

PERAN *GRIT* TERHADAP *FLOURISHING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

*Dillia Nur Amalia*¹ dan *Citra Ayu Kumala Sari*²
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah^{1,2}
e-mail: dilliaamalia97@gmail.com¹, citraayukumalasari@gmail.com²

Received: September 11, 2021

Accepted: March 30, 2022
DOI: 10.22373/psikoislamedia.v7i1.10840

Published: April 31, 2022

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai kesulitan, tuntutan, tekanan dan kegagalan yang dapat menghalangi mereka dalam mencapai *flourishing*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *grit* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah 255 mahasiswa semester 8 dari 4 fakultas UIN Sayyid Ali Rahmatullah, yang di pilih dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Hipotesis yang diajukan adalah adanya peran *grit* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Pengumpulan data menggunakan skala *grit* dan skala *flourishing*, serta data di analisis menggunakan uji *regresi* sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *grit* berperan positif dan signifikan terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Artinya jika *grit* meningkat, maka *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir juga meningkat, begitupun sebaliknya.

Kata Kunci: *Flourishing*, *Grit* dan Mahasiswa Tingkat Akhir

THE ROLE OF GRIT AGAINST FLOURISHING OF FINAL-YEAR STUDENTS

ABSTRACT

Final-year students will faces various of difficulties, demand, pressure and failure this factors will hindrance them to reach flourishing. The main purpose of this research to find out grit has role to flourishing at final-year students of UIN Sayyid Ali Rahmatullah. In this research writer using quantitative method. The respondent for samples was selected using cluster sampling technique in total 255 students in their last semester or 8 semester from different 4 faculties at UIN Sayyid Ali Rahmatullah, Hypothesis to submitted if there is grit has role at flourishing to final-year students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Data was collected using grit scale and flourishing scale, and for data was processed and analyzed by using simple regression test. The result from regression test showed grit significant has positive role to flourishing at final-year students of UIN Sayyid Ali Rahmatullah. And thus meaning if grit at final-year students has increased then flourishing would also rise up, and vice versa.

Keywords: Final-Year Students, Flourishing, Grit

Pendahuluan

Perguruan tinggi adalah pendidikan formal di Indonesia untuk mempersiapkan peserta didik dalam menguasai teknologi dan ilmu pengetahuan untuk siap berkompetisi (Aziz & Rahadjo, 2013). Mahasiswa adalah pelajar yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi (Depdiknas, 2012). Berdasarkan teori psikologi menurut (Arnett, 2000) individu yang berada pada usia 18 hingga 25 tahun termasuk pada tahap perkembangan *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan tahap perkembangan dimana individu melakukan eksplorasi yang berhubungan dengan kehidupan baik cinta, pekerjaan dan cara pandang dunia (Arnett, 2005).

Usia 20-25 tahun merupakan puncaknya, dimana rata-rata usia mahasiswa strata satu di Indonesia (Murphy, 2011). Individu pada tahap perkembangan ini mengalami kebimbangan, ketidakpastian, rasa tidak aman hingga frustrasi karena pada tahap ini individu mengalami masa transisi dari remaja menuju dewasa (Martin, 2017). Ciri pada masa dewasa awal adalah salah satunya masa banyak masalah, mudah merasa cemas yang diakibatkan oleh berbagai permasalahan atau tugas yang sedang dihadapi (Hurlock, 2011).

Mahasiswa yang menempuh pendidikan di Universitas akan menghadapi berbagai tuntutan segera menyelesaikan perkuliahan nya berdasarkan waktu yang sudah ditetapkan. Berbagai tuntutan didapatkan dari orang tua yang menginginkan agar segera mendapatkan gelar, tuntutan dari institusi dan teman-teman, keinginan dari diri sendiri yang pada akhirnya tuntutan-tuntutan tersebut mempengaruhi mahasiswa untuk menyelesaikan perkuliahan (Andarini & Fatma, 2013). Adapun, syarat kelulusan dari perguruan tinggi yaitu melakukan dan menyelesaikan penelitian yang disebut sebagai skripsi atau tugas akhir (Burhani, 2016).

