

**HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN GRIT
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

PEMBIMBING:

1. Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A

OLEH:

Stenly Christopher

Q111 16 311



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2021**

**HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN GRIT
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana
Pada Fakultas Kedokteran
Program Studi Psikologi
Universitas Hasanuddin

PEMBIMBING:

1. Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A

OLEH:

Stenly Christopher
Q111 16 311



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2021**

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN GRIT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR

Disusun dan diajukan oleh:

STENLY CHRISTOPHER
Q11116311

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 18 Agustus 2021

Menyetujui,
Panitia Penguji

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	1. 
2.	Andi Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Sekretaris	2. 
3.	Triani Arfah S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	3. 
4.	Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	4. 
5.	Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	5. 
6.	Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A	Anggota	6. 

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Riset, dan Inovasi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. H. Irfan Idris, M.Kes
NIP. 19671103 199802 1 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN GRIT
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR**

disusun dan diajukan oleh:

**STENLY CHRISTOPHER
Q11116311**

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka
Penyelesaian Studi Program Sarjana Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin
pada tanggal 18 Agustus 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19840223 200912 2 004

Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A
NIP. 19811111 201012 2 003

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Trias Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Stenly Christopher
NIM : Q11116311
Program Studi : Psikologi
Jenjang : S1

Menyatakan dengan ini bahwa karya tulisan saya berjudul

HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN GRIT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR

Adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan orang lain bahwa skripsi saya yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 18 Agustus 2021

Yang Menyatakan



Stenly Christopher

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan anugerah-Nya selama proses pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Mindfulness* dengan *Grit* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Proses mengerjakan skripsi merupakan proses yang penulis syukuri karena mampu menghasilkan banyak insight dan mampu mengembangkan penulis menjadi versi yang lebih baik dari sebelumnya. Adapun selama proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Papa dan mama yang selalu memberikan dukungan selama proses penulis menyelesaikan studi. Tanpa dukungan dari papa dan mama, penulis tidak akan bisa sampai ke tahap ini. Terima kasih sudah mau mendukung (baca: memaksa) penulis untuk mengerjakan dan menyelesaikan apa yang telah penulis mulai, sehingga dengan begitu penulis bisa bangga pada diri penulis sendiri. Pada intinya, penulis bersyukur bisa mencintai dan dicintai oleh papa dan mama.
- 2) Ibu Istiana Tajuddin S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Pendamping Akademik penulis selama menempuh pendidikan di Psikologi Universitas Hasanuddin. Terima kasih sudah mau mendampingi

penulis dan menjadi tempat curhat penulis di kala perasaan penulis sedang membutuhkan validasi selama menempuh pendidikan.

- 3) Ibu Umniyah Saleh S.Psi., M.Psi., Psikolog. dan Ibu A. Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A selaku pembimbing penulis. Terima kasih penulis ucapkan atas bimbingan, umpan balik, dan saran yang sangat membantu dan membangun selama penulis menyusun skripsi. Terima kasih karena sudah sabar dengan penulis yang tidak jarang keras kepala. Tanpa bimbingan, umpan balik, dan saran dari Ibu, penulis pasti tidak mampu menyadari kebaikan yang perlu penulis lakukan agar diri ini mencapai versi yang lebih baiknya.
- 4) Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A dan Ibu Triani Arfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku pembahas skripsi penulis di seminar proposal dan seminar hasil. Terima kasih atas umpan balik dan saran yang sangat bermanfaat dalam perbaikan skripsi penulis.
- 5) Seluruh Dosen, Staf, dan Komunitas Psikologi Unhas yang telah memberikan pengalaman yang menyenangkan dan juga tidak menyenangkan bagi penulis. Penulis yakin pengalaman yang dirasakan pasti sangat bermanfaat bagi penulis di hari-hari penulis selanjutnya. Terima kasih sudah menjadi wadah penulis berproses menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.
- 6) Kak Dwiana Fajriati Dewi, S.Psi., M.Sc. yang menjadi pembimbing skripsi bayanganku. Terima kasih sudah mau meluangkan waktu untuk berdiskusi mengenai metodologi penelitian yang sangat membantu penulis dalam menyusun skripsi.

