

“NAVIGATING THE STORM”: PERAN *GRIT* SEBAGAI PENGHAMBAT STRES MAHASISWA DI MASA PANDEMI

Sukma Adi Galuh Amawidyati^{1✉}, Binta Mu'tiya Rizki², Laila Listiyana Ulya³

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Disubmit 31 Agustus 2022
Direvisi 9 September 2022
Diterima 12 November 2022

Keywords:

Grit, Stress, Students, COVID-19

Abstrak

Pandemi COVID-19 memunculkan tantangan global terhadap kesejahteraan, baik secara fisik maupun psikologis. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak negatif yang muncul selama pandemi adalah permasalahan terkait kesehatan mental, salah satunya adalah stres. Salah satu faktor protektif yang dapat mempengaruhi stres seseorang adalah *grit*. *Grit* memiliki pengaruh kuat untuk menurunkan stres karena merupakan salah satu sumber psikologis yang dapat meningkatkan resiliensi dalam diri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran *grit* terhadap stress pada mahasiswa di masa pandemi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 258 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Grit* dan sub skala stres pada skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42). Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis regresi sederhana menggunakan *software* statistik *open source* Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *grit* memiliki peran negatif terhadap stres ($F=8,14; p<0,05$). *Grit* memberikan sumbangan efektif 6,7% terhadap stres.

Abstract

The COVID-19 pandemic creates global challenges to well-being, both physically and psychologically. Various research results show that the negative impacts that emerged during the pandemic were problems related to mental health, one of which was stress. One of the protective factors that can affect a person's stress is grit. Grit has a strong influence on reducing stress because it is a psychological source that can increase self-resilience. This study aims to see the role of grit in stress on students during a pandemic. We use convenience sampling in this research. Respondents involved in this study amounted to 258 students. The instruments used in this study were the grit scale and the stress sub-scale on the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42). Data analysis in this study was carried out by simple regression analysis using the open-source statistical software Jamovi. The results showed that grit negatively affected stress ($F=8.14; p<0.05$). Grit's contribution to stress is 6.7%.

© 2022 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang
sukmaadi@mail.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2), virus penyebab penyakit *Coronavirus 2019 (COVID-19)*, telah menginfeksi dan membunuh lebih dari 2.714.517 orang di seluruh dunia pada Maret 2021 (WHO, 2021). Strategi pencegahan dan pengendalian diberlakukan untuk membantu mengekang penyebaran pandemi COVID-19, termasuk mengunci seluruh kota, penutupan suatu negara, pembatasan perjalanan, pemberlakuan jam malam, pembatasan sosial, karantina rumah, kebijakan bekerja dari rumah (*work from home*), dan sekolah di rumah (*school from home*).

Kebijakan *School From Home* memiliki konsekuensi yaitu sekolah, universitas, dan lembaga pendidikan lainnya diperintahkan untuk ditutup. Hasilnya, penyedia pendidikan mulai menawarkan pembelajaran *online*. Pandemi sering dikaitkan dengan kemunculan *stressor* psikososial yang berdampak pada kesehatan mental seperti munculnya gangguan kecemasan, stres, dan depresi (Ma et al., 2020; Taylor, 2019). Peralihan pembelajaran yang terjadi secara mendadak dan dalam waktu yang cepat dari bentuk pembelajaran tatap muka tradisional menjadi pembelajaran *online* mengakibatkan *stressor* tersendiri bagi sebagian besar siswa di seluruh dunia. Pandemi berpotensi memengaruhi kehidupan mahasiswa secara fisik, akademis, keuangan, dan psikologis (Keckojevic et al., 2020).

Tekanan psikologis yang muncul akibat dampak pandemi dan perubahan mendadak dalam modalitas belajar menciptakan tantangan yang signifikan bagi kesehatan mental mahasiswa (Cao et al., 2020). Beberapa mahasiswa mungkin mengalami kesulitan dalam mengakses komputer dan internet di rumah (Keckojevic et al., 2020; Sahu, 2020). Tantangan lain terkait kekhawatiran tentang kesehatan mereka, kesehatan anggota keluarga, dan kekhawatiran tentang keuangan, terutama di antara mereka yang kuliah sambil

menghidupi diri mereka sendiri dengan bekerja paruh waktu (Keckojevic et al., 2020). Kesehatan mental siswa perguruan tinggi telah meningkatkan keprihatinan yang besar akibat ditemukannya data bahwa sejumlah besar siswa mengalami tekanan psikologis (Keckojevic et al., 2020; Ma et al., 2020; Wu et al., 2021). Masalah kesehatan mental dapat secara signifikan mengganggu keberhasilan akademis dan interaksi sosial siswa yang memengaruhi karier masa depan dan peluang pribadi mereka (Keckojevic et al., 2020; Zhang et al., 2021).