Skripsi adalah suatu karya ilmiah yang disusun melalui kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa pada program sarjana muda (Soemanto, 2009). Dalam menyelesaikannya membutuhkan tenaga, usaha dan waktu yang panjang dibandingkan dengan tugas yang lainnya. Tekanan dan kesulitan yang dialami oleh mahasiswa akhir tidak semua mahasiswa mampu untuk menghadapinya sehingga mahasiswa mudah mengalami stres. Tingginya

stress mahasiswa dapat mengindikasikan bahwa adanya permasalahan kesejahteraan pada mahasiswa, yang di refleksikan dengan mahasiswa memiliki *flourishing* yang rendah (Soysa & Wilcomb, 2015).

flourishing merupakan dimana individu atau kelompok yang menunjukkan perkembangan secara optimal dan fungsi yang telah berjalan dengan sangat baik (Seligman, 2002). Psikologi positif menarik perhatian di bidang psikologi pada tahun 2000 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Psikologi positif memfokuskan pendalaman tentang kualitas positif dan sifat individu dalam meningkatkan potensi yang dimilikinya. Psikolog positif memiliki tujuan yang disampaikan oleh Seligman yaitu kebahagiaan autentik yang meliputi tiga dimensi emosi positif, keterikatan, dan makna. Selanjutnya, pada tahun 2006 konsep tersebut diperbaiki menjadi lima pilar yang terdiri dari emosi positif, keterikatan, hubungan positif, makna hidup dan pencapaian yang disebut PERMA, yang dikenal dengan istilah *flourishing* (Effendy, 2016).

Individu yang *flourish* mereka yang berkembang optimal dan selalu melaksanakan berbagai kemurahan hati dari manusia, baik dari sisi moralitas maupun intelektualitasnya, dengan terlibat dalam kegiatan yang bermoral dan ditunjukkan dengan kebaikan, keadilan, penguasaan diri dan lain sebagainya (Kristjánsson, 2010). Individu yang memiliki *flourishing* yang tinggi peluang untuk lulus dari universitas lebih tinggi, sukses dalam pekerjaan, kualitas pekerjaan baik dan untuk melakukan absensi lebih menurun (Lyubomirsky, dkk., 2005). Individu yang *flourish* akan bersedia untuk meningkatkan, mengembangkan dan memperluas potensi mereka sebagai pribadi, dan mampu mengembangkan hubungan yang hangat dan percaya terhadap orang lain (Diener et al., 2010). Studi lain juga menunjukkan bahwa *flourishing* mengurangi resiko kasus gangguan suasana sebesar 28% dan gangguan kecemasan 53% (Dijkstra dkk., 2016)

Menurut (Seligman, 2004) *flourishing* yang dilandasi oleh *eudaimonic* (kehidupan yang dijalani dengan baik) merupakan penanda kebahagiaan yang autentik. Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan diantaranya ada tiga yaitu *set range* (faktor bawaan), *circumstances* (faktor situasional) dan *voluntary activities* (hal yang dapat dikendalikan oleh dirinya) (Arif, 2016). Dari ketiga faktor penentu kebahagiaan, psikologi positif memberikan pemfokusan terbesar pada *voluntary activities*. *Voluntary activities* merupakan berbagai hal yang tergantung pada karakter individu yang bersangkutan, yaitu pilihan dalam menyikapi berbagai situasi kehidupan

dan dirinya (Arif, 2016). Dari penjelasan tersebut, kesuksesan individu dalam menghadapi tantangan dapat dipengaruhi karakter dalam diri individu.

