

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada akhir tahun 2019 dunia dikejutkan dengan munculnya virus *corona* di Wuhan, Cina yang dapat menyebabkan penyakit mematikan. Penyakit yang disebabkan oleh virus ini akan menimbulkan gejala yang sangat mirip flu dengan disertai gejala ringan seperti batuk, bersin-bersin, dan juga demam. Pada level berat, penyakit ini akan menimbulkan gejala pneumonia atau radang paru-paru yang mana hal tersebut dapat menyebabkan kondisi fatal seperti kematian. Penyakit ini akhirnya dikenal dengan nama Covid-19. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), secara resmi menyatakan Covid-19 sebagai pandemi pada 11 Maret 2020.¹

Covid-19 telah memaksa pemerintah untuk menerapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Nassaruddin dan Haq menjelaskan bahwa PSBB merupakan salah satu dari strategi pemerintah dalam upaya pencegahan virus Corona. Presiden Joko Widodo juga tanpa henti meminta seluruh masyarakat Indonesia untuk mulai bekerja dari rumah, belajar dari rumah dan beribadah di rumah.² Pernyataan yang dikeluarkan oleh Presiden Republik ini muncul sebagai tanggapan atas penutupan sekolah dan

¹Nurfaidah Ardis dan Mira Aliza, "Grit as a Solution for Academic Stress in Students during the Covid-19 Pandemic: Grit Sebagai Solusi Stres Akademik pada Pelajar di Masa Pandemi Covid-19," *UMSIDA*, 1, 1 (2021): 1–2.

²Dita Mega Purnamasari, "Jokowi: Saatnya kerja dari rumah, belajar dari rumah, ibadah di rumah," diakses 24 Juni 2021, <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/15/14/232961/jokowi-saatnya-kerja-dari-rumah-belajar-dari-rumah-ibadah-di-rumah>.

universitas, penutupan sementara tempat ibadah, menjaga jarak di antara mereka di tempat kerja, dan menutup pusat perbelanjaan hingga larangan pulang ke rumah. Hal ini memaksa orang untuk mengurangi interaksi mereka satu sama lain, dan mulai terbiasa mengadopsi gaya hidup baru selama masa pandemi.

Pembatasan yang dilakukan secara sosial ini menimbulkan berbagai dampak terhadap setiap bagian kehidupan karena masyarakat dipaksa untuk berkegiatan di luar dari kebiasaan mereka sebelumnya. Hal ini juga tentunya juga berdampak pada mahasiswa karena diharuskan untuk melakukan perkuliahan secara daring.

Sebelumnya, mulai dari Maret 2020 semua sistem pendidikan dilakukan secara daring yang kemudian secara perlahan menggunakan sistem *hybrid* atau kombinasi dari perkuliahan daring dan luring yang disebabkan oleh pandemi. Sistem perkuliahan *hybrid* merupakan salah satu solusi yang digunakan oleh setiap universitas dengan harapan dapat mengurangi *cluster* baru Covid-19 yang kegiatan pembelajarannya hanya dilakukan oleh sebagian mahasiswa dan dianggap sebagai solusi yang tepat untuk sistem perkuliahan dimasa pandemi.³ Namun kemudian pada September 2021 keluar surat edaran dari Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi yang menyatakan bahwa perkuliahan tatap muka terbatas dengan prokes yang harus diikuti

³Admin, "Kuliah Hybrid, Perpaduan Pembelajaran Daring dan Luring," diakses 14 Juni 2022, <https://kuliahdimana.id/index.php/berita/read/767/Kuliah-Hybrid-Perpaduan-Pembelajaran-Daring-dan-Luring>,<https://kuliahdimana.id/index.php/berita/read/767/Kuliah-Hybrid-Perpaduan-Pembelajaran-Daring-dan-Luring>,.

diperbolehkan⁴ dan kemudian pada bulan Desember tahun 2021 kembali dikeluarkan surat keputusan bersama dari 4 Menteri yang menyatakan bahwa pemerintah pusat, pemerintah daerah, kantor wilayah, Kementerian Agama provinsi, kantor Kementerian Agama kabupaten/kota sesuai dengan kewenangannya mewajibkan seluruh satuan pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah dan perguruan tinggi diwilayahnya untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka terbatas paling lambat semester genap tahun ajaran dan tahun akademik 2021/2022.⁵ Dengan dikeluarkannya surat keputusan itu banyak perguruan tinggi dan juga universitas yang mulai melakukan kegiatan perkuliahan secara luring termasuk Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Dengan adanya perubahan sistem perkuliahan ini, mahasiswa kembali dihadapkan pada situasi dimana mereka harus beradaptasi dengan perubahan yang ada. Dilansir dari m.kumparan.com yang telah melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa diketahui bahwa banyak dari mereka yang merasa dilema dengan perubahan kuliah yang tadinya daring menjadi luring sebab mereka sudah merasa nyaman dengan sistem perkuliahan yang dilakukan secara daring dimana mereka tidak perlu lagi pergi ke kampus, tidak perlu lagi takut terlambat atau terkena macet dan bisa mengikuti kegiatan perkuliahan dimana saja yang dapat menghemat biaya transportasi

⁴Neni Herlina, "Penyelenggaraan Pembelajaran Tatap Muka Tahun Akademik 2021/2022," diakses 19 Mei 2022, <http://www.dikti.go.id/pengumuman/penyelenggaraan-pembelajaran-tatap-muka-tahun-akademik-2021-2022/>.

