

**PENGARUH *GRIT* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA
MAHASISWA YANG BEKERJA**



**ANGGUN MAHESWARI JUWITA HIDAYAT
1801622094**

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PENGARUH *GRIT* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA
MAHASISWA YANG BEKERJA**



**ANGGUN MAHESWARI JUWITA HIDAYAT
1801622094**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Pengaruh *Grit* terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja”

Nama Mahasiswa : Anggun Maheswari Juwita Hidayat
NIM : 1801622094
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 25 Juni 2026

Pembimbing I



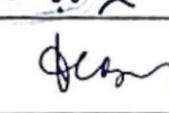
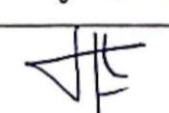
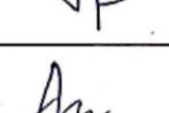
Mauna, M.Psi., Psikolog
NIP. 198410142015042001

Pembimbing II



Dewi Fransiska Simanjuntak, S.Psi., M.Si
NIP. 199101072024062001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		27/7/26
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		27/7/26
Deasyanti, PhD., Psikolog (Ketua Penguji)***		27/7/26
Herdiyan Maulana, PhD (Anggota/Dosen Penguji I)****		27 26 7
Ade Siti Maryam, M.Psi., Psikolog (Anggota/Dosen Penguji II)		22-07-2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Anggun Maheswari Juwita Hidayat
NIM : 1801622094
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Grit* terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei 2026
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar

Jakarta, 20 Juni 2026

Ya, saya menyatakan,



Anggun Maheswari Juwita Hidayat

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Perjalanan ribuan mil dimulai dari satu langkah kecil”

— Fiersa Besari

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk perjalanan panjang yang membentukku hari ini. Tentunya juga kepada orang tua, keluarga, dan orang-orang di sekeliling yang selalu punya ruang dihati. Terimakasih sudah mempercayai setiap prosesnya.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anggun Maheswari Juwita Hidayat
NIM : 1801622094
Fakultas/Prodi : Psikologi / S1 Psikologi
Alamat email : anggunmaheswari253@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

PENGARUH GRIT TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA YANG BEKERJA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20 Juni 2026

Penulis



(Anggun Maheswari J.H.)

ANGGUN MAHESWARI JUWITA HIDAYAT

Pengaruh Grit terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Bekerja

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi,

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRAK

Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja sering kali menghadapi keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Padatnya aktivitas membuat tugas akademik sering dikerjakan pada akhir pekan, menimbulkan kelelahan dalam belajar, sikap sinis terhadap perkuliahan, serta perasaan kurang mampu menjalankan peran sebagai mahasiswa. Kondisi tersebut merupakan indikasi terjadinya *academic burnout*. *Grit* sebagai karakteristik individu yang mencerminkan ketekunan dan konsistensi minat dalam mencapai tujuan jangka panjang diduga berpengaruh terhadap tingginya *academic burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *grit* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja menggunakan instrumen Grit Scale yang dikembangkan oleh Duckworth et al. (2007) dan Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Sampel penelitian berjumlah 413 mahasiswa yang bekerja dan diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *grit* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Semakin tinggi *grit*, semakin rendah *academic burnout*. Sebaliknya, semakin rendah *grit*, semakin tinggi *academic burnout*.

Kata Kunci: *grit*, *academic burnout*, mahasiswa yang bekerja, mahasiswa pekerja.