Duckworth, dkk. (2007) berpendapat bahwa karakter individu yang memiliki semangat dan konsistensi tinggi dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul salah satunya adalah *grit*. *Grit* di definisikan sebagai konsistensi minat dan ketekunan berusaha untuk mencapai tujuan jangka panjang (Eskreis-Winkler dkk., 2014). Aspek dalam *grit* adalah konsistensi minat (*consistency of interest*) dan ketekunan dalam berusaha (*perseverance of effort*) (Eskreis-Winkler dkk., 2014) Adapun berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *grit* yaitu minat, latihan, tujuan/makna hidup, harapan, pengasuhan, ranah serta budaya *grit* (Duckworth, 2016).

Penelitian tentang kesejahteraan subjektif telah menghubungkan keseluruhan *grit* dengan kepuasan hidup, kebahagiaan, pengaruh positif, dan tekanan yang lebih rendah (Vainio & Daukantaitė, 2016). Pada gilirannya akan menyebabkan *flourishing* (Jain & Sunkarapalli, 2019). *Grit* ditemukan sebagai prediktor signifikan kesejahteraan subjektif (Akbağ & Ümmet, 2017). Bukti empiris menunjukkan bahwa orang-orang yang terlibat dalam mengejar tujuan pribadi subjektif menunjukkan kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki tujuan (Wiese & Freund, 2005).

Individu yang *gritty* akan mampu untuk tetap fokus pada tujuan, memiliki kemampuan kontrol diri yang baik, mampu bertahan pada situasi sulit, tekun dalam berupaya demi mencapai tujuan. Kemampuan yang dimiliki individu dengan *grit* yang tinggi dapat diprediksikan akan lebih mampu dalam mencapai kesuksesan akademik, kemampuan bertahan dalam kariernya serta dapat bertahan dalam pernikahan (Duckworth dkk., 2016). Berdasarkan hal itu, memiliki *grit* yang tinggi sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir, sekalipun mahasiswa yang juga memiliki kesibukan di luar akademik, *grit* yang dimiliki akan berdampak pada mahasiswa untuk terus bertahan dan memperoleh kesuksesan dalam meraih prestasi akademik.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk melihat apakah *grit* berperan terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah?

Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk melihat peran *grit* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah. *Grit* merupakan variabel bebas dan *flourishing* merupakan variabel terikat. Dalam hal ini, *grit* akan mempengaruhi *flourishing* pada diri mahasiswa tingkat akhir. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah dari 4 fakultas dan mahasiswa aktif semester 8. Jumlah sampel yang digunakan adalah 255 mahasiswa, yang berasal dari 4 fakultas, dengan menggunakan teknik *cluster sampling*.

Peneliti mengumpulkan data menggunakan skala psikologi dalam mengukur variabel penelitian dan selanjutnya akan diuji kualitas psikometri, baik validitas maupun reliabilitas. Penelitian ini menggunakan dua buah skala yaitu skala *grit* terdiri dari 20 item yang merujuk pada teori (Duckworth dkk., 2007), sedangkan skala *flourishing* terdiri dari 45 item yang merujuk pada teori (Seligman, 2013).

Uji validitas menggunakan validitas isi yaitu dinilai oleh lima *expert judgment*. Setelah itu, hasil penilaian tersebut di olah menggunakan *Aiken's V* dengan indeks $V = 0.80$. Hasil dari uji validitas pada skala *grit* terdapat 20 item valid dan pada skala *flourishing* terdapat 42 item valid.

Setelah dilakukan uji coba, dilakukan uji seleksi item dengan mengkorelasikan skor total. Menghasilkan 17 item yang sah pada skala *grit* dan 36 item yang sah pada skala *flourishing*. Sementara, pada uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0.813 pada skala *grit* dan 0.920 pada skala *flourishing*. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada kedua alat ukur menghasilkan total item sebanyak 53 item. Kedua alat ukur tersebut memiliki validitas dan reliabilitas yang baik sehingga dapat digunakan untuk mengambil data penelitian.

Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu melakukan uji asumsi klasik. Uji asumsi klasik menggunakan uji normalitas dan uji linieritas. Sementara itu, untuk uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan *SPSS v.23 for windows*.