⁵Pengelola Web Kemendikbud, "Keputusan Bersama 4 Menteri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19," diakses 19 Mei 2022, <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/12/keputusan-bersama-4-menteri-tentang-panduan-penyelenggaraan-pembelajaran-di-masa-pandemi-covid19>.

serta tetap bisa kuliah sambil mengerjakan pekerjaan lainnya. Dengan adanya kuliah luring yang kembali dilaksanakan, maka mahasiswa harus kembali beradaptasi dengan kebiasaan baru namun lama. Dilema seperti ini sangat dirasakan bagi mahasiswa yang berasal dari daerah dan sudah merasa terbiasa dengan adanya perkuliahan daring yang sudah hampir 2 tahun mereka jalani. Selain itu mahasiswa baru akan merasakan kebingungan karena belum pernah merasakan kuliah luring. Dengan begitu mereka menjadi harus lebih banyak beradaptasi karena mereka akan mengalami perubahan yang cukup signifikan di dunia perkuliahan dari daring ke luring.⁶

Mahasiswa adalah pelajar tingkat perguruan tinggi yang mana mahasiswa mempunyai tugas-tugas dalam disiplin akademik dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan siswa pada tingkat sekolah. Tugas-tugas dalam disiplin akademik yang dimiliki oleh mahasiswa menurut Rahmawati merupakan salah satu *academic stressor*. *Academic stressor* adalah penyebab stres yang dialami oleh seorang individu yang dalam hal ini adalah mahasiswa dimana hal tersebut berawal dari suatu proses pembelajaran yang mengakibatkan tekanan dalam diri mahasiswa yang diuntut untuk memperoleh nilai akademik yang bagus, banyaknya tugas yang diperoleh, lamanya waktu belajar yang dihabiskan serta rendahnya prestasi dan juga ketakutan dalam menghadapi ujian.⁷ Dalam penelitian yang

⁶Via Kurniawati, "Dilema Kuliah Offline: Harus Adaptasi Lagi," diakses 14 Juni 2022, <https://www.google.com/amp/s/m.kumparan.com/amp/via-kurniati/dilema-kuliah-offline-harus-adaptasi-lagi-1wdHmlOFLh9>.

⁷Yoga Saputra, "Pengaruh Stres Akademik dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Manajemen FEB UB di Masa Pandemi Covid 19," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB Universitas Brawijaya* 9, no. 2 (2020): 2.

dilakukan oleh Antonio Fernandez-Castillo yang berjudul *State-Anxiety and Academic Burnout Regarding University Access Selective Examinations in Spain During and After the Covid-19 Lockdown* juga menemukan bahwa tuntutan dari tugas-tugas dan juga ujian dapat menjadi pemicu mahasiswa mengalami stres, kelelahan secara fisik maupun secara emosional dan pada akhirnya merujuk pada kondisi *burnout*.⁸

Untuk kelengkapan data, peneliti melakukan wawancara dengan A dan B yang merupakan mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin angkatan tahun 2020, peneliti bertanya bagaimana perasaan mereka mengenai perkuliahan tatap muka pasca pandemi, apakah mereka merasakan kelelahan baik itu secara fisik, mental maupun emosional saat melakukan perkuliahan, A menjawab bahwa ia merasa mengalami ketiga hal tersebut. A mengatakan jika ia merasakan kelelahan yang cukup signifikan, lebih lanjut ia menjawab ketika ditanya mengenai hal-hal yang dirasakan ia memberikan jawaban bahwa dirinya sering menderita sakit kepala, nyeri di bagian punggung, tidak memiliki nafsu makan dan bahkan merasa mual. A juga mengatakan bahwa tak jarang ia merasa gelisah, tertekan, mudah tersinggung dan bahkan menangis karena beratnya tuntutan tugas yang ia terima bahkan ia pernah memperlakukan orang lain dengan negatif. Berikut adalah kutipan wawancara dengan A:

“Iya, aku kayaknya ngerasain ketiganya. Capek dibadan iya, capek di mental iya, capek secara emosional juga iya. Dan juga

⁸Antonio Fernandez Castillo, “State-Anxiety and Academic Burnout Regarding University Access Selective Examinations in Spain During and After the COVID-19 Lockdown,” *Frontier in Psychology*, 2021, 2.

aku kan juga aktif di organisasi jadi padet gitu kegiatannya malah akhirnya pas offline jadi tertekan karna kan sebelumnya online trus harus adaptasi lagi ke offline, kadang juga kalok pas lagi ada event atau acara penting di organisasi trus berbarengan juga sama kuliah tu jadi bingung harus milih yang mana karna sama-sama penting. Soalnya kan sebelumnya kuliah dirumah santai gitu, sambil nyambi organisasi, nah kalok pas offline ini kan kuliahnya ke kampus yang itu tu mau nggak mau harus mau. Aku juga jadi lebih sensitif banget, gelisah juga apalagi kalok lagi padet-padetnya jadwal organisasi trus juga tugas yang kebetulan deadlinenya deket-deket semua, jadi gampang tersinggung juga iya, sering ngerasain sakit kepala, karna kecapean kuliah sekaligus organisasi jadi suka sakit punggung, bahkan sering kehilangan nafsu makan kalok udah sibuk banget kuliahnya, kalok udah capek banget begitu aku bisa nangis sendirian kak pas tengah malem.”⁹

Adapun mahasiswa B, ia juga mengatakan bahwa dirinya kerap menderita susah tidur, sering merasakan sakit kepala, tegang pada otot dan punggungnya, merasa lelah yang cukup kronis dan kurang nafsu makan. Selain itu ia juga menjadi lebih sensitif dengan mudah tersinggung atas sikap ataupun perlakuan orang lain dan juga menjadi acuh tak acuh dengan lingkungan. Berikut adalah hasil wawancara bersama B, yang juga merupakan mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari Tahun 2020:

“kalok aku sih kak, aku jadi susah tidur ya... juga sering sakit kepala, sering ngerasain tegang sama nyeri otot, aku juga ngerasain kecapean yang banget, enggak nafsu makan, jadi cukup sensitif pas kuliah karna kan awalnya kita kuliahnya online pas udah nyaman banget sama kuliah online eh sekarang kan sekarang harus beradaptasi lagi sama kuliah tatap muka dan apalagi pas tugas jadi padat banget, jadi tersinggungan, cuek dengan lingkungan sekitar karena aku merasa kalok itu tu akan membuat aku makin stres kak. Aku lho sampe setiap diajakin keluar sama

⁹A, Mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari Tahun 2020, Wawancara Pribadi, 18 Mei 2022.

temen jadi nggak mau ikut, nggak pengen ada ditempat yang banyak orang.”¹⁰

Adapun karakteristik dari *academic burnout* menurut Baron dan Greenberg, yaitu 1) Kelelahan secara fisik, ditandai dengan hal berupa sakit kepala, mual, susah tidur dan kurangnya nafsu makan, 2) Kelelahan secara emosional, ditandai dengan hal berupa depresi, perasaan tidak berdaya, merasa terperangkap dalam tugasnya, mudah marah dan cepat tersinggung, 3) Kelelahan secara mental, ditandai dengan hal berupa sikap sinis terhadap orang lain, bersifat negatif terhadap orang lain, cenderung merugikan pribadi sendiri, tugas, organisasi serta kehidupan pada umumnya, 4) Rendahnya penghargaan yang diberikan kepada diri sendiri dengan ditandai tidak pernah puas terhadap hasil kerja yang dilakukan sendiri dan merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang memuaskan.¹¹ Berdasarkan dari karakteristik *academic burnout* tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kedua mahasiswa A dan B merasakan 3 dari 4 karakteristik meskipun dari ketiga karakteristik tersebut tidak semuanya mereka rasakan.

Academic burnout merupakan sindrom psikologis berupa hasil dari stres akademik kronis dalam waktu jangka panjang dan juga tekanan dalam pencapaian di bidang akademik menurut pernyataan dari Lee J, Puig, Lea, dan Lee SM. Kemudian pendapat lain ditambahkan oleh Noh, Shin, dan Lee yang mengatakan bahwa ketika diterapkan dalam *setting* atau pengaturan akademik, *academic burnout* ini merupakan suatu sindrom psikologis yang

¹⁰B, Mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari Tahun 2020, Wawancara Pribadi, 10 Mei 2022.

¹¹Elizabeth Christiana, “Burnout Akademik Selama Pandemi Covid-19,” *Prosiding Seminar Bimbingan Psikologi* 8, no. 15 (2020): 14.

ditandai dengan keadaan berupa kelelahan yang dirasakan secara emosional, sinisme, dan *academic inefficacy* yang merupakan suatu bentuk kegagalan yang berkelanjutan untuk mengatasi *academic stress*.¹² Menurut Schaufeli dkk, *academic burnout* atau kelelahan akademik adalah perasaan lelah yang dirasakan oleh mahasiswa akibat tuntutan belajar, sikap sinis (sinisme), dan kurangnya minat terhadap kuliah dan tugas sehingga menyebabkan berkurangnya efikasi akademik.¹³

Academic burnout dapat dipicu dengan adanya beban (tuntutan) akademik yang berlebihan dan juga secara berkelanjutan yang pada akhirnya menjadi penyebab seorang individu merasakan stres dan kemudian berpengaruh pada kondisi mental dan juga prestasi akademik yang diperoleh.¹⁴

Dalam sebuah penelitian yang telah dilakukan oleh Wenjun Cao dan kawan-kawan dalam penelitiannya yang berjudul *The Psychological Impact of the Covid-19 Epidemic on Collage Students in China* kepada 7.143 responden yang menunjukkan hasil bahwa ada sebanyak 0,9% responden diketahui mengalami kecemasan yang parah, lalu ada 2,7% responden mengalami kecemasan sedang, dan sebanyak 21,3% responden mengalami

¹²Qanita Zulkarnain, "Hubungan antara Perfeksionisme dengan Academic Burnout pada Siswa Kelas XI SMAN 5 Surabaya" (Skripsi, Surabaya, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel, 2019), 16.

¹³Wilmar B Schaufeli dkk., "Burnout and Engagement in University Students a Cross-National Study," *Journal of Cross-Cultural Psychology* 33, no. 5 (2002): 466.

¹⁴Lailatul Muflihah dan Siti Ina Savira, "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 2 (2021): 201.

kecemasan ringan.¹⁵ Berdasarkan dari penelitian tersebut, kecemasan yang dirasakan oleh para responden dapat mengakibatkan terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa jika terus dibiarkan.

Meskipun mahasiswa sedang dalam keadaan sulit, mahasiswa tetap dituntut untuk bisa bertahan dan dapat menyelesaikan studinya dengan baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Duckworth dan kawan-kawan yang berjudul *Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals*,¹⁶ disebutkan bahwa ketekunan dapat membantu mempertahankan minat dan usaha seseorang dari waktu ke waktu meskipun mengalami kegagalan dan kesulitan. Oleh sebab itu mahasiswa membutuhkan ketekunan yang tinggi agar dapat bertahan pada kondisi yang sulit. Adapun ketekunan tersebut biasa disebut dengan istilah *grit* yang merupakan salah satu variabel dalam psikologi positif. Seligman beserta Csikszentmihalyi mengangkat psikologi positif sebagai suatu pembelajaran tentang bagaimana cara seorang individu atau manusia bisa menjadi sejahtera dalam menghadapi suatu tantangan. Dalam psikologi positif terdapat tiga pilar berdasarkan pendapat dari Seligman serta Csikszentmihalyi. Ketiga pilar tersebut adalah bahwa pilar pertama yaitu pengalaman subjektif yang positif untuk mencapai suatu tujuan pribadi (*positive experience*). Pilar kedua adalah sifat atau karakter positif atau yang disebut dengan *positive traits* dan pilar yang ketiga atau terakhir

¹⁵Wenjun Cao dkk., "The Psychological Impact of the Covid-19 Epidemic on Collage Students in China, dalam Psychiatry Research," *Psychiatry Research* 287 (2020): 1.