Stres merupakan gairah fisiologis sebagai respons terhadap ancaman dan tantangan lingkungan yang secara subjektif dianggap membebani individu (Folkman & Lazarus, 1991). Stres merupakan suatu respon emosi yang muncul akibat peristiwa yang menekan (Lovibond, 1995). Stres merupakan reaksi tubuh yang alami terhadap tantangan atau permintaan. Meskipun demikian, stres yang berkepanjangan dapat mengurangi kinerja akademis dan memicu perilaku maladaptif (Vermunt & Steensma, 2005). Lebih lanjut, stres dapat menurunkan kualitas hidup seseorang (Dusselier et al., 2005).

Stres terdiri dari tiga aspek yaitu: (1) aspek fisik yang meliputi ketegangan otot, peningkatan tekanan darah, sakit perut, gangguan pencernaan, dan sebagainya; (2) aspek emosi yang terdiri dari perasaan mudah tersinggung, ragu-ragu, murung, ataupun mudah marah; dan (3) aspek perilaku yang meliputi perubahan nafsu makan, insomnia, dan perilaku menarik diri dari lingkungan (Lovibond, 1995). Penilaian stres terhadap suatu peristiwa berasal dari ketidakpastian dan persepsi kurangnya kontrol (Alsulami et al., 2018; Mineka & Kelly, 1989). Menurut (Jackson & Tessler, 1984), kurangnya kontrol yang dirasakan (*perceived lack of control*) adalah suatu fungsi psikologis dalam menghadapi suatu kejadian buruk. Sesuai perspektif teoritis tersebut, tekanan akademis mungkin meningkat secara dramatis dan tidak

terduga selama pandemi COVID-19 akibat dari kurangnya kontrol.

Salah satu faktor protektif yang memengaruhi tingkat stres seseorang adalah *grit* (Ardis, 2021; Egalite et al., 2016; Hill & Aita, 2018; Lombardi, 2021). *Grit* adalah konsep yang mengacu pada konsistensi dan ketekunan dalam mengejar tujuan jangka panjang (Duckworth et al., 2007; Nora Izaach, 2017). *Grit* dalam paradigma psikologi positif melibatkan semangat dan ketekunan (Duckworth 2019), ketahanan mental dalam berjuang menuju pencapaian (Reed & Jeremiah, 2017), dan keterampilan non-kognitif yang terbukti dapat memprediksi suatu pencapaian atau kesuksesan (Alan et al., 2019); (Datu & Restubog, 2020). *Grit* mengacu pada kemampuan siswa untuk bertahan setelah mengalami kemunduran (Duckworth et al., 2019; Oriol et al., 2017).

Duckworth, et al. (2007) mengidentifikasi dua aspek dalam *grit* yaitu konsistensi minat (*consistency of interest*) dan kegigihan berusaha (*perseverance of effort*). Konsistensi minat ditunjukkan dengan kemampuan mempertahankan minat pada satu tujuan, tidak mengubah tujuan yang telah ditetapkan, mempertahankan minat, dan tidak mudah teralihkan untuk waktu yang lama (Duckworth & Quinn, 2009; Oriol et al., 2017). Kegigihan dalam berusaha merupakan aspek kedua dari *grit*. Individu dengan ketekunan yang tinggi akan mengeluarkan usaha lebih dalam proses meraih tujuannya. Salah satu karakteristik individu dengan ketekunan yang tinggi adalah mampu menyelesaikan sesuatu yang telah dimulai meskipun menghadapi kesulitan dan kegagalan dalam prosesnya. Mereka akan memusatkan semua energi dan stamina yang dimiliki untuk tetap bertahan (Duckworth et al., 2007; Egalite et al., 2016; Hill & Aita, 2018).

Berbagai penelitian tentang *grit* telah menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki *grit* cenderung lebih sukses dalam berbagai bidang, termasuk akademik, olahraga, dan

karier (Angela L. Duckworth et al., 2019; Egalite et al., 2016; Eskreis-Winkler et al., 2014; Lombardi, 2021). Hasil penelitian menunjukkan pengaruh positif *grit* pada determinasi, pengendalian diri, dan pengaturan diri (Duckworth et al. 2007). Selain itu, *grit* juga berkorelasi positif dengan kesehatan mental yang dapat dilihat dari indikator rendahnya tingkat stres, depresi, dan kecemasan dalam diri (Jin & Kim, 2017; Mosanya, 2019; Musumari et al., 2018), serta meningkatnya emosi positif (Datu & Restubog, 2020).