Hasil

Gambaran demografis responden dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

No.	Jenis Kelamin	F	%
1.	Laki-laki	61	23.9%
2.	Perempuan	194	76.1%
Total		255	100

Berdasarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat 61 responden laki-laki dengan persentase 23.9%. Sementara responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 194 responden dengan persentase 76.1%. Selanjutnya, peneliti membuat gambaran statistik variabel *grit* dan variabel *flourishing*. Sebagaimana ringkasan data hipotetik ditampilkan pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Data Hipotetik

Variabel	Mean	Min	Max	SD
<i>Grit</i>	42.5	17	68	8.5
<i>Flourishing</i>	90	36	144	16

Untuk melihat perbedaan antar skor masing-masing variabel, maka peneliti melakukan analisis berdasarkan kategorisasi yang telah ditetapkan. Hasil analisis ini untuk melihat gambaran *grit* dan *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir (N=255). Yang ditampilkan pada tabel 3 dan 4.

Tabel 3. Kategorisasi *Grit*

Kategorisasi Hipotetik		
Kategori	F	%
Sangat Rendah	1	0.39%
Rendah	2	0.78%
Sedang	14	5.49%
Tinggi	133	52.16%
Sangat Tinggi	105	41.18%
Total	255	100%

Berdasarkan pada tabel kategorisasi tersebut, dapat terlihat secara hipotetik, terdapat 105 mahasiswa atau sekitar 41.18 % memiliki *grit* pada tingkat sangat tinggi, 133 mahasiswa atau

sekitar 52.16% memiliki *grit* pada tingkat yang tinggi, 14 mahasiswa atau sekitar 5.49% memiliki *grit* pada tingkat sedang, 2 mahasiswa (0.78%) memiliki *grit* pada tingkat yang rendah, dan sisanya 1 mahasiswa (0.39%) memiliki *grit* pada tingkat yang sangat rendah. Lebih lanjut, peneliti juga mengelompokkan subjek pada lima kategorisasi tingkatan pada *flourishing*. Sebagaimana ditampilkan pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Kategorisasi *Flourishing*

Kategorisasi Hipotetik		
Kategori	F	%
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Sedang	19	7.45%
Tinggi	122	47.84%
Sangat Tinggi	114	44.71%
Total	255	100%

Berdasarkan pada tabel kategorisasi tersebut, dapat terlihat secara hipotetik, terdapat 114 mahasiswa atau sekitar 44.71% memiliki *flourishing* pada tingkat sangat tinggi, 122 mahasiswa atau sekitar 47.84% memiliki *flourishing* pada tingkat yang tinggi, dan sisanya 19 mahasiswa atau sekitar 7.45% memiliki *flourishing* pada tingkat sedang. Lebih lanjut, peneliti melakukan uji asumsi klasik yaitu uji normalitas dan uji linieritas, untuk uji normalitas sebagaimana ditampilkan pada tabel 5.

Tabel 5. Uji Normalitas

	Unstandardized Residual
<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	.200

Peneliti melakukan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* yang memiliki standar koefisien $p > 0.05$. didapatkan nilai signifikansi residual regresi 0.200 ($p > 0.05$). Sehingga

dapat ditarik kesimpulan bahwa asumsi normalitas variabel *grit* dan variabel *flourishing* terpenuhi. Selanjutnya, peneliti melakukan uji linieritas, sebagaimana ditampilkan pada tabel 6.

Tabel 6. Uji Linieritas

	Sig.
Deviation from Linierity	.316

Hasil uji linieritas menunjukkan baik variabel *grit* dan variabel *flourishing* diperoleh *Deviation from Linierity* adalah 0.316 ($p > 0.05$). Maka ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan linier antara variabel *grit* dan variabel *flourishing*.

Setelah semua uji asumsi klasik terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis regresi sederhana dilakukan untuk mengetahui adakah peran *grit* terhadap *flourishing*. Sebagaimana ditampilkan pada tabel 7.