- 7) Wacana Club (Vieri, Vina, Miranda, Yuliana, Wiriawan) yang jadi penghibur dan tempat pelarian pertama saat penulis lagi penat. Meskipun kita sudah sibuk dengan pilihan hidup kita masing-masing, penulis selalu berdoa semoga kita bisa sukses di pilihan hidup kita masing-masing. Percayalah, usaha kita tak akan pernah mengkhianati diri kita. Tidak selalu keinginan kita yang jadi, tetapi semua yang terjadi adalah skenario terbaik buat diri kita sendiri dari Sang Pencipta.
- 8) Raynaldo Oscar T., S.Sn. ; William Theoderic Hendarto, S.Psi. ; Haryanto Ciutomo, A.Md.Par. ; William Ganing, S.P. yang selalu hadir selama proses saya menempuh pendidikan dan menjadi *support system* bagi penulis
- 9) Purna Pengurus BPO Himapsi FK Unhas periode 2019/2020 (Ayach, Marfu'ah, Angie, dan Lala) yang selalu menjadi rekan kerja yang baik pada masa kepengurusan, sekaligus menjadi sahabat bagi penulis. Terima kasih sudah mau menjadi *support system* bagi penulis, sehingga penulis bisa menjadi diri penulis seperti sekarang yang jauh lebih baik dari yang sebelumnya. Semoga kedepannya, kita dapat berkolaborasi kembali dan membuat suatu hal yang besar.
- 10) INS16TH, angkatan 2016, yang telah membersamai proses belajar penulis dari tahun 2016 sampai tahun 2021. Terima kasih atas semua pengalaman berharganya. Terima kasih sudah sabar menemani perjalanan pendidikan penulis di Psikologi Unhas yang tentunya tidak mudah. Sampai jumpa di lain kesempatan. Semoga kita semua mampu berbahagia dan memaknai pilihan hidup yang kita ambil.

Tulisan ini masih jauh dari kata sempurna dan penulis tetap membutuhkan saran dan masukan dari pembaca untuk penulisan yang lebih baik untuk ke depannya. Akhir kata, semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat dan serta tambahan pengetahuan untuk para pembaca.

Makassar, 18 Agustus 2021

Penulis

Stenly Christopher

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
ABSTRACT	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Maksud, Tujuan, dan Manfaat Penelitian	10
1.3.1 Maksud Penelitian	10
1.3.2 Tujuan Penelitian	10
1.3.3 Manfaat Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 <i>Grit</i>	12
2.1.1 Definisi <i>Grit</i>	12
2.1.2 Dinamika Perkembangan <i>Grit</i>	14
2.1.3 Dimensi <i>Grit</i>	17
2.2 <i>Mindfulness</i>	17

