengan bekerja dan akhirnya melepas impian masuk PTNnya.

Kondisi yang dialami para alumni merujuk pada kondisi *academic burnout*. *Academic burnout* merupakan perasaan kelelahan yang dialami oleh siswa karena hasil dari tuntutan akademik dimana alumni menghadapi tugas dan tanggung jawab yang melebihi kemampuan mereka, ditambah dengan adanya stigma dari

masyarakat yang memandang bahwa *gap year* hanya membuang waktu, alumni memiliki rasa pesimis dan kurangnya minat atau munculnya perilaku yang sinis terhadap tugas akademik dan kegiatan akademik lainnya, dan perasaan tidak kompeten sebagai alumni (Schaufeli et al., 2002). *Academic burnout* dapat menjadi penghambat dalam proses belajar dan pencapaian akademik seseorang, seperti ketidakmampuan dalam mengerjakan tugas, kerap menunda tugas, hilangnya motivasi dan inspirasi dalam mengikuti kegiatan belajar, dan berkurangnya konsentrasi (Khairunisa, 2024). *Academic burnout* memiliki tiga aspek utama, yaitu *emotional exhaustion* dimana alumni merasa lelah secara mental akibat tekanan akademik yang tinggi, *cynicism* dimana alumni mulai kehilangan minat dalam belajar dan menunjukkan sikap acuh tak acuh terhadap proses persiapan SNBT, dan *academic inefficacy* dimana alumni merasa tidak percaya diri dan meragukan kemampuannya sendiri (Schaufeli et al., 2002).

Meskipun *academic burnout* dapat menjadi hambatan, beberapa alumni tetap mampu mempertahankan tujuan jangka panjang yaitu mengejar PTN impian dan tidak pindah haluan. Salah satu hal penting yang berperan dalam kegigihan akademik adalah *grit*, yaitu kombinasi ketekunan (*perseverance*) dan semangat (*passion*) dalam mencapai tujuan jangka panjang (Duckworth, 2007). Meskipun alumni sempat mengalami *academic burnout* akibat adanya tekanan selama proses belajar serta dari stigma lingkungan, perasaan kecewa karena pernah ditolak SNBT, alumni seharusnya memiliki *awareness* atau kesadaran akan alasan mengapa alumni memilih untuk *gap year*. Dengan demikian alumni memiliki semangat dan

motivasi untuk dapat tekun dengan minat yang telah ditetapkan tersebut dalam jangka panjang dan dapat bertahan dalam menghadapi tantangan.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang peneliti lakukan saat bulan Juni 2024, diketahui juga bahwa alumni yang sempat gagal di SNBT tahun 2023 akhirnya bangkit kembali untuk belajar untuk bisa mempersiapkan diri di SNBT 2024. Hal yang membuat bangkit adalah para alumni mengingat akan alasan mengejar PTN, hal tersebut membuat para alumni termotivasi, kembali semangat, tekun dalam mengikuti proses pembelajaran dan latihan yang ditempuhnya. Para alumni mengikuti bimbingan belajar, mengerjakan berbagai jenis latihan soal yang berbeda setiap harinya dan mengikuti *try out* untuk mengetahui kapasitas dirinya. Mereka juga melakukan mentoring dengan sharing bersama orang yang sudah lulus SNBT dan bertanya-tanya mengenai materi yang masih belum dipahami. Namun, hal ini juga diimbangi dengan istirahat yang cukup sehingga tidak berlebihan dalam belajar dan tentunya mereka melakukan refreshing dengan pergi bersama teman-temannya atau keluarganya di hari *weekend*. Dari hal ini menunjukkan bahwa meski sempat mengalami titik terendah dan kegagalan, mereka tetap berusaha untuk mencari strategi agar tetap semangat dan tekun untuk mengejar SNBT. Pada akhirnya, ketiga alumni tersebut mampu berhasil dalam SNBT 2024 dan diterima di PTN impian.