Tabel 7. Uji Hipotesis

Variabel	Signifikan	Standar	Kategori
<i>Grit</i>	.000	<,005	Signifikan
<i>Flourishing</i>			

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana diketahui nilai $p = 0.000$ yang ditandai bahwa $p < 0.05$, Sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dapat diartikan bahwa *grit* berperan signifikan terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Lebih lanjut, dilakukan uji koefisien determinasi untuk melihat besaran kontribusi *grit* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Koefisien Determinasi

Variabel	Koefisien	R Square
Constanta	41.893	
<i>Grit</i>	1.370	.422

Hasil uji regresi dapat diketahui bahwa konstanta variabel *grit* 41.893 sedangkan koefisien regresi variabel *flourishing* 1.370. Berdasarkan data tersebut diperoleh gambaran persamaan regresi sederhana $Y = 41.893\beta + 1.370X$. Selanjutnya untuk melihat besaran peran antara variabel *grit* (X) terhadap *flourishing* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah dapat dilihat koefisien determinasi atau *R Square*. Hasil perhitungan koefisien determinasi (R) yang diperoleh dari hasil perhitungan $R = 0.422$. Artinya *grit* berperan terhadap *flourishing* sebesar 42.2% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Berdasarkan analisis yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa *grit* berperan signifikan dan positif terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Bermakna jika *grit* meningkat, maka *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir juga akan meningkat, begitupun sebaliknya.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 255 subjek, terdapat 114 mahasiswa atau sekitar 44.71% memiliki *flourishing* pada tingkat sangat tinggi, 122 mahasiswa atau sekitar 47.84% memiliki *flourishing* pada tingkat yang tinggi, dan sisanya 19 mahasiswa atau sekitar 7.45% memiliki *flourishing* pada tingkat sedang. Merujuk pada deskripsi data dapat ditarik bahwa subjek penelitian memiliki *flourishing* berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi.

Temuan tersebut memberikan makna secara umum, mahasiswa memiliki *flourishing* diatas rata-rata. Artinya, mahasiswa merasakan kebahagiaan, kepuasan hidup, berfikir positif terhadap hidupnya, merasa puas dalam hubungan interpersonal dan mendapatkan dukungan. Mahasiswa juga memiliki makna hidup dan tujuan yang dicapai, menguasai bidang-bidang tertentu dan prestasi dalam hidupnya. Mampu memberikan kontribusi dan manfaat bagi orang lain. Serta memiliki keinginan yang besar untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan.

Kondisi ini cukup ideal karena masih ada 7.45% mahasiswa yang menunjukkan pada kategori sedang. Kelompok mahasiswa ini bisa diberikan pelatihan terstruktur yang bisa meningkatkan *flourishing*. Secara teoritik seseorang yang memiliki *flourishing* yang tinggi, akan

mampu berfungsi optimal, sadar akan potensi yang dimiliki, bergerak untuk berkontribusi secara menyeluruh bagi kehidupan sosial, dan memiliki aspek positif dan negatif yang seimbang (Satici dkk., 2013). Gokcen dkk. (2012) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang *flourish* akan menampakkan sikap dan perilaku yang terlibat, memiliki komitmen belajar, memiliki antusiasme dan mengarah pada pertumbuhan diri, sementara mahasiswa yang tidak *flourish* digambarkan kurang memiliki keterikatan dan ketertarikan, menarik diri, malas dan tidak mau bergerak lebih maju.

Berdasarkan hasil penelitian dari total 255 subjek terdapat 105 mahasiswa atau sekitar 41.18 % memiliki *grit* pada tingkat sangat tinggi, 133 mahasiswa atau sekitar 52.16% memiliki *grit* pada tingkat yang tinggi, 14 mahasiswa atau sekitar 5.49% memiliki *grit* pada tingkat sedang, 2 mahasiswa (0.78%) memiliki *grit* pada tingkat yang rendah, dan sisanya 1 mahasiswa (0.39%) memiliki *grit* pada tingkat yang sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki *grit* tinggi dan sangat tinggi, yang ditandai individu akan mampu untuk tetap fokus pada tujuan, memiliki kemampuan kontrol diri yang baik, mampu bertahan pada situasi sulit, tekun dalam berupaya demi mencapai tujuan.