¹⁶Angela L Duckworth dkk., "Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals, dalam Journal of Personality and Social Psychology," *Journal of Personality and Social Psychology* 92, no. 6 (2007): 1098.

adalah jika individu ingin untuk berkembang pesat dan juga unggul, maka ia harus mengembangkan budaya sehat (*positive institution*).¹⁷

Berdasarkan dari penjelasan tersebut di atas, kesuksesan seorang individu dalam menghadapi atau menaklukkan tantangan sangat dipengaruhi oleh keberadaan karakter positif dalam individu tersebut. Salah satu karakter positif yang dimaksud adalah *grit* yang secara umum berarti ketekunan dan keinginan untuk mencapai tujuan jangka panjang dalam waktu yang lama.¹⁸

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Angela Lee Duckworth, *grit* merupakan suatu kecenderungan seorang individu untuk mempertahankan ketekunan dan juga semangat untuk keperluan tujuan jangka panjang yang menantang, dimana hal ini pada setiap individu bertahan dengan hal-hal yang menjadi tujuan mereka dalam jangka waktu yang panjang sampai mereka mencapai tujuan tersebut. Di dalam *grit* terdapat dua hal utama yang penting, yaitu konsistensi minat (*passion*) dan ketekunan usaha (*perseverance*). Konsistensi minat dalam hal ini diartikan sebagai seberapa konsisten usaha seorang individu untuk menuju suatu arah, dan ketekunan usaha adalah seberapa keras seorang individu dalam berusaha untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya.¹⁹

Seorang individu yang memiliki *grit* tinggi atau biasa disebut dengan istilah *gritty*, maka ia akan mengejar hal-hal yang ia inginkan seperti berlari

¹⁷Martin E. P Seligman dan Mihalyi Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: an Introduction," *Journal of American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 5–13.

¹⁸Duckworth dkk., "Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals, dalam *Journal of Personality and Social Psychology*," 1087.

¹⁹Ni Luh Ayu Vivekananda, "Studi Deskriptif mengenai Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung," *Jurnal Humanitas* 1, no. 3 (2017): 185.

maraton dan ia akan terus berusaha mempertahankan staminanya walaupun ia mengalami kekecewaan dan juga kebosanan.²⁰ Individu dengan *grit* tinggi tersebut ia akan bekerja keras dalam menghadapi tantangan dan mempertahankan usaha serta minat dalam waktu yang cukup lama meskipun dalam prosesnya ia mengalami kegagalan, kemalangan ataupun proses yang naik turun. *Grit* dalam dunia pendidikan digambarkan sebagai suatu hal yang mempengaruhi pencapaian siswa atau mahasiswa, mempengaruhi tingkatan keberhasilan, kemampuannya dalam mengingat dan juga kemungkinan untuk lulus.²¹

Eskreis-Winkler, Shulman, Beal dan Duckworth pada tahun 2014 melakukan penelitian yang dalam penelitian mereka tersebut membuktikan secara empirik bahwa *grit* dapat memprediksi turnover bahkan melebihi prediktor lainnya. Penelitian yang dilakukan pada empat konteks yang berbeda tersebut memberikan hasil yang positif, seperti prajurit yang memiliki level *grit* yang lebih tinggi akan lebih mampu dalam merampungkan pelatihan *Army Special Operations Forces* (ARSOF), karyawan penjualan yang memiliki level *grit* yang lebih tinggi akan dapat lebih mampu dalam bertahan pada pekerjaan saat ini, pelajar yang memiliki level *grit* yang lebih tinggi akan lebih mampu untuk lulus sekolah dengan lebih baik jika dibandingkan pelajar dengan level *grit* yang lebih rendah dan

²⁰Duckworth dkk., "Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals, dalam *Journal of Personality and Social Psychology*," 1088.

²¹Christopher A Wolters dan Maryam Hussain, "Investigating Grit and its Relations With College Students' Self-Regulated Learning and Academic Achievement," *Metacognition Learning* 10 (2015): 294.

laki-laki yang memiliki level *grit* yang lebih tinggi akan lebih mampu untuk bertahan dalam pernikahannya.²²

Duckworth dan kawan-kawan menjelaskan bahwa terkadang *grit* berkumulatif dengan suatu aspek kesuksesan yang dilandaskan pada ketekunan individu dalam mencapai tujuannya, namun berbeda dalam hal stamina jangka panjang jika dibandingkan dengan intensitas jangka pendek. Seseorang yang memiliki level *grit* yang baik tidak hanya mampu dalam menuntaskan pekerjaannya saat ini saja namun ia juga berusaha untuk mencapai tujuan yang lebih besar dalam jangka waktu yang lama dan juga memiliki kontrol diri yang baik dalam menjaga konsistensi tujuan serta minatnya.²³ Dalam penelitian Eskreis-Winkler dan kawan-kawan, dalam hal ketertarikan tertentu dan juga mengimplementasikan usaha terhadap ketertarikan tersebut *grit* menunjukkan stamina yang ekstrem. *Grit* tidak hanya tentang bekerja keras dalam suatu tugas khusus saja namun lebih kepada bekerja dengan tekun terhadap sebuah tujuan yang lebih tinggi dengan waktu yang relatif lama.²⁴

Adapun konsep *grit* jika ditilik dalam Islam bisa disamakan dengan konsep dari istikamah. Kedua kata ini, yaitu *grit* dan istiqomah memiliki makna yang hampir sama, yang mana istikamah dapat didefinisikan sebagai bentuk sikap yang kukuh pada suatu pendirian dan juga konsekuen dalam hal

²²Lauren Eskris Winkler dkk., "The Grit Effect: Predicting Retention in the Military, the Workplace, School and Marriage," *Frontiers in Psychology*, 36, 5, no. 36 (2014): 2–11.