ANGGUN MAHESWARI JUWITA HIDAYAT

Pengaruh Grit terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Bekerja

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi,

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRACT

Working students often face limited time in balancing academic and work demands simultaneously. Their busy schedules frequently force them to complete academic assignments on weekends, leading to academic exhaustion, cynical attitudes toward their studies, and feelings of inadequacy in fulfilling their role as students. These conditions are indicative of academic burnout. Grit, defined as an individual's perseverance and consistency of interest in pursuing long-term goals, is presumed to influence the level of academic burnout. This study aimed to examine the effect of grit on academic burnout among working students using the Grit-O Scale developed by Duckworth (2007) and the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) developed by Schaufeli et al. (2002). A quantitative approach with simple linear regression analysis was employed. The sample consisted of 413 working students selected through purposive sampling. The findings indicated that grit had a significant negative effect on academic burnout among working students. The higher level of grit, the lower level of academic burnout. Conversely, the lower level of grit, the higher level of academic burnout.

Kata Kunci: *grit, academic burnout, working student.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan atas ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Grit* terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa yang Bekerja” dengan sebaik-baiknya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan hormat pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Kepala Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
6. Ibu Mauna, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan waktu, tenaga, dan usahanya dalam memberikan arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin.
7. Mbak Dewi Fransiska Simanjuntak, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing II yang telah membersamai dan selalu memberikan dukungan positif kepada penulis
8. Seluruh dosen, staf administrasi, dan karyawan di Fakultas Psikologi yang telah membantu penulis selama masa perkuliahan berlangsung

9. Wahyu Hidayat dan Nely Tri Wahyuni, kedua orang tua penulis yang tiada hentinya mendukung dan mendoakan anaknya agar selalu diberikan kelancaran dan keberkahan di sepanjang hidupnya.
10. Aura Talitha Bunga Hidayat, adik satu – satunya penulis. Terima kasih sudah menjadi manusia yang *naturally funny*, menghibur bahkan saat tidak sedang mencoba.
11. Teman seperjuangan di bangku perkuliahan sekaligus sahabat bagi penulis yakni Alda, Fellicia, dan Naura yang telah menjadi bagian dari perjalanan panjang ini — 4 tahun penuh tawa dan cerita yang tidak akan pernah terlupakan.
12. Teman payungan penelitian yakni Alda, Arief, dan Heni yang membersamai penulis selama penulisan skripsi — Di balik revisi dan helaan nafas panjang, kita saling menguatkan. Terima kasih sudah bertahan menghadapi setiap *struggle* hingga akhirnya bisa menyelesaikan penelitian dan lulus bersama.
13. Seluruh elemen *Badan Perwakilan Mahasiswa*, khususnya Ardhito Rakazen, S.Psi. yang turut memberi pengalaman organisasi yang tidak *diktator* bagi penulis selama di bangku perkuliahan.
14. Bang Sofyan, Bang Nabil, Kak Bilqis, Cila, dan Abel, selaku keluarga *Badan Aspirasi BPM 2024 – 2025*. Di tengah dinamika organisasi, kalian menjadi pengingat bahwa proses berkembang akan terasa lebih menyenangkan ketika dijalani bersama orang-orang yang tepat.
15. Kedua sahabat yaitu Shafa dan Silmi atas pertemanan yang hangat sedari penulis SMP hingga sekarang. Terima kasih telah membuktikan bahwa pertemanan panjang pernah berwujud disini.
16. *Kawan Intiasri* yang turut mendukung penulis melalui kehadirannya sebagai teman rumah sekaligus ide atas fenomena yang diangkat.
17. *Karang Taruna Kelurahan Pondok Ranggon* sebagai tempat yang paling banyak penulis habiskan selama masa penulisan skripsi. Terima kasih sudah menerima setiap cerita, keluhan, dan hal – hal baik lainnya.

18. Untuk Syifa dan Monika, selaku teman penulis yang sudah mempersilahkan dan menjembatani penulis hadir di masing – masing universitas-nya untuk memenuhi target responden penelitian.
19. Untuk 417 responden penelitian yang sudah berkenan untuk mengisi kuesioner. Semoga kesehatan dan kelancaran urusan selalu menyertai kalian.
20. Untuk Nasi Bebek Halimun, terima kasih telah menjadi santapan yang selalu penulis nantikan selama berkuliah di Kampus D Halimun, Setiabudi.
21. Untuk diriku sendiri, Anggun Maheswari Juwita Hidayat. Terima kasih telah mempercayai bahwa bertumbuh tidak harus selalu terlihat dalam pencapaian besar, tetapi juga dalam keberanian untuk tetap melangkah, mengenali diri sendiri, dan menerima setiap bab dari proses kehidupan.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna, sehingga penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang dapat memperbaiki penelitian ini kedepannya.