Kondisi ini masih belum dikatakan ideal karena masih ada subjek pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah, sehingga perlu dilakukan pelatihan terstruktur untuk meningkatkan *grit*. Kemampuan yang dimiliki individu yang *gritty* akan mampu mencurahkan usaha dan perhatian yang lebih besar untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Kalia dkk., 2018). Memiliki sikap dan harapan lebih positif terhadap diri, kehidupan dan dunia (Machell, 2017).

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *grit* berperan signifikan dan positif terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Sebuah studi yang dilakukan oleh Yuspendi dkk. (2017) menunjukkan bahwa *grit* yang merupakan bagian dari *voluntary activities* diprediksi dapat mencapai perkembangan *flourishing*. Seligman (2011) mengatakan bahwa salah satu faktor berkembangnya *flourishing* adalah faktor *voluntary activities*. *Voluntary activities* merupakan karakter individu yang bersangkutan, yaitu pilihan dalam menyikapi berbagai situasi kehidupan dan dirinya (Arif, 2016).

Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan *grit* sebagai *voluntary activities* dari aksi yang ditujukan dalam mencapai tujuan terlepas dari rintangan, kesulitan atau keputusasaan. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jain dan Sunkarapalli (2019) yang meneliti hubungan antara *grit* dengan *flourishing* pada mahasiswa korps kadet nasional dan mahasiswa bukan anggota korps kadet nasional di India hasilnya adalah *grit* memiliki hubungan yang signifikan dengan *flourishing*. Sebuah studi yang dilakukan Datu dkk. (2016) menunjukkan bahwa *grit* diprediksi positif dengan keterlibatan perilaku, keterlibatan emosional, dan *flourishing*.

Dengan nilai sumbangan *grit* terhadap *flourishing* sebesar 42.2%, sedangkan sisanya *flourishing* dipengaruhi oleh faktor yang lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Secara teoritis banyak faktor yang mempengaruhi *flourishing*, termasuk religiusitas yang tidak di libatkan dalam penelitian ini. Ketika seseorang mendapatkan bimbingan dan arahan melalui ajaran agama, maka seseorang akan merasakan adanya dukungan dan harapan dalam kesulitan yang dihadapi. Agama dapat menjadi energi positif untuk pribadi yang sehat fisik dan sehat secara mental (Utami, 2012).

Telaah literatur juga mengungkapkan bahwasanya Selain *grit* ada faktor lain yang mempengaruhi tercapainya *flourishing* mahasiswa, salah satunya *self-efficacy*. Ditemukan bahwa efikasi diri yang tinggi membuktikan tingkat stress yang rendah (Soysa & Wilcomb, 2015). Faktor lain yang mempengaruhi *flourishing* mahasiswa adalah *self-compassion*. *Self-compassion* memiliki korelasi dengan *flourishing* mahasiswa (Zulfa & Prastuti, 2020). Tingginya *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa berkontribusi terhadap kekuatan seseorang menghadapi tekanan dan kesulitan.

Kesimpulan

Penelitian ini menguji peran *grit* terhadap *flourishing* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Hasil menunjukkan bahwa *grit* berperan terhadap *flourishing* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Mahasiswa yang memiliki tingkat *grit* yang tinggi

akan memiliki *flourishing* yang lebih tinggi, begitupun sebaliknya. Tersirat pada peran *grit* yang positif dan signifikan terhadap *flourishing*.

Saran

Hasil penelitian terbukti bahwa *grit* berperan terhadap *flourishing* pada mahasiswa, untuk mencapai *flourishing* yang tinggi maka mahasiswa harus meningkatkan *grit*. Dengan demikian, perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan *grit* agar *flourishing* pada mahasiswa juga meningkat. Mahasiswa diharapkan untuk meningkatkan *grit* dengan cara melatih diri secara rutin dalam menyelesaikan tugas yang sulit.