²³Duckworth dkk., "Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals, dalam *Journal of Personality and Social Psychology*," 1098.

²⁴Winkler dkk., "The Grit Effect: Predicting Retention in the Military, the Workplace, School and Marriage," 2.

tindakan. Dalam kehidupan sehari-hari kata ini biasa diartikan sebagai konsisten atau teguh pendirian.²⁵ Sedangkan *grit* sendiri seperti yang telah dijelaskan sebelumnya yaitu suatu kecenderungan individu dalam menjaga ketekunan dan juga semangat untuk tujuan jangka panjang. Adapun ayat dalam al-Qur'an yang membahas ketekunan terdapat dalam QS. *Al-Muzzamil* ayat 8:

وَأذْكُرِاسْمَ رَبِّكَ وَتَبْتَئَانَ إِلَيْهِ تَبْتِيلاً

Artinya: *Sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadahlah kepada-Nya dengan penuh ketekunan.*²⁶

Berlandaskan konsep *grit* yang telah disebutkan di atas, dengan begitu maka dapat diambil sebuah kesimpulan jika dikaitkan dengan kegiatan akademik, maka *grit* berarti konsistensi minat dan ketekunan berusaha untuk mencapai tujuan jangka panjang dalam bidang pendidikan.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan sebuah penelitian yang berhubungan dengan masalah *academic grit* dan bagaimana pengaruh yang diberikan terhadap *academic burnout*. *Academic burnout* sendiri merupakan hal yang negatif dimana hal tersebut adalah keadaan dimana seorang individu gagal dalam mengatasi stres akademik. Sedangkan *grit* adalah salah satu variabel dalam psikologi positif yang terbukti berhasil mengatasi stres akademik, prokrastinasi akademik, dan beberapa lainnya. Dengan demikian, peneliti

²⁵Ilham Mundzir, "Konstruksi Psikologi Istiqamah Dalam Literatur Tafsir," *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 6, no. 1 (2020): 51.

²⁶Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Semarang: CV Toha Putra, 1989), 988.

ingin mengetahui apakah *academic grit* juga dapat mengatasi *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa. Sehingga peneliti merasa tertarik untuk mengangkat judul: ***Pengaruh Academic Grit terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin pada Masa Pascapandemi***

B. Rumusan Masalah

1. Seberapa besar tingkat *academic burnout* pada mahasiswa psikologi UIN Antasari Banjarmasin pada masa pascapandemi?
2. Seberapa besar tingkat *academic grit* pada mahasiswa psikologi UIN Antasari Banjarmasin pada masa pascapandemi?
3. Apakah terdapat pengaruh *academic grit* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa psikologi UIN Antasari Banjarmasin pada masa pascapandemi?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan
 - a. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat *academic burnout* pada mahasiswa psikologi UIN Antasari Banjarmasin pada masa pascapandemi;
 - b. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat *academic grit* pada mahasiswa psikologi UIN Antasari Banjarmasin pada masa pascapandemi;

- c. Untuk mengetahui pengaruh *academic grit* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa psikologi UIN Antasari Banjarmasin pada masa pascapandemi.

2. Signifikansi

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan nantinya akan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini, diharapkan nantinya akan memberikan manfaat berupa wawasan ataupun kajian dalam bidang keilmuan psikologi, khususnya pada bidang Psikologi Pendidikan mengenai *academic grit* dan juga *Burnout Academic*. Diharapkan juga bahwa penelitian ini nantinya bisa menjadi sumber referensi pada penelitian selanjutnya mengenai variabel terkait.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat praktis berupa informasi bagi pembaca khususnya untuk mahasiswa ataupun individu umum lainnya sebagai alternatif solusi dengan pendekatan Psikologi Keislaman serta sebagai data pendahuluan untuk menyusun rancangan intervensi dalam upaya menurunkan tingkat *academic burnout* dari perspektif Psikologi Pendidikan.

D. Definisi Operasional

1. *Academic Burnout*

Menurut Schaufeli dkk, *academic burnout* atau kelelahan akademik adalah perasaan lelah yang dirasakan oleh mahasiswa akibat tuntutan belajar, sikap sinis (*sinisme*), dan kurangnya minat terhadap kuliah dan tugas sehingga menyebabkan berkurangnya efikasi akademik.²⁷

Dalam penelitian ini menurut peneliti yang dimaksud dengan *academic burnout* adalah kondisi dimana seorang individu mengalami kelelahan, mental dan emosional yang terjadi, karena stres yang dialami dalam jangka waktu yang cukup lama dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang cukup tinggi.