2.2.1	Definisi <i>Mindfulness</i>	17
2.2.2	Faktor Pembentuk <i>Mindfulness</i>	19
2.2.3	Dimensi <i>Mindfulness</i>	20
2.3	Hubungan <i>Mindfulness</i> dan <i>Grit</i>	21
2.4	Kerangka Konseptual	23
2.5	Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN.....		25
3.1	Jenis Penelitian.....	25
3.2	Variabel Penelitian	25
3.2.1	Variabel Independen	25
3.2.2	Variabel Dependen.....	25
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
3.3.1	<i>Mindfulness</i>	26
3.3.2	<i>Grit</i>	26
3.4	Populasi dan Sampel	27
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.6	Validitas dan Reliabilitas Skala Penelitian.....	30
3.6.1	Validitas	30
3.6.2	Reliabilitas.....	33
3.7	Teknik Analisis Data	34
3.7.1	Analisis Data Deskriptif	34
3.7.2	Uji Hipotesis	35
3.8	Prosedur Kerja.....	36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Data Demografi Responden	39
4.1.2 Deskripsi Responden Berdasarkan Variabel <i>Grit</i>	42
4.1.3 Deskripsi Responden Berdasarkan Variabel <i>Mindfulness</i>	51
4.1.4 Hasil Pertanyaan Terbuka	56
4.1.5 Uji Hipotesis	59
4.2 Pembahasan	62
4.3 Limitasi Penelitian.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Saran.....	73
5.2.1 Mahasiswa	73
5.2.2 Peneliti Selanjutnya.....	74
5.2.3 Ilmuwan dan Praktisi Psikologi	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keterangan Kerangka Konseptual	23
Tabel 3.1 Kisi-Kisi (<i>blueprint</i>) <i>Mindful Attention Awareness Scale</i>	30
Tabel 3.2 Kisi-Kisi (<i>blueprint</i>) <i>Grit Scale</i>	30
Tabel 3.3 Uji Validitas Korelasi Aitem Total Variabel <i>Grit</i>	31
Tabel 3.4 Uji Validitas Korelasi Aitem Total Variabel <i>Mindfulness</i>	32
Tabel 3.5 Kriteria Koefisien Reliabilitas	33
Tabel 3.6 Uji Reliabilitas Variabel <i>Grit</i>	33
Tabel 3.7 Uji Reliabilitas Variabel <i>Mindfulness</i>	34
Tabel 3.8 Kriteria Koefisien Korelasi.....	35
Tabel 3.9 Uji Normalitas <i>One Sample Kolmogorov-Smirnov</i>	35
Tabel 3.10 Uji Linearitas Tabel Anova.....	36
Tabel 3.11 Linimasa Prosedur Kerja	38
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian <i>Grit</i>	42
Tabel 4.2 Penormaan Variabel <i>Grit</i>	42
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian <i>Grit</i> Berdasarkan Dimensi	44
Tabel 4.4 Penormaan Variabel <i>Grit</i> pada Dimensi Konsistensi Minat	45
Tabel 4.5 Penormaan Variabel <i>Grit</i> pada Dimensi Ketekunan Usaha.....	47
Tabel 4.6 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian <i>Mindfulness</i>	51
Tabel 4.7 Penormaan Variabel <i>Mindfulness</i>	52

Tabel 4.8 Uji Korelasi <i>Bivariat Pearson</i> Variabel <i>Mindfulness</i> dan <i>Grit</i>	59
Tabel 4.9 Uji Korelasi <i>Bivariat Pearson</i> Variabel <i>Mindfulness</i> dan <i>Grit</i> pada Dimensi Konsistensi Minat dan Ketekunan Usaha	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	23
Gambar 4.1 Data Responden Berdasarkan Asal Universitas	39
Gambar 4.2 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Gambar 4.3 Data Responden Berdasarkan Usia	41
Gambar 4.4 Profil <i>Grit</i> Responden (n=183)	43
Gambar 4.5 Profil <i>Grit</i> Pada Dimensi Konsistensi Minat Responden (n=183)	46
Gambar 4.6 Profil <i>Grit</i> Pada Dimensi Ketekunan Usaha Responden (n=183)	48
Gambar 4.7 Profil <i>Grit</i> Berdasarkan Asal Universitas	49
Gambar 4.8 Profil <i>Grit</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Gambar 4.9 Profil <i>Mindfulness</i> Responden (n=183).....	53
Gambar 4.10 Profil <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Asal Universitas	54
Gambar 4.11 Deskripsi <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55

ABSTRACT

Stenly Christopher, Q11116311, The Relationship Between Mindfulness and Grit on Final Year Students in Makassar City, *Skripsi*, Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Hasanuddin University, Makassar, 2021.

xvi + 80 pages, 14 pages appendices

This study aims to investigate the relationship between mindfulness and grit on final year students in the city of Makassar. This study uses a quantitative method with a correlational design. The subjects of this study was 183 final year students who are working on their final assignments at the top three public universities in Makassar City, namely Hasanuddin University, Makassar State University, and Alauddin State Islamic University Makassar. The data analysis technique used in this research is bivariate Pearson correlation. The results showed that there was a significant relationship between mindfulness and grit. The relationship between mindfulness and grit in this study is at an adequate level with a correlation coefficient $r(183)=.352$, $p<.05$, indicating that the higher the mindfulness, the higher the grit, and vice versa.