Jakarta, 20 Juni 2026

Anggun Maheswari Juwita Hidayat

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 <i>Academic Burnout</i>	10
2.1.1 Definisi <i>Academic Burnout</i>	10
2.1.2 Dimensi <i>Academic Burnout</i>	11
2.1.3 Faktor – Faktor yang Memengaruhi <i>Academic Burnout</i>	14
2.2 <i>Grit</i>	17
2.2.1 Definisi <i>Grit</i>	17
2.2.2 Dimensi <i>Grit</i>	18
2.2.3 Faktor – Faktor yang Memengaruhi <i>Grit</i>	19
2.3 Mahasiswa yang Bekerja.....	21
2.3.1 Definisi Mahasiswa yang Bekerja	21

2.4 Dinamika Pengaruh <i>Grit</i> terhadap <i>Academic Burnout</i> pada Mahasiswa yang Bekerja	22
2.5 Kerangka Konseptual	24
2.6 Hipotesis Penelitian.....	25
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Tipe Penelitian.....	27
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	27
3.2.1 Definisi Konseptual	28
3.2.2 Definisi Operasional	28
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.3.1 Populasi Penelitian.....	29
3.3.2 Sampel Penelitian	29
3.3.3 Teknik Sampling.....	29
3.4 Teknik Pengumpulan Data	30
3.4.1 Teknik Pengambilan Data.....	30
3.4.2 Instrumen <i>Academic Burnout</i>	31
3.4.3 Instrumen <i>Grit</i>	33
3.5 Analisis Data	35
3.5.1 Uji Statistik Deskriptif.....	35
3.5.2 Uji Instrumen	35
3.5.3 Uji Asumsi Klasik.....	41
3.5.4 Uji Korelasi.....	42
3.5.5 Uji Hipotesis	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Gambaran Responden Penelitian	45
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	46
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	47
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Pekerjaan	48
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Lama Bekerja	49
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Penghasilan per Bulan.....	49
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Aktivitas Lain	50
4.1.8 Gambaran Responden Berdasarkan Tempat Tinggal.....	51

4.2 Prosedur Penelitian.....	51
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	51
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	53
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	54
4.3.1 Data Deskriptif.....	54
4.3.2 Hasil Uji Asumsi.....	56
4.3.3 Hasil Uji Korelasi	59
4.3.4 Hasil Uji Hipotesis.....	60
4.3.5 Hasil Analisis Pendukung	61
4.4 Pembahasan.....	65
4.5 Keterbatasan Penelitian	68
BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	70
5.1 Kesimpulan.....	70
5.2 Implikasi.....	70
5.3 Saran.....	71
5.3.1 Bagi Mahasiswa.....	71
5.3.2 Bagi Perguruan Tinggi.....	71
5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi – Kisi Instrumen <i>Academic Burnout</i>	32
Tabel 3. 2 Skala Likert Instrumen <i>Academic Burnout</i>	32
Tabel 3. 3 Kisi – Kisi Instrumen <i>Grit</i>	34
Tabel 3. 4 Skala Likert Instrumen <i>Grit</i>	34
Tabel 3. 5 Indeks Daya Diskriminasi Item.....	36
Tabel 3. 6 Hasil Uji Diskriminan Instrumen <i>Academic Burnout</i>	37
Tabel 3. 7 Kisi - Kisi Instrumen <i>Academic Burnout</i> Setelah Dieliminasi.....	38
Tabel 3. 8 Hasil Uji Diskriminan Instrumen <i>Grit</i>	38
Tabel 3. 9 Kisi - Kisi Instrumen <i>Grit</i> Setelah dieliminasi.....	39
Tabel 3. 10 Kriteria Reliabilitas	40
Tabel 3. 11 Hasil Reliabilitas Instrumen <i>Academic Burnout</i> Setelah Dieliminasi.....	40
Tabel 3. 12 Hasil Reliabilitas Instrumen <i>Grit</i> Setelah Dieliminasi.....	41
Tabel 3. 13 Koefisien Korelasi.....	43
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	46
Tabel 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	47
Tabel 4. 4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Pekerjaan	48
Tabel 4. 5 Gambaran Responden Berdasarkan Lama Bekerja.....	49
Tabel 4. 6 Gambaran Responden Berdasarkan Penghasilan per Bulan	50
Tabel 4. 7 Gambaran Responden Berdasarkan Aktivitas Lain.....	50
Tabel 4. 8 Gambaran Responden Berdasarkan Tempat Tinggal	51
Tabel 4. 9 Data Deskriptif <i>Academic Burnout</i>	55
Tabel 4. 10 Data Deskriptif <i>Grit</i>	56
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Residual.....	57
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas	57
Tabel 4. 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas	58
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi.....	59
Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	60
Tabel 4. 16 Hasil Uji Model Summary	60
Tabel 4. 17 Koefisien Regresi	61