Adapun aspek atau dimensi dari *academic burnout* menurut Schaufeli dkk ada tiga, yaitu *exhaustion* adalah suatu keadaan berkurangnya energi seseorang yang dikarenakan oleh tuntutan akademik yang cukup tinggi.²⁸ Dimensi yang kedua adalah *sinisme/depersonalisasi (Cynicism/depersonalization)*, merupakan kondisi dimana seseorang mempunyai perasaan pesimistik dan berkurangnya ketertarikan terhadap studi.²⁹ Dimensi yang terakhir atau yang ketiga adalah *inefficacy*, menurut Schaufeli dkk *inefficacy* adalah keadaan atau kondisi individu merasa bahwa ia tidak kompeten sebagai mahasiswa.³⁰

²⁷Schaufeli dkk., "Burnout and Engagement in University Students a Cross-National Study," 465.

²⁸Schaufeli dkk., 465.

²⁹Schaufeli dkk., 465.

³⁰Shanti Nirmala Aditama, "Burnout and Engagement in University Hubungan Dukungan Orang Tua dan Harga Diri Dengan Academic Burnout Mahasiswa Kedokteran Universitas

2. *Academic Grit*

Angela Lee Duckworth yang merupakan seorang psikolog dari Amerika yang fokus melakukan penelitiannya pada mahasiswa di perguruan tinggi, mendefinisikan *grit* sebagai sebagai sebuah *trait* yang mendeskripsikan ketekunan serta hasrat untuk dapat mencapai tujuan dengan jangka waktu yang panjang yang mana *grit* tersebut mampu memprediksi melebihi pengukuran bakat dalam pencapaian prestasi seorang individu atau suatu kegigihan dalam mencapai tujuan yang lebih tinggi meskipun individu tersebut sedang dalam keadaan yang sulit.³¹ Dengan demikian hal yang terpenting untuk mencapai kesuksesan dan juga kebahagiaan bukanlah bakat, melainkan keteguhan hati dan kegigihan yang disebut dengan *grit*. *Grit* akan menimbulkan daya kerja yang kuat terhadap tantangan yang akan dihadapi oleh seorang individu, mempertahankan usaha serta ketertarikannya dari tahun ke tahun meskipun individu tersebut mengalami kegagalan, hambatan ataupun kemalangan dalam proses yang dilaluinya.³²

Adapun menurut pendapat dari peneliti *academic grit* yang dimaksud adalah sifat kepribadian yang dimiliki oleh seorang individu dan dicirikan pada pribadi yang mempertahankan minat belajar selama bertahun-tahun, bekerja keras meskipun mengalami hambatan pada prosesnya dalam rangka mencapai tujuan jangka panjang dalam bidang pendidikan.

Muhammadiyah Surakarta” (Publikasi Ilmiah, Surakarta, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2022), 6.

³¹Gianti Gunawan dkk., *Adaptasi Pembelajaran dengan Metode Hybrid Learning*, (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021), 13.

³²Sovi Septiana dan Khairani, “Pengaruh Grit dan Gender dalam Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa,” *Majalah Ilmu Pengetahuan dan pemikiran Keagamaan Tajdid* 22, no. 1 (2019): 21–22.

Untuk dimensi *academic grit* dari Duccworth ada dua, yaitu *perseverance of effort* dan *consistency in interest*. *Perseverance of effort* atau ketekunan dalam berusaha adalah upaya berkelanjutan menuju tujuan jangka panjang meskipun ada kemunduran dan kesusahan. *Consistency in interest* atau konsistensi minat, mewakili gairah dan waktu, perhatian, dan komitmen yang berdedikasi terhadap tujuan jangka panjang.³³

E. Penelitian Terdahulu

Untuk hasil penelitian yang lebih baik, maka peneliti melakukan penelusuran terkait dengan tema yang memiliki signifikansi dengan penelitian ini guna memberikan penjelasan mengenai informasi yang didapat melalui jurnal maupun skripsi untuk menghindari plagiasi dan memberikan penjelasan tentang pembeda antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang nantinya akan dilakukan oleh peneliti. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang sudah didapat, yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sovi Septania, Meilia Ishar, dan Sulastri pada tahun 2018 dengan judul: *Pengaruh Grit Terhadap Prokastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*.³⁴ Penelitian ini memiliki tujuan menguji secara empirik pengaruh grit terhadap prokastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung. Penelitian

³³David J. Disabato, Fallon R. Goodman, dan Todd B. Kashdan, "Is Grit Relevant to Well-being and Strengths? Evidence Across the Globe for Separating Perseverance of Effort and Consistency of Interests," *Journal of Personality* 87, no. 2 (2018): 194–211.

³⁴Sovi Septiana, Meilia Ishar, dan Sulastri, "Pengaruh Grit Terhadap Prokastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung," *Prosiding Seminar Nasional Psikologi* 1, no. 1 (2018): 16.

kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan dengan jumlah subjek sebanyak 62 mahasiswa dengan masa belajar minimal 1 tahun. Data dianalisis dengan melakukan uji regresi dengan program SPSS 24. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa grit secara signifikan memiliki pengaruh ($p < 0.001$) terhadap prokrastinasi mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung dengan sumbangan efektif R^2 sebesar 0.293 (29.3%). Dalam penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan peneliti sama-sama menggunakan metode kuantitatif dan sama-sama menjadikan *academic grit* sebagai variabel bebas, namun variabel terikat yang digunakan berbeda. Penelitian terdahulu menggunakan prokrastinasi sebagai variabel terikatnya, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini menggunakan *academic burnout*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Grace Fresania Kaparang dan Megawati Lestari Gahauna dalam penelitian mereka pada tahun 2020 yang berjudul: *Grit dan Mindset pada Mahasiswa Keperawatan*. Penelitian tersebut memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara *grit* dan *mindset* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Klabat. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan teknik *consecutive sampling* diikuti oleh 226 mahasiswa yang setuju berpartisipasi. Analisa data menggunakan persentase, frekuensi, serta uji statistik *Spearman's Correlation* menemukan rata-rata *grit* dari seluruh partisipan adalah