Keywords: Mindfulness, grit, final year students
Bibliography, 43 (1992-2021)

ABSTRAK

Stenly Christopher, Q11116311, Hubungan Antara Mindfulness dengan Grit pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar, Skripsi, Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Makassar, 2021.

xvi + 80 halaman, 14 lampiran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dengan *grit* pada mahasiswa tingkat akhir di kota mahassar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian ini berjumlah 183 orang mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di tiga universitas negeri terbesar di Kota Makassar, yakni dari Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar, dan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Teknik analisis data yang digunakan adalah *bivariate pearson correlation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan *grit*. Hubungan *mindfulness* dengan *grit* pada penelitian ini berada pada taraf cukup dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r(183)=.352$, $p<.05$, yang berarti jika semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi *grit*, dan begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: *Mindfulness*, *grit*, mahasiswa tingkat akhir
Daftar Pustaka, 43 (1992-2021)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menjalani proses pembelajaran dan terdaftar di salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa Sarjana/Sarjana Terapan (S1/D4) memiliki masa studi paling lama 7 tahun, hal ini sesuai dengan Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi. Jadi, jika seorang mahasiswa tidak mampu menyelesaikan studinya dalam kurun waktu 7 tahun maka mahasiswa tersebut akan dikeluarkan (*drop out*).

Permendikbud Nomor 49 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi mengatur bahwa jenjang pendidikan S1/D4 normalnya memiliki beban studi 144 SKS dan masa usia studi maksimal 5 tahun. Meskipun begitu, saat ini mahasiswa masih diberi kesempatan 2 tahun lagi, yang berarti maksimal masa studi selama 7 tahun, untuk menyelesaikan studinya. Namun nyatanya, masih terdapat mahasiswa yang dikeluarkan (*drop out*) karena tidak bisa menyelesaikan segala kewajibannya dalam kurun waktu tersebut.

Keterlambatan penyelesaian studi yang terjadi pada mahasiswa, dalam penelitian Aditya Sukma (2014), dipengaruhi secara signifikan oleh perilaku belajar dan stres akademik. Sejalan dengan penelitian tersebut,

Raharjo (2014) menemukan bahwa mahasiswa tidak menyelesaikan studinya tepat waktu karena adanya masalah akademik, masalah semangat, masalah finansial, masalah organisasi, dan masalah teknis lainnya. Selain lima masalah tersebut, terdapat juga mahasiswa yang menjalani jurusan bukan atas inisiatifnya sendiri. Hal ini berpotensi menjadikan mahasiswa tersebut tidak bisa merasakan basis keilmuan sejak pertama masuk kuliah dan memiliki masalah akademik. Klaim tersebut sesuai dengan temuan Raharjo (2014) yang menemukan bahwa terdapat 20% mahasiswa yang menjalani jurusan bukan atas inisiatifnya sendiri.

Proses yang terjadi di pendidikan tinggi pada kenyataannya memang tidak bisa lepas dari berbagai masalah, hambatan, dan tantangan. Namun sebagai mahasiswa yang memiliki tujuan, yakni lulus dengan baik, seyogianya mampu bertahan ketika menghadapi masalah, hambatan, dan tantangan tersebut demi mewujudkan tujuannya. Perilaku mahasiswa yang mampu bertahan ketika menghadapi masalah, hambatan, dan tantangan demi mewujudkan tujuan jangka panjangnya, peneliti dapati, merupakan ciri perilaku individu yang memiliki kadar *grit* yang tinggi.