Peran *grit* terhadap kesehatan mental seseorang dapat dijelaskan melalui teori stres dan *coping* teori yang dikemukakan oleh Folkman. Folkman (2013) berpendapat bahwa tingkat stres yang berbeda dapat dijelaskan dengan penilaian psikologis subjektif dari suatu peristiwa sebagai mengancam atau tidak. Lebih lanjut, (Folkman, 2013) mengemukakan bahwa ketersediaan sumber daya psikologis dapat memengaruhi penilaian seseorang terhadap suatu peristiwa. Salah satu sumber daya psikologis yang ada dalam diri individu untuk mengatasi stres adalah *grit* (Lee, 2017). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan pada tenaga medis selama pandemi yang menunjukkan bahwa salah satu cara mengurangi stres terkait pandemi SARS paling baik dapat dicapai melalui intervensi yang dirancang untuk meningkatkan resiliensi atau ketahanan, salah satunya adalah *grit* (Coulombe et al., 2020; Maunder, R. G., Leszcz, M., Savage, D., Adam, M. A., Peladeau, N., Romano, D., Rose, M., & Schulman, 2008).

Psikologi positif adalah disiplin ilmu luas yang berfokus pada eksplorasi faktor-faktor yang memfasilitasi kesejahteraan dan resiliensi (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Kesejahteraan dan resiliensi ini bisa dicapai dengan mengembangkan fungsi *grit* dalam diri. *Grit* disebut sebagai respons terhadap tuntutan akademis atau sosial yang positif dan bermanfaat bagi pembangunan,

seperti mencari strategi baru atau mengerahkan upaya yang lebih besar (Yeager & Dweck, 2012). Dalam konteks kesulitan eksternal, *grit* berhubungan dengan kemampuan untuk menghadapi kesulitan dan kurangnya kendali (Fletcher & Sarkar, 2012). Oleh karena itu, *grit* merupakan karakteristik psikologis yang tak ternilai untuk dikembangkan dan telah terbukti mendukung pemikiran dan sikap yang tangguh atau resilien dalam diri (Duckworth et al., 2007).

Pandemi virus SARS CoV-2 yang menyebabkan penyakit COVID-19 merupakan tantangan global untuk kesejahteraan baik secara fisik maupun psikologis. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak negatif yang muncul selama pandemi adalah permasalahan terkait kesehatan mental, yaitu tingginya stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, riset terkait faktor protektif psikologis terkait peningkatan resiliensi sangat diperlukan guna mengatasi permasalahan kesehatan mental yang ada. Penelitian terkait faktor protektif untuk meningkatkan kesehatan mental telah banyak dilakukan di berbagai negara dalam berbagai konteks. Hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa dukungan sosial, religiusitas, partisipasi sosial, *active coping style*, dan resiliensi merupakan faktor protektif yang dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang di masa krisis pandemi Covid-19 (Barnová & Tamášová, 2018; Magson et al., 2021; Mota et al., 2013; Song et al., 2021). Namun, hasil penelitian terkait peran faktor *grit* terhadap kesehatan mental individu masih terbatas.

Konstruksi psikologi positif dari *grit* menawarkan solusi untuk tantangan ini karena *grit* memiliki pengaruh kuat terhadap meningkatnya resiliensi psikologis dalam diri, terutama resiliensi pada siswa (Duckworth et al., 2007; Von Culin et al., 2014). Terbatasnya referensi terkait peran *grit* dalam kesehatan mental seseorang di bidang akademik membuat hal ini layak untuk diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui pengaruh *grit* terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh negatif *grit* terhadap tingkat stres pada mahasiswa selama pandemi. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi keilmuan di bidang Psikologi Pendidikan, khususnya kajian *grit* dan stres mahasiswa. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam merancang intervensi terkait stres mahasiswa melalui salah satu faktor protektif, yaitu *grit*.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif survey. Stres merupakan kondisi ketika individu mengalami tekanan yang mengancam baik secara negatif maupun positif sehingga mengakibatkan terjadinya perubahan secara fisiologis, psikologis, dan sosial pada individu (Folkman & Lazarus, 1991). *Grit* merupakan prediktor kesuksesan yang terdiri dari konsistensi minat (*passion*) dan ketekunan dalam berusaha (*perseverance*) dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yang didalamnya terdapat keberanian dan kegigihan untuk terus mengejar tujuannya sekalipun mengalami banyak kesusahan (Duckworth et al., 2007).