M=3.43 (SD= 0.531) yang berarti partisipan berada pada skala “agak *gritty*”. Sedangkan rata-rata *mindset* dari partisipan berada pada nilai M= 2.460 (SD=0.676) yang berarti skala rata-rata “*intermediate mindset*” dan hasil uji *Spearman’s correlation* menunjukkan nilai $p=0.002$ (<0.01) dengan nilai $r=-0.201$ yang artinya ada hubungan negatif yang signifikan namun lemah antara *grit* dan *mindset* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Klabat, yang artinya semakin *gritty* seorang mahasiswa, mereka berada pada *mindset* yang semakin *fixed*.³⁵ Pada penelitian terdahulu ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yang mana dalam penelitian terdahulu menggunakan variabel independen *grit* secara umum sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan variabel independen yang lebih spesifik yaitu *grit* akademik. Sedangkan untuk variabel terikatnya, penelitian terdahulu ini menggunakan *mindset* dan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini menggunakan *academic burnout*. Meskipun sama-sama menggunakan mahasiswa sebagai subjek, namun penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan peneliti memiliki kriteria subjek yang berbeda. Penelitian terdahulu hanya menggunakan subjek mahasiswa keperawatan sedangkan dalam penelitian peneliti akan menggunakan subjek mahasiswa psikologi yang berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin.

³⁵Grace Fresania Kaparang dan Megawati Lestari Gahauna, “Grit dan Mindset pada Mahasiswa Keperawatan,” *Klabat Journal of Nursing* 2, no. 2 (2020): 8.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nafi'atul Ba'idah pada tahun 2020 dalam skripsinya yang berjudul: *Hubungan antara Grit dengan Subjective Well-Being pada Siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Darul Hikmah Tulungagung*. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *grit* dengan *subjective well-being* pada siswa Madrasah Aliyah/MA di Pondok Pesantren Darul Hikmah Tulungagung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melihat korelasi antara dua variabel. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *grit scale* dan BBC SWB. Jumlah subjek yang digunakan yaitu kelas X berjumlah 113 siswa dari populasi seluruh siswa MA kelas X yang berjumlah 163 siswa. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis *product moment* dengan perolehan harga koefisien korelasi sebesar 0,360, signifikansi $0,000 < 0,05$, artinya terdapat hubungan positif antara *grit* dengan *subjective well-being* pada siswa MA di Pondok Pesantren Darul Hikmah Tulungagung.³⁶ Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian peneliti juga terletak pada variabel bebas yang lebih umum yaitu *grit* saja sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti lebih spesifik yaitu *grit* akademik. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Subjective Well-Being*, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan *academic burnout* sebagai variabel terikat. Subjek dalam penelitian ini menggunakan

³⁶Nafi'atul Badi'ah, "Hubungan antara Grit dengan Subjective Well-Being pada Siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Darul Hikmah Tulungagung" (Skripsi, Surabaya, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel, 2020), x.

siswa MA di ponpes, dan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan mahasiswa sebagai subjek.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Jocelin Wena Sasanajaya dalam skripsinya pada tahun 2018 yang berjudul: *Hubungan antara Grit dan Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Arsitektur di Universitas "X" Bandung*, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *grit* dan stress akademik pada mahasiswa jurusan arsitek yang mengambil Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur 4, 5, dan 6, di Universitas "X" Bandung. Terdapat 289 mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini yang merupakan populasi dari Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur 4, 5, dan 6. Setiap partisipan mengisi 2 kuesioner, yaitu kuesioner *grit* dari teori *Grit* yang berjumlah 18 aitem dan kuesioner *stress* akademik dari teori *stress* yang berjumlah 16 aitem. Skor dari masing-masing kuesioner dikorelasikan menggunakan uji korelasi Spearman dengan bantuan program SPSS 22.0. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *grit* dengan *stress* akademik berkorelasi negatif yang berarti semakin tinggi *grit* maka *stress* akademik akan semakin rendah dan sebaliknya. Kekuatan korelasi yang diperoleh antara *grit* dengan *stress* akademik menurut kategori dari Sugiyono (2016) adalah sedang ($r = -0,452$).³⁷ Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jocelin ini menggunakan *grit* secara umum sebagai variabel bebas penelitian, sedangkan variabel bebas pada

³⁷Joceline Wena Sasanajaya, "Hubungan antara Grit dan Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Arsitektur di Universitas 'X' Bandung," (Skripsi, Bandung, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, 2018), iv.

penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah *academic grit*. Variabel terikat dalam penelitian terdahulu adalah stres akademik dan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah *academic burnout*. Subjek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah mahasiswa psikologi yang sedang menempuh pendidikan tinggi di UIN Antasari Banjarmasin sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Jocelin adalah mahasiswa jurusan arsitektur di universitas “X” Bandung.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Ivan Vergiansyah dalam skripsinya pada tahun 2020 yang berjudul: *Peran Grit dan Dukungan Sosial Terhadap Keterikatan Akademik pada Mahasiswa Millenial*, dengan tujuan penelitian untuk menguji peran *grit* dan dukungan sosial terhadap keterikatan akademik mahasiswa millenial. Subjek penelitian ini berjumlah 400 subjek (perempuan: 313 , laki-laki: 87) berusia 18-33 tahun yang merupakan mahasiswa dari beberapa universitas di Indonesia menggunakan pengambilan sampel *convenience sampling* dengan pengambilan sampel secara online. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat peran dukungan sosial terhadap keterikatan akademik, terdapat peran *grit* terhadap keterikatan akademik, dan kontribusi *grit* dan dukungan sosial terhadap keterikatan akademik secara bersama-sama lebih besar daripada kontribusi dari masing-