Daftar Pustaka

- 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.
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, 2(2), 159–180.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2005). The developmental context of substance use in emerging adulthood. *Journal of Drug Issues*, 35(2), 235–254.
- Aziz, A., & Rahadjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012. *Psycho Idea*, 11(1), 61–68.
- Burhani, I. I. (2016). *Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakoharjo, Indonesia). Retrived from <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/45507>
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., & King, R. B. (2016). The Successful Life of Gritty Students: Grit Leads to Optimal Educational and Well-Being Outcomes in a Collectivist Context. In *The Psychology of Asian Learners*. Singapore: Springer Singapore. <https://doi.org/10.1007/978->

981-287-576-1_31

- Depdiknas. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2). <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dijkstra, M., Have, M., Lamers, S. M. A., Graaf, R., & Bohlmeijer, E. T. (2016). The longitudinal relationship between flourishing mental health and incident mood, anxiety and substance use disorders. *The European Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw202>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The Power Of Passion And Perseverance*. New York: Scribner.
- Effendy, N. (2016). Konsep flourishing dalam psikologi positif: Subjective well-being atau berbeda? *Makalah Disampaikan Dalam Seminar Asean 2nd Psychology Humanity*. Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia.
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students' constructions of "flourishing" in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1). <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i1.1>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Jain, S., & Sunkarapalli, G. (2019). Relationship between grit and flourishing among NCC and NON-NCC Students. *International Journal of Indian Psychology*, 7(2), 560–570.
- Kalia, V., Thomas, R., Osowski, K., & Drew, A. (2018). Staying Alert? Neural Correlates of the Association Between Grit and Attention Networks. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01377>
- Kristjánsson, K. (2010). Positive Psychology, Happiness, and Virtue: The Troublesome Conceptual Issues. *Review of General Psychology*, 14(4). <https://doi.org/10.1037/a0020781>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
-

- Machell, K. A. (2017). *Well-being In Middle To Late Adolescence: The role Of Grit And Life Events* (Doctoral Dissertation, George Mason University, Virginia, Amerika Serikat). Retrived From <http://mars.gmu.edu/handle/1920/10410>
- Martin, L. (2017). *Understanding the Quarter-Life Crisis in Community College Students* (Dissertation, Regent University, Virginia, Amerika Serikat). Retrived from <https://www.proquest.com/openview/9a192b2c2658890be02638169248da20/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience* (Dissertation, Dublin University, Dublin, Irlandia). Retrieved from <https://arrow.tudublin.ie/cgi/viewcontent.cgi?article=1040&context=aaschssldis>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Satici, S. A., Uysal, R., & Akin, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 53(4). <https://doi.org/10.5334/pb-53-4-85>
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Atria Books.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive feeling and positive . *Authentic Happiness*, 3–14.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Learnded Optimism: How To Change Your Mind And Your Life*. New York: Vintage.
- Seligman, M. E. P. (2013). *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Bandung: Kaifa.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Soemanto, W. (2009). *Pedoman teknik penulisan skripsi (Karya Ilmiah)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness*, 6(2). <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66.
- Vainio, M. M., & Daukantaitė, D. (2016). Grit and different aspects of well-being: direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. *Journal of Happiness Studies*,

17(5). <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9688-7>

- Wiese, B., & Freund, A. (2005). Goal progress makes one happy, or does it? Longitudinal findings from the work domain. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78(2). <https://doi.org/10.1348/096317905X26714>
- Yuspendi, Y., Handojo, V., & Handayani, V. (2017). Peran voluntary activities dan coping terhadap perkembangan flourishing. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1.
- Zulfa, N. A., & Prastuti, E. (2020). 'Welas asih diri' dan 'bertumbuh': hubungan self-compassion dan flourishing pada mahasiswa. *MEDIAPSI*, 6(1), 71-78.