Variabel stres diukur dengan instrumen DASS-42 yang sudah diadaptasi oleh Damanik & Rusli (2006). Skala DASS-42 memiliki koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,9053 untuk subskala depresi, *alpha cronbach* 0,8517 untuk sub skala kecemasan, dan *alpha cronbach* 0,8806 untuk sub skala stres (Damanik & Rusli, 2006). Pada penelitian ini, peneliti hanya menggunakan sub skala stres dari skala DASS-42. Sub skala stres pada DASS-42 memiliki 13 aitem dengan empat alternatif pilihan jawaban. Contoh salah satu aitem pada sub skala stres DASS 42 adalah “*Saya merasa diri saya cenderung mudah marah*”.

Instrumen lain yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Grit-O* yang diadaptasi peneliti berdasarkan aspek konsistensi minat dan ketekunan dalam berusaha sesuai berdasarkan teori Duckworth (Duckworth et al., 2007). Skala *Grit-O* ini memuat 12 pernyataan bersifat *favourable* dan *unfavourable* dan memiliki lima alternatif jawaban dari Sangat Sesuai hingga Sangat Tidak Sesuai. Contoh aitem pernyataan pada skala *grit* adalah “*Saya sering menetapkan tujuan tetapi kemudian memilih mengejar tujuan yang berbeda.*” Hasil uji konsistensi internal menunjukkan bahwa Skala *Grit* memiliki reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,945 dengan koefisien korelasi aitem-total yang bergerak dari 0,576-0,855.

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Kriteria subjek penelitian adalah mahasiswa aktif yang mengikuti perkuliahan secara daring. Proses pengambilan data dilakukan secara daring dengan menggunakan aplikasi *google form* yang disebarakan melalui situs jejaring sosial. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan *software* Jamovi versi 2.3.21.

HASIL DAN PEMBAHASAN

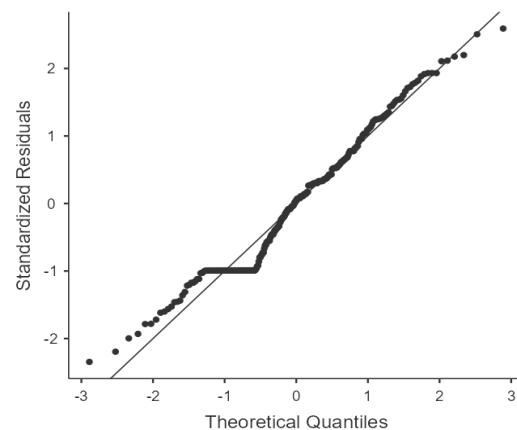
Penelitian ini melibatkan 258 mahasiswa dari kampus di seluruh Indonesia. Jumlah responden perempuan dalam penelitian ini adalah 69% (n=180) mahasiswa dan jumlah responden laki-laki adalah 31% (n=78) mahasiswa. Variabel *grit* memiliki rerata 31.4 dan SD 8.87. Variabel stres memiliki rerata 22.1 dan SD 8.19. Hasil analisis deskriptif penelitian ini ditampilkan pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1.
Analisis deskriptif

Descriptives	Grit	Stress
N	258	258
Mean	31.4	22.1
Median	27.0	22.0
Standard deviation	8.87	8.19
Minimum	12	1
Maximum	54	42

Peneliti melakukan uji asumsi untuk regresi linier sederhana sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi normalitas residu disajikan dalam grafik QQ Plot Residu. Hasil analisis visual pada grafik QQ Plot Residu menunjukkan bahwa sebaran residu terdistribusi secara normal. Grafik QQ Plot Residu dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.

Q-Q Plot



Gambar 1. QQ Plot Residu

Asumsi homokedastisitas terpenuhi karena residu terdistribusi acak ($p > 0.05$). Hasil uji asumsi komokedastisitas dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2.
Uji asumsi homokedastisitas
Heteroskedasticity Tests

	Statistic	p
Breusch-Pagan	3.07	0.080
Goldfeld-Quandt	0.540	1.000
Harrison-McCabe	0.656	1.000

Note. Additional results provided by *moretests*

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier dengan menggunakan *software* Jamovi. Hasil analisis regresi linier sederhana disajikan pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 4.
Hasil analisis pengaruh *grit* terhadap stres
Model Coefficients – Stress