Grit adalah salah satu bentuk dari *trait personality* yang merupakan kecenderungan individu dalam mempertahankan ketekunan dan minat untuk mencapai tujuan jangka panjang yang menantang, di mana setiap individu bertahan dengan hal-hal tersebut sampai individu tersebut mencapai tujuan akhirnya (Duckworth, 2007). Membangun *grit* memerlukan konsistensi minat (*consistency of interest*) dan ketekunan

usaha (*perseverance of effort*) (Duckworth, 2007). Individu, dalam konteks penelitian ini adalah mahasiswa, yang memiliki kadar *grit* yang tinggi akan berdampak pada kemampuannya dalam mempertahankan/memperjuangkan tujuannya meskipun mengalami hambatan, tantangan, dan kegagalan. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Winarto, dkk. (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang menyelesaikan studi tepat waktu memiliki gambaran *grit* yang baik dalam menjalani proses studinya.

Berdasarkan pada penjelasan mengenai *grit* di atas, mahasiswa seyogianya memiliki kadar *grit* yang tinggi untuk mewujudkan tujuannya, yaitu dapat lulus dengan baik. Namun, hasil penelitian Izaach (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki gambaran kadar *grit* yang rendah, yakni terdapat 44 dari 51 mahasiswa yang masuk dalam kategori *grit* yang rendah. Rosyadi & Laksmiwati (2018) juga menemukan terdapat 27 mahasiswa memiliki tingkat *grit* yang rendah. Berkenaan dengan kehidupan mahasiswa, mereka yang memiliki *grit* yang tinggi tidak akan mudah teralihkan dari tujuan utama mereka. Mahasiswa menjadi lebih teratur dan fokus terhadap tujuan kuliah yang ingin mereka capai. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa *grit* ini sangat diperlukan agar tujuan mahasiswa dalam menempuh pendidikan tinggi dapat tercapai.

Tingkat *grit* yang rendah ini juga tergambarkan pada data *preliminary research* peneliti, khususnya pada dimensi konsistensi minat. Data *preliminary research* ini diambil dengan metode wawancara yang dilakukan pada 10 mahasiswa tingkat akhir (semester 8 dan 10) di kota

Makassar. Terdapat dua hal yang diperhatikan peneliti dalam melihat *grit* mahasiswa pada pengambilan data *preliminary research* ini, yaitu konsistensi minat responden terhadap jurusannya dan ketekunan responden dalam menjalani prosesnya di perguruan tinggi. Jika dilihat dari konsistensi minat maka ditemukan 7 dari 10 responden tidak memiliki minat terhadap jurusannya. Respons yang didapatkan cukup beragam, seperti responden menyatakan bahwa dirinya memang sudah tidak berminat sejak awal, responden menyadari bahwa sulitnya memahami materi membuatnya sadar bahwa jurusan yang saat ini dijalannya tidak sesuai dengan dirinya dan pendidikan formal yang terlalu menuntut teori membuatnya tidak berminat dengan proses pendidikan yang dilakukannya saat ini. Selain konsistensi minat peneliti juga melihat dimensi ketekunan usaha pada responden. Hasilnya terdapat 2 dari 10 responden yang merasa dirinya kurang tekun dengan apa yang dijalannya. Hal ini dapat dilihat dari perilaku responden yang tidak semangat berkuliah karena materi yang sulit, teman yang tidak *supportif* membuatnya tidak terbantu, dosen yang membosankan membuatnya tidak tertarik dengan apa yang ingin dipelajarinya, dan tidak bergairah mengerjakan tugas akhir/skripsinya.