Keberhasilan alumni untuk lolos di SNBT juga ditemukan oleh Aprilie & Ihsan (Kompas, 2023), terdapat alumni yang akhirnya lolos di 4 universitas setelah melewati masa *gap year*. Hal yang membuat akhirnya lolos adalah semangat untuk terus mempersiapkan diri untuk bisa masuk dunia perkuliahan. Alumni tersebut

dengan gigih untuk mengikuti bimbingan belajar intensif baik online maupun offline, aktif ikut try out setiap dua minggu sekali atau satu bulan sekali serta rutin mengerjakan latihan soal setiap hari Senin sampai Jumat. Kegigihan dan ketekunan yang dilakukan alumni untuk mengejar impiannya merupakan indikasi dari adanya *grit* dalam diri alumni. *Grit* memiliki dua aspek utama yaitu *perseverance of effort* dimana alumni tetap bekerja keras meskipun menghadapi hambatan dan kegagalan, serta *consistency of interest* dimana alumni mempertahankan minatnya yang dapat mengarahkan alumni untuk tetap fokus pada tujuan awalnya dan tidak mudah teralihkan atau pindah haluan.

Penelitian yang dilakukan oleh Igawa & Nakanishi (dalam Maulana, 2020) menunjukkan bahwa aspek *perseverance of effort* dalam *grit* dapat meningkatkan prestasi dan semangat, sedangkan *consistency of interest* dapat menekan tingkat kelelahan emosional. Penurunan prestasi dan semangat berkaitan dengan sikap sinis terhadap proses pembelajaran, yang merupakan salah satu aspek dari *academic burnout*, sementara kelelahan emosional terkait dengan tuntutan akademik yang tinggi. Dengan demikian, *grit* membantu individu untuk menerima kenyataan dan bangkit kembali dari kesulitan, memperkuat komitmen mereka terhadap tujuan akademik yang telah ditetapkan.

Dari penelitian Igawa & Nakanishi (dalam Maulana, 2020) dapat diartikan bahwa jika seorang alumni SMA/ sederajat tekun untuk menyelesaikan apa yang mereka mulai (atau dalam kata lain keputusan untuk memulai *gap year*), tidak takut pada rintangan atau hambatan yang dihadapi, rutin melakukan latihan soal, maka hal tersebut dapat meningkatkan semangat dan mengurangi rasa kelelahan. Ketika

alumni SMA/ sederajat juga konsisten dengan minat mereka untuk fokus belajar materi SNBT, maka akan membuat mereka tidak merubah tujuan yang sudah mereka tetapkan, tidak mudah teralihkan perhatiannya dan mempertahankan tujuan yang mereka minati dalam jangka waktu yang panjang. Dengan adanya strategi yang matang, alumni akan membuat jadwal belajar yang akan mengurangi rasa kelelahan hingga kurang tidur. Mereka tidak akan mengalami kelelahan secara fisik, emosional, maupun mental. Daripada menyerah pada keadaan, mereka mungkin mencari cara untuk mengubah strategi pembelajaran atau mencari dukungan sosial seperti kelompok belajar *gap year* (Nanda (2024); NN (2023); Rifda (2021)).

Alumni dengan *grit* yang tinggi akan berusaha keras untuk mencapai tujuan dari *gap year* yang telah ditetapkan, akan tetapi dengan adanya perencanaan atau strategi yang baik, alumni tidak akan memaksa dirinya untuk terus belajar tanpa istirahat, melainkan terdapat porsi masing-masing, terkait pembagian waktu antara belajar dan istirahat. Dengan demikian, alumni akan mencari berbagai macam cara yang dapat membantunya dalam mengatasi rintangan tersebut, bukan mengganti tujuan jangka panjang. Selain itu, penting bagi alumni untuk memiliki ketertarikan yang stabil dan berkelanjutan terhadap pembelajaran yang memungkinkan alumni untuk tetap terlibat dan berusaha meskipun hasil yang diharapkan tidak segera tercapai. Konsistensi minat membantu alumni untuk mengatasi kebosanan dan frustrasi yang mungkin muncul selama proses belajar, serta mendorong mereka untuk terus berlatih dan berusaha mencapai tujuan yang lebih besar.

Berdasarkan fenomena terkait *academic burnout* dan *grit* yang telah ditemukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *grit* terhadap *academic burnout* pada alumni SMA/ sederajat yang menjalani *gap year* untuk mengejar PTN impian.

1.2 Identifikasi Masalah

PTN menjadi pilihan universitas yang paling banyak diincar oleh alumni SMA/ sederajat, hal ini menyebabkan seleksi PTN lebih ketat dibandingkan PTS. Dengan adanya jalur seleksi SNBT membuat alumni yang *gap year* juga diberikan kesempatan untuk mengikuti seleksi masuk PTN. Hal ini menyebabkan tidak sedikit dari alumni yang pada akhirnya melakukan *gap year* ketika dinyatakan gagal karena ingin memasuki PTN di tahun berikutnya.