masing variabel.³⁸ Pada penelitian yang dilakukan oleh Ivan, terdapat dua variabel bebas yaitu *grit* dan dukungan sosial sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti hanya terdapat satu variabel bebas yaitu *academic grit*. Untuk variabel terikatnya, Ivan menggunakan keterikatan akademik sedangkan peneliti menggunakan *academic burnout*. Subjek yang dipilih oleh Ivan adalah mahasiswa dari beberapa universitas di Indonesia, sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa yang ada di kota Banjarmasin saja, yaitu mahasiswa jurusan Psikologi yang berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Herdís Sveinsdottir dan kawan-kawan pada tahun 2021 dalam penelitian yang berjudul *Predictors of university nursing students burnout at the time of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study*, dengan menggunakan *cross-sectional two site study* yang dilakukan di Universitas Iceland dengan subjek sebanyak 1.044 mahasiswa pascasarjana dan sarjana keperawatan. Penelitian ini mendapatkan hasil berupa 51% dari variabilitas dalam kelelahan pribadi (*burnout*) mahasiswa dijelaskan oleh stres yang dirasakan, kesehatan mental, dan dukungan yang dirasakan. Selain itu, stres yang dirasakan mahasiswa, dukungan, dan tingkat pendidikan diperkirakan 42% dari variabilitas dalam kelelahan akademik mereka. *Burnout* terkait dengan berkolaborasi

³⁸Ivan Vergiansyah, "Peran Grit dan Dukungan Sosial Terhadap Keterikatan Akademik pada Mahasiswa Millennial," (Skripsi, Jakarta, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanegara, 2020), x.

dengan sesama mahasiswa dijelaskan oleh kesehatan fisik mahasiswa keperawatan dan oleh tingkat pendidikan mereka, menjelaskan 6% dari variabilitas dalam kelelahan sesama mahasiswa. Berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu dengan menggunakan desain korelasional yang nantinya akan melibatkan mahasiswa sarjana psikologi sebagai subjek bukan mahasiswa keperawatan. Penelitian dari Herdís Sveinsdóttir lebih mencari prediktor *burnout* sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti mencari hubungan yang terjadi antara *academic burnout* dan *academic grit*.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Fabian O. Ugwu, Ike E. Onyishi dan Winifred A. Tyoyima pada tahun 2013 yang berjudul *Exploring the Relationships between academic Burnout, SelfEfficacy and Academic Engagement Among Nigerian College Students*.³⁹ Dalam penelitian tersebut digunakan 3 variabel yang berbeda, yaitu *academic burnout*, *self-efficacy* dan *academic engagement*. Penelitian ini juga merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dengan menggunakan 200 mahasiswa sebagai sampel dari 5 departemen yang ada di fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial yang ada di Universitas Negeri yang ada di Nigeria. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa *academic burnout* berhubungan negatif dengan *academic engagement* sedangkan *self-efficacy* berhubungan positif dengan *academic-engagement*.
Penelitian yang dilakukan oleh Fabian O. Ugwu, Ike E. Onyishi dan

³⁹Fabian O. Ugwu, Ike E. Onyishi, dan Winifred A. Tyoyima, "Exploring the Relationships between academic Burnout, SelfEfficacy and Academic Engagement Among Nigerian College Students," *The African Symposium* 13, no. 2 (2013): 37.

Winifred A. Tyoyima memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti nantinya, dimana penelitian Fabian menggunakan 3 variabel sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan 2 variabel, yaitu *academic grit* dan *academic burnout*. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Fabian O. Ugwu, dkk menggunakan 200 responden dari 5 departemen sehingga subjek yang digunakan berasal dari beberapa jurusan, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti hanya menggunakan 1 departemen, yaitu Psikologi Islam yang ada di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

F. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat temporer terhadap suatu pertanyaan penelitian yang dirumuskan sebelumnya berdasarkan teori yang telah digunakan untuk menjelaskan hubungan antar variabel penelitian.⁴⁰

Adapun hipotesis peneliti dalam penelitian ini yaitu:

1. Ha: Ada pengaruh *academic grit* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa psikologi UIN Antasari Banjarmasin pada masa pascapandemi.
2. Ho: Tidak ada pengaruh *academic grit* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa psikologi UIN Antasari Banjarmasin pada masa pascapandemi.

⁴⁰Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 61.

G. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Bab I yaitu pendahuluan, dibagian pendahuluan ini berisi pemaparan latar belakang masalah dengan alasan peneliti mengangkat penelitian ini, kemudian dilanjutkan dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, hipotesis penelitian, penelitian terdahulu dan sistematika penulisan.
2. Bab II yaitu kajian teori dan kerangka pikir, berisi teori terkait masing-masing variabel penelitian, dalam hal ini adalah *academic burnout* dan *academic grit* dan kerangka pikir penelitian.
3. Bab III yaitu metode penelitian, berisi penjabaran mengenai jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, teknik pengolahan dan analisis data.
4. Bab IV yaitu hasil penelitian dan pembahasan, berisi pemaparan mengenai laporan hasil penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, uji validitas dan reliabilitas, pelaksanaan penelitian, analisis data penelitian, dan pembahasan mengenai masalah dalam penelitian ini yaitu tentang: *Pengaruh antara Academic Grit dan Academic Burnout pada Mahasiswa Psikologi UIN Antasari Banjarmasin pada Masa Pandemi.*

5. Bab V yaitu penutup, berisi kesimpulan penelitian dan rekomendasi dari peneliti untuk menutup pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian ini