Tabel 4. 18 Kategori Responden Berdasarkan Mean Hipotetik.....	62
Tabel 4. 19 Kategorisasi <i>Academic Burnout</i>	63
Tabel 4. 20 Kategorisasi <i>Grit</i>	64



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....	24
Gambar 4. 1 Scatterplot	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Kesiadaan Expert Judgement Instrumen Maslach Burnout Inventory-Student Survei (MBI-SS) oleh Expert Judgement 1	81
Lampiran 2 Surat Pernyataan Validasi Instrumen Maslach Burnout Inventory-Student Survei (MBI-SS) oleh Expert Judgement 1	82
Lampiran 3 Surat Kesiadaan Expert Judgement Instrumen Maslach Burnout Inventory-Student Survei (MBI-SS) oleh Expert Judgement 2	83
Lampiran 4 Surat Pernyataan Validasi Instrumen Maslach Burnout Inventory-Student Survei (MBI-SS) oleh Expert Judgement 2	84
Lampiran 5 Surat Kesiadaan Expert Judgement Instrumen Grit Scale oleh Expert Judgement 1	85
Lampiran 6 Surat Pernyataan Validasi Instrumen Grit Scale oleh Expert Judgement 1	86
Lampiran 7 Surat Kesiadaan Expert Judgement Instrumen Grit Scale oleh Expert Judgement 2	87
Lampiran 8 Surat Pernyataan Validasi Instrumen Grit Scale oleh <i>Expert Judgement 2</i>	88
Lampiran 9 Tautan Data Mentah Uji Coba	89
Lampiran 10 Hasil Uji Daya Beda Instrumen Maslach Burnout Inventory-Student Survei (MBI-SS)	89
Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Maslach Burnout Inventory-Student Survei (MBI-SS)	89
Lampiran 12 Hasil Uji Daya Beda Instrumen Grit Scale	90
Lampiran 13 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Grit Scale	90
Lampiran 14 Instrumen Maslach Burnout Inventory-Student Survei (MBI-SS)...	91
Lampiran 15 Instrumen Grit Scale	93
Lampiran 16 Tautan Data Mentah Field Test	94
Lampiran 17 Gambaran Partisipan Berdasarkan Data Demografi	94
Lampiran 18 Hasil Uji Asumsi Klasik	96
Lampiran 19 Hasil Uji Hipotesis	96
Lampiran 20 Kategorisasi Academic Burnout	97

Lampiran 21 Kategorisasi Grit.....	97
Lampiran 22 Riwayat Hidup.....	97