Fenomena mengenai inkonsistensi minat dan atau belajar pada hal yang tidak diminati, seperti data di atas, adalah fenomena yang seyogianya tidak terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Sebaliknya, minat seyogianya perlu dikembangkan agar dapat dianggap sebagai *passion* (hasrat) (Duckworth, 2020). Dengan demikian, mahasiswa perlu

mengeksplorasi dan mengembangkan hal yang diminatinya, maka hal tersebut dapat menjadi *passion* (hasrat) yang dapat membantu mahasiswa tersebut mencapai tujuan-tujuan jangka panjangnya.

Duckworth (2020) mengatakan bahwa *grit* dapat ditumbuhkan dari dalam ke luar (minat, latihan, tujuan, dan harapan) dan dari luar ke dalam (pola asuh, lapangan bermain, budaya). Dalam upaya menumbuhkan *grit* dari dalam ke luar, individu diharapkan dapat mengembangkan minat, melakukan banyak latihan, menetapkan niat atau tujuan yang baik, dan memiliki harapan atau bersikap optimis. Mengembangkan diri pada keempat bagian ini dapat dengan mudah dilakukan jika individu memiliki *mindfulness*—menjalani “*present time*” dengan penuh perhatian (*attention*) dan penuh kesadaran (*awareness*) (Brown & Ryan, 2003).

Berperilaku sesuai minat merupakan hal penting untuk menumbuhkan *grit* terutama pada bagian *passion* (hasrat). Dengan kesadaran (*awareness*), individu mampu menanggapi rangsangan atau berperilaku sesuai dengan referensi minat dan nilai-nilai pribadinya (Deci et al., 2015). Deci et al, (2015) juga menegaskan dalam tulisannya bahwa kesadaran (*awareness*) yang berkualitas tinggi membuat individu lebih terkoneksi dengan kebutuhan, perasaan, minat, dan nilai-nilai seseorang. Tanpa kesadaran (*awareness*), individu kurang mampu berperilaku sesuai dengan autentisitas dirinya.

Melakukan banyak latihan, dalam upaya menumbuhkan *grit*, juga dapat dilakukan dengan strategi “kesadaran diri tanpa penilaian” (Duckworth, 2020). Ketika individu melepaskan diri dari penilaian, individu

mampu menikmati tantangan-tantangan yang sedang dan akan dihadapinya. Kebanyakan orang tidak mau menikmati tantangan dalam melakukan latihan karena tidak bisa lepas dari penilaian yang dapat menghalangi proses-proses yang ada di tengah latihan yang akan individu tersebut lakukan.

Menentukan tujuan merupakan salah satu bahan bakar yang juga penting dalam menumbuhkan *grit*. Kebanyakan orang yang memiliki gambaran *grit* yang tinggi melihat tujuan sebagai hal yang terhubung dengan dunia di luar diri mereka. Deci et al., (2015) mengatakan bahwa kesadaran (*awareness*) membantu individu memilih tujuan dengan baik dan sesuai dengan diri autentiknya. McCarthy (2011) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa individu yang berorientasi *goal achievement* adalah individu yang lebih *mindful*.

Harapan atau sikap optimis berupa upaya akan memperbaiki masa depan merupakan sikap yang penting dalam menumbuhkan *grit* (Duckworth, 2020). Salah satu cara untuk meningkatkan harapan seseorang dapat dilakukan dengan melakukan latihan meditasi *mindfulness* (Munoz, et al., 2018). Black (2007) dalam buku "*Handbook of Mindfulness*" juga menuliskan bahwa *mindfulness* memiliki dampak psikososial, salah satunya adalah emosi positif (kegembiraan, harapan, dan rasa bangga).