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Intercept	29.591	1.8157	16.30	< .001			
Grit	-0.239	0.0557	-4.29	< .001	-0.259	-0.378	-0.140

Berdasarkan tabel 4, diperoleh nilai t hitung -4,29 dengan nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa *grit* memengaruhi stres responden sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan tabel 4, dapat dibuat persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = BX + C$$

$$Y = -0,239 X + 29,591$$

Y = Variabel Stres (Variabel Tergantung)

X = Variabel *Grit* (Variabel Bebas)

C = Konstanta

Berdasarkan hasil persamaan regresi di atas menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah negatif. Hal ini berarti semakin tinggi *grit* maka semakin rendah stres yang dialami oleh responden. Berdasarkan persamaan regresi tersebut, dapat diprediksikan bahwa setiap kenaikan satu poin

Tabel 3.
Hasil uji hipotesis regresi linier
Model Fit Measures

Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.259	0.0670	18.4	1	256	< .001

Berdasarkan tabel 3, diperoleh F hitung sebesar 18,4 dengan taraf signifikansi $p < 0,05$ menunjukkan bahwa model regresi dapat digunakan untuk memprediksi stres mahasiswa. Peran variabel *grit* terhadap variabel stres adalah sebesar 6,70%.

skor *grit* maka akan menaikkan skor stres sebesar 0,239.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *grit* terhadap stres yang dialami mahasiswa selama pandemi. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yang et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Yang et al., 2022) pada subjek mahasiswa di negara Cina menunjukkan bahwa *grit* memiliki hubungan yang negatif dengan tingkat stres seseorang. Artinya, seseorang yang memiliki *grit* cenderung lebih tahan terhadap stres dibandingkan dengan seseorang yang kurang memiliki *grit*.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan model teori dalam psikologi positif yaitu *stressed-buffer model* (Yang et al., 2022). Menurut teori *stressed-buffer model*, psikologi

positif dapat menyangga atau menghambat efek merugikan dari stres pada kesehatan mental dan efek penyangga ini lebih jelas terlihat saat stres sedang tinggi (Johnson et al., 2011; Yang et al., 2022). Model teori ini didukung oleh beberapa penelitian empiris yang relevan. Misalnya, Li & Zhu (2022) menemukan bahwa *grit* menahan efek negatif dari *bullying* teman sebaya pada remaja dan hasilnya lebih jelas ketika intimidasi teman sebaya di sekolah tinggi (Li & Zhu, 2022; Yang et al., 2022).

Grit, dalam psikologi positif, merupakan bagian dari *personality trait* yang menggambarkan ketekunan dan *passion* seseorang dalam mencapai kesuksesan jangka panjang (Duckworth et al., 2007; Duckworth & Quinn, 2009; Eskreis-Winkler et al., 2014). *Grit* akan memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan regulasi diri. Individu yang memiliki *grit* tinggi akan memiliki kemampuan regulasi diri yang baik sehingga memiliki tingkat stres yang rendah (Wolters, C. A., Hussain, 2015). Lebih lanjut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Kannangara et al. (2018) juga menunjukkan bahwa *grit* dan stres memiliki korelasi negatif. Hal ini berarti individu yang memiliki tingkat *grit* tinggi akan mengalami tingkat stres yang rendah (Kannangara et al., 2018).

Grit adalah sifat non-kognitif positif yang didasarkan pada antusiasme individu untuk tujuan jangka panjang yang dipadukan dengan motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan individu. Ketahanan dalam mengatasi hambatan dan tantangan berfungsi sebagai kekuatan pendorong untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Orang yang tangguh melihat pencapaian sebagai sebuah perjalanan maraton, dimana ia memiliki keunggulan tersendiri berupa ketahanan psikis dalam meraih suatu pencapaian. Ketika orang lain frustrasi dan lelah akan sesuatu, mereka mengubah arah dan mundur. Namun, orang yang memiliki *grit* tinggi mencoba melakukan

apa yang telah mereka pilih. (Duckworth et al., 2007).

Grit sebagai salah satu sumber psikologis yang positif dalam diri seseorang, sering digambarkan sebagai karakteristik kepribadian dalam mengatasi kesulitan dan stres (Stoffel & Cain, 2018). *Grit* adalah kegigihan minat dalam mengejar tujuan dan ketekunan untuk mengatasi kesulitan dan tekanan (Duckworth et al., 2007; Oriol et al., 2017). Kegigihan ini mencakup ketekunan (mencerminkan tingkat pengejaran tujuan tanpa lelah dan pencapaian peningkatan kualitas positif diri dalam menghadapi kesulitan). Konsistensi minat mencerminkan tingkat pengabdian atau konsentrasi seseorang terhadap suatu hal atau aktivitas tertentu (Duckworth et al., 2007).