Dinamika yang terjadi pada alumni yang mengambil *gap year* untuk memasuki perguruan tinggi negeri (PTN) di Indonesia sangat dipengaruhi oleh *stigma* masyarakat. *Stigma* ini seringkali menganggap bahwa alumni yang memilih untuk *gap year* adalah individu yang gagal dalam pendidikan. Pandangan negatif ini berasal dari berbagai sumber, termasuk keluarga dan teman sebaya, yang dapat menciptakan tekanan emosional yang signifikan. Alumni merasa perlu membuktikan kemampuan mereka untuk mengatasi pandangan tersebut, sehingga mereka berusaha keras untuk belajar lebih intensif dan mempersiapkan diri menghadapi ujian SNBT.

Namun, upaya membuktikan diri ini sering kali berujung pada cara belajar yang terlalu ketat dan berlebihan. Alumni merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi tinggi, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Mereka

menetapkan target belajar yang ekstrim, seperti mengerjakan ratusan soal per hari dan mengikuti bimbingan belajar secara intensif. Tuntutan ini dapat menyebabkan kelelahan emosional, di mana alumni merasa lelah secara mental dan fisik akibat tekanan yang terus-menerus. Kelelahan ini ditandai dengan penurunan motivasi, rasa tidak percaya diri, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi.

Kondisi kelelahan emosional ini dapat berkembang menjadi *academic burnout*, yang merupakan perasaan lelah akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu. Alumni sering kali mulai merasa sinis terhadap proses belajar dan kehilangan minat terhadap tujuan akademik mereka. Akibatnya, mereka mungkin merasa tersaingi dan tidak kompeten dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang telah berhasil masuk ke PTN. Dalam beberapa kasus, alumni bahkan mempertimbangkan untuk menghentikan usaha mereka dan beralih ke jalur lain, seperti bekerja.

Dalam situasi ini, penting bagi alumni untuk menemukan kembali motivasi dan strategi belajar yang seimbang agar dapat mempertahankan tujuan jangka panjang. Meskipun *stigma* masyarakat dan tekanan emosional dapat menjadi penghambat, alumni perlu memiliki kesadaran akan tujuan jangka panjang mereka. Dengan menerapkan kegigihan atau *grit*, alumni dapat mengatasi tantangan tersebut dan mencapai impian mereka untuk masuk ke PTN. Kegigihan ini memungkinkan alumni untuk tetap fokus pada tujuan meskipun menghadapi berbagai rintangan, serta mencari dukungan sosial yang dapat membantu mereka tetap termotivasi dalam proses belajar.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, *grit* menjadi hal yang penting untuk dimiliki bagi seorang *gap year* khususnya yang sedang mengejar PTN impian agar mampu mempertahankan motivasi dan semangat dalam proses belajar. Dampak bagi seorang *gap year* jika mereka tidak memiliki *grit* dalam prosesnya dapat menyebabkan individu tersebut tidak mampu bertahan dan tidak konsisten ketika menghadapi tantangan maupun kegagalan di tengah proses belajar materi SNBT (Hofmann & Vohs, 2016). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh dari *grit* terhadap *academic burnout* pada alumni SMA/ sederajat yang menjalani *gap year* untuk mengejar PTN impian.

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditemukan, rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana pengaruh *grit* terhadap *academic burnout* pada alumni SMA/ sederajat yang menjalani *gap year* untuk mengejar PTN impian?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *grit* terhadap *academic burnout* pada alumni SMA/ sederajat yang menjalani *gap year* untuk mengejar PTN impian

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ilmu Psikologi, khususnya dalam hal *grit* dan *academic burnout*. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian

selanjutnya yang berhubungan dengan *grit* dan *academic burnout* serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi jika ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan *grit* maupun *academic burnout*.

b. Bagi alumni SMA/ sederajat yang sedang melakukan *gap year*

- i. Alumni dapat memahami peran *grit* sebagai pelindung terhadap *academic burnout*, serta menerapkan langkah-langkah praktis seperti membuat jadwal belajar teratur, menetapkan tujuan jangka panjang, dan mempertahankan motivasi meski menghadapi kegagalan.
- ii. Alumni dapat lebih termotivasi untuk mengejar impian mereka dengan tekun, meskipun menghadapi tantangan selama *gap year*
- iii. Kesadaran tentang pengaruh *grit* terhadap *academic burnout* dapat membantu alumni untuk lebih memperhatikan kesehatan mental mereka.