Duckworth (2020) juga menjelaskan bahwa tujuan yang ingin dicapai oleh individu yang lebih *grit* dengan stamina jangka panjang cenderung menjadi tujuan yang memiliki *intrinsic value*. Hal ini sejalan dengan teori

self-determination yang menyatakan bahwa orang berusaha lebih keras dan menunjukkan tingkat ketekunan yang lebih tinggi ketika mereka melakukan apa yang mereka sukai dan menemukan maknanya, daripada ketika mereka murni diberi *reward* atau cara-cara eksternal seperti uang (Ryan & Deci, 2000). Klaim tersebut kemudian diafirmasi oleh penelitian yang dilakukan oleh K. Aryanto (2020) yang menemukan, bahwa orang yang memiliki *locus of control internal* memiliki kadar *grit* yang lebih tinggi daripada orang yang memiliki *locus of control external*. Kemudian mengaitkan teori *self-determination* dengan konstruk *mindfulness*, Deci et al. (2015) mengatakan bahwa ketika seseorang sadar (*aware*) dengan apa yang sebenarnya terjadi secara internal dan eksternal, mereka lebih mampu membuat pilihan dan terlibat dalam perilaku yang kompatibel dan autentik.

Mindfulness pada awalnya merupakan sebuah praktik meditasi keagamaan yang dilakukan oleh umat agama Buddha. Praktik meditasi tersebut kemudian diadaptasi ke bidang psikologi oleh Kabat-Zinn. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung, keterbukaan terhadap pengalaman, dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan diri (Kabat-Zinn, 2015).

Mindfulness juga sering kali diterapkan di *setting* pendidikan. Penemuan di *setting* pendidikan menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan keoptimalan proses pendidikan. Matt Leland (2015) dalam hasil penelitiannya menemukan bahwa *mindfulness* memiliki peran yang

relevan dan berpotensi penting dalam pendidikan, didasarkan pada performa akademi, kemampuan berpikir kritis, kontrol diri mahasiswa, dan lain sebagainya. Dengan demikian, pengkajian variabel *mindfulness* pada setting pendidikan di Indonesia bisa menjadi bentuk solusi awal.

Selain meningkatkan keoptimalan proses pendidikan, *mindfulness* juga dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemungkinannya untuk mencapai tujuannya dalam hal ini lulus dengan baik. Hal ini sejalan dengan apa yang ditulis Bränström et al. (2011) yang mengatakan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengendalikan perilakunya dan membuat keputusan perilaku yang mengarah pada pencapaian tujuan.

Mindfulness ternyata memiliki peranan dalam membantu mahasiswa memiliki performa yang baik dalam menyelesaikan segala proses di pendidikan tinggi. Namun pada kenyataannya, keberadaan *mindfulness* kurang terlihat pada beberapa mahasiswa. Suhadianto & Arifiana (2020) dalam penelitiannya menunjukkan terdapat 106 mahasiswa atau 23,55% memiliki kadar *mindfulness* yang rendah sampai sangat rendah. Dari penelitian tersebut, Suhadianto & Arifiana (2020) menyatakan masih perlunya upaya meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa karena *mindfulness* memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis dan kesuksesan akademik. Dengan demikian, kadar *mindfulness* pada mahasiswa yang meningkat dapat menciptakan keadaan penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada apa yang terjadi pada masa sekarang (Brown & Ryan, 2003).

Tingkat *mindfulness* yang rendah ini juga tergambarkan pada data *preliminary research* peneliti. Peneliti pada *preliminary research*-nya menemukan bahwa terdapat 5 dari 10 mahasiswa yang belum menghadirkan diri di dalam kelas. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi mahasiswa tersebut tidak menghadirkan diri di dalam kelas, yaitu dosen yang membosankan sehingga mahasiswa tersebut kurang menghadirkan dirinya di dalam kelas, banyak pikiran lain di luar kelas (contoh: memikirkan makanan, memikirkan kegiatan hiburan seperti bioskop dan kumpul bersama teman-teman, dan memikirkan urusan organisasi) dan, mengerjakan hal lain yang tidak berhubungan dengan kuliah di kelas.

Terdapat 2 dari 10 mahasiswa yang perbandingan antara hadir dan tidak menghadirkan dirinya di dalam kelas, yaitu 50:50. Mahasiswa tersebut menghadirkan dirinya jika merasa *mood*-nya sedang bagus saja, dan ketika