Hasil penelitian lainnya menemukan bahwa *grit* berperan sebagai moderator antara stres interpersonal dan keamanan psikologis (Yang et al., 2022). Hal ini dapat dijelaskan dari pandangan teoritis terkait hubungan antara *grit* dan kesehatan (Kobasa & Puccetti, 1983; Yang et al., 2022). Teori tersebut menjelaskan bahwa *grit* sebagai faktor pelindung ketika orang menghadapi peristiwa yang membuat stres. *Grit* dapat menahan efek buruk stres pada kesehatan mental dan hal ini konsisten dengan hasil empiris dari penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Marie et al. (2019) menemukan bahwa *grit* mampu melindungi individu yang mengalami pengalaman traumatis dari ide bunuh diri. Hasil penelitian ini semakin memperkuat peran *grit* sebagai faktor protektif terhadap stres (Marie et al., 2019). Individu yang *grit* akan secara aktif mencari perubahan dalam menghadapi stres dan kesulitan (Duckworth et al., 2009) dan memobilisasi emosi serta sumber daya positif mereka sendiri untuk mengatasi stres. Hal inilah yang dapat meringankan efek buruk stres pada diri sendiri serta mampu menghindari kecemasan, depresi, dan emosi buruk lainnya (Musumari et al., 2018).

Selanjutnya, peneliti membuat kategorisasi skor stres dan skor *grit* dengan menggunakan rumus kategorisasi skor yang dikemukakan oleh Azwar (2021). Tujuan kategorisasi skor ini adalah untuk memberikan makna skor agar dapat diinterpretasi secara kualitatif dan hasil pengukuran menjadi lebih

mudah untuk dipahami (Azwar, 2021). Secara umum, 71,7% responden penelitian mengalami tingkat stres rendah, 23,6% responden mengalami tingkat stres sedang, dan 4,7% responden mengalami tingkat stres tinggi. Gambaran umum tingkat stres responden penelitian ini disajikan pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 5.
Kriteria stres responden penelitian

Kategori	Interval	Interval skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$\mu + 0.75 \sigma \leq X$	$37 \leq X$	12	4,7%
Sedang	$\mu - 0.75 \sigma \leq X < \mu + 0.75 \sigma$	$27 \leq X < 37$	61	23,6%
Rendah	$X < \mu - 0.75 \sigma$	$X < 27$	185	71,7%

Gambaran umum tingkat *grit* responden penelitian ini disajikan pada tabel 6 berikut ini. Berdasarkan pada tabel 6, responden yang berada pada kategori *grit*

tinggi berjumlah 18,6%, responden yang berada pada kategori *grit* sedang berjumlah 16,7%, dan responden yang berada pada kategori *grit* rendah berjumlah 64,7%.

Tabel 6.
Kriteria *grit* responden penelitian

Kategori	Interval	Interval skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$\mu + 0.75 \sigma \leq X$	$42 \leq X$	48	18,6%
Sedang	$\mu - 0.75 \sigma \leq X < \mu + 0.75 \sigma$	$36 \leq X < 42$	43	16,7%
Rendah	$X < \mu - 0.75 \sigma$	$X < 36$	167	64,7%

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *grit* sebagai sumber daya psikologis, merupakan faktor protektif yang mampu menghambat efek negatif stres dan memperkuat kesehatan mental siswa di masa pandemi. Sehingga hasil penelitian ini memperkuat teori dan hasil penelitian sebelumnya. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian ini menggunakan *sampling non-random* sehingga hasil penelitian ini sulit untuk digeneralisasikan. Selain itu, penelitian ini belum melibatkan variabel bebas lain yang bisa berperan sebagai mediator maupun moderator dalam hubungan kedua variabel.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran *grit* terhadap stres mahasiswa selama pandemi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *grit* memengaruhi tingkat stres mahasiswa

during the Covid-19 pandemic. The higher the *grit* of a person, the lower the stress level experienced by students. *Grit* has a role of 6,7% towards student stress, while 93,3% is caused by other factors.

Beberapa saran yang bisa diberikan terkait keterbatasan penelitian diantaranya yaitu bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling acak (random)*. Peneliti selanjutnya juga perlu mempertimbangkan variabel lain untuk diteliti lebih lanjut, serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat menjadi mediator atau moderator dari hubungan variabel *grit* dan stres sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terkait hubungan kedua variabel.

DAFTAR PUSTAKA

Alan, S., Boneva, T. & Ertac, S. (2019). Ever Failed, Try Again, Succeed Better:

- Results from a Randomized Educational Intervention on Grit. *The Quarterly Journal of Economics*, 134(3), 1121–1162.
- Alsulami, S., Omar, Z. Al, Binnwejim, M. S., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-bawardi, A., Alsohim, M. & Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*, 9, 159–164.
- Ardis, N. (2021). 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. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology Articles*, 1(1), 4–9.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi-3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barnová, S. & Tamášová, V. (2018). Risk and Protective Factors in the Life of Youth in Relation to Resilience. *Psychology and Pathopsychology of Child*, 52(1), 50–59.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 1-5
- Coulombe, S., Pacheco, T., Cox, E., Khalil, C., Doucerain, M. M., Auger, E. & Meunier, S. (2020). Risk and Resilience Factors During the COVID-19 Pandemic: A Snapshot of the Experiences of Canadian Workers Early on in the Crisis. *Frontiers in Psychology*, 11(December), 1-25.
- Damanik, E. D. & Rusli, E. (2006). *Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item dan pembuatan norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Berdasarkan penelitian pada kelompok sampel Yogyakarta dan Bantul yang mengalami gempa bumi dan kelompok sampel Jakarta dan sekitarnya yang tidak mengalami gempa bumi*. (Thesis, Universitas Indonesia). Retrieved from <https://lontar.ui.ac.id/detail?id=94859>.
- Datu, J. A. D. & Restubog, S. L. D. (2020). The emotional pay-off of staying gritty: linking grit with social-emotional learning and emotional well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 5(48), 697–708.
- Duckworth, Angela 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), 1087–1101.
- Duckworth, Angela L., Quirk, A., Gallop, R., Hoyle, R. H., Kelly, D. R. & Matthews, M. D. (2019). Erratum: Cognitive and noncognitive predictors of success. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116 (23499–23504). Doi: 10.1073/pnas.1910510116.
- Duckworth, Angela Lee & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174.
- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley, M. C. & Whalen, D. F. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *J Am Coll Health*, 15(1), 15–24.
- Egalite, A. J., Mills, J. N. & Greene, J. P. (2016). The softer side of learning: Measuring students' non-cognitive skills. *Improving Schools*, 19(1), 27–40.
- 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(FEB), 1–12.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(13), 669–678.
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913–1915). Springer.
- Folkman, S. & Lazarus, R. . (1991). Stress and Coping: An Anthology. In *Coping and Emotion*. New York: Columbia University Press.
- Hill, B. D. & Aita, S. L. (2018). The positive side of effort: A review of the impact of motivation and engagement on neuropsychological performance. *Applied Neuropsychology:Adult*, 25(4), 312–317.
- Jackson, M. E. & Tessler, R. C. (1984). Perceived lack of control over life events: Antecedents and consequences in a

- discharged patient sample. *Social Science Research*, 13(3), 287–301.
- Jin, B. & Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Individual Differences*, 38(1), 29–35.
- Johnson, J., Wood, A. M., Gooding, P., Taylor, P. J. & Tarrier, N. (2011). Resilience to suicidality: The buffering hypothesis. *Clinical Psychology Review*, 31(4), 563–591.
- Kannangara, C. S., Allen, R. E., Waugh, G., Nahar, N., Noor Khan, S. Z., Rogerson, S. & Carson, J. (2018). All that glitters is not grit: Three studies of grit in University Students. *Frontiers in Psychology*, 9(AUG).
- Kecojevic, A., Basch, C. H., Sullivan, M. & Davi, N. K. (2020). The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. *PLoS ONE*, 15(9 September), 1–16.
- Kobasa, S. C., and Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *J. Pers. Soc. Psychol*, 45, 839–850.
- Marie, L., Taylor, S. E., Basu, N., Fadoir, N. A., Schuler, K., McKelvey, D., & Smith, P. N. (2019). The protective effects of grit on suicidal ideation in individuals with trauma and symptoms of posttraumatic stress. *Journal of Clinical Psychology*, 75, 1701–1714.
- Lee, W. W. S. (2017). Relationships among grit, academic performance, perceived academic failure, and stress in associate degree students. *Journal of Adolescence*, 60(September 2017), 148–152.
- Li, L. & Zhu, J. (2022). Peer victimization and problematic internet game use among Chinese adolescents: A moderated mediation model of school engagement and grit. *Current Psychology*, 41(4), 1943–1950.
- Lombardi, L. (2021). *Grit , Passion and Pandemics : Resilience in Times of COVID-19*.
- Lovibond, L. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behavior Therapy*, 3(33), 335–343.
- Ma, Z., Zhao, J., Li, Y., Chen, D., Wang, T., Zhang, Z., Chen, Z., Yu, Q., Jiang, J., Fan, F. & Liu, X. (2020). Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, 1-10.
- Magson, N. R., Freeman, J. Y. A., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L. & Fardouly, J. (2021). Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(1), 44–57.
- Maunder, R. G., Leszcz, M., Savage, D., Adam, M. A., Peladeau, N., Romano, D., Rose, M., & Schulman, B. (2008). Applying the lessons of SARS to pandemic influenza: An evidence-based approach to mitigating the stress experienced by healthcare workers. *Canadian Journal of Public Health*, 99(6), 486–488.
- Mineka, S. & Kelly, K. A. (1989). The relationship between anxiety, lack of control and loss of control. In Steptoe & A. Appels (Eds.), *Stress, personal control and health* (pp. 163–191). John Wiley & Sons.
- Mosanya, M. (2019). Exploring Cultural Intelligence relationships with growth mindset, grit, coping, and academic stress in the United Arab Emirates. *Middle East Journal Of Positive Psychology*, 5(1), 42–59.
- Mota, N. P., Medved, M., Whitney, D., Hiebert-Murphy, D. & Sareen, J. (2013). Protective factors for mental disorders and psychological distress in female, compared with male, service members in a representative sample. *Canadian Journal of Psychiatry*, 58(10), 570–578.
- Musumari, P. M., Tangmunkongvorakul, A., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, S. P., Ono-Kihara, M. & Kihara, M. (2018). Grit is associated with lower level of depression and anxiety among university students in Chiang Mai, Thailand: a cross-sectional study. *PLoS ONE*, 12(13), 1–16.
- Nora Izaach, R. (2017). Gambaran Derajat Grit

- Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan “X” di Kabupaten Kepulauan Aru Roseilla Nora Izaach Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung. *Humanitas*, 1, 61–70.
- Oriol, X., Miranda, R., Oyanedel, J. C. & Torres, J. (2017). The role of self-control and grit in domains of school success in students of primary and secondary school. *Frontiers in Psychology*, 8(OCT), 1–9.
- Reed, L. & Jeremiah, J. (2017). Student Grit as an Important Ingredient for Academic and Personal Success. *Developments in Business Simulation and Experiential Learning*, 44, 252–256.
- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, 2019(4), 4–9.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Song, S., Yang, X., Yang, H., Zhou, P., Ma, H., Teng, C., Chen, H., Ou, H., Li, J., Mathews, C. A., Nutley, S., Liu, N., Zhang, X. & Zhang, N. (2021). Psychological Resilience as a Protective Factor for Depression and Anxiety Among the Public During the Outbreak of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11(January), 1–8.
- Stoffel, J. M. & Cain, J. (2018). Review of grit and resilience literature within health professions education. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 82(2), 124–134.
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Cambridge Scholars Publishing.
- Vermunt, R. & Steensma, H. (2005). How Can Justice Be Used to Manage Stress in Organizations? In J. Greenberg & J. A. Colquitt (Eds.), *Handbook of organizational justice* (pp. 383–410). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Von Culin, K. R., Tsukayama, E. & Duckworth, A. L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Positive Psychology*, 9(4), 306–312.
- WHO. (2021). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. <https://covid19.who.int/>
- Wolters, C. A., Hussain, M. (2015). Investigating Grit and Its Relation with college students self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, 3(10), 293–311.
- Wu, X., Tao, S., Zhang, Y., Li, S., Ma, L., Yu, Y., Sun, G., Li, T. & Tao, F. (2021). Geographic distribution of mental health problems among Chinese college students during the COVID-19 Pandemic: Nationwide, web-based survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1).
- Yang, Q., Shi, M., Tang, D., Zhu, H. & Xiong, K. (2022). Multiple Roles of Grit in the Relationship Between Interpersonal Stress and Psychological Security of College Freshmen. *Frontiers in Psychology*, 13(March), 1-12.
- Yeager, D. S. & Dweck, C. S. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314.
- Zhang, K., Wu, S., Xu, Y., Cao, W., Goetz, T. & Parks-Stamm, E. J. (2021). Adaptability Promotes Student Engagement Under COVID-19: The Multiple Mediating Effects of Academic Emotion. *Frontiers in Psychology*, 11(January), 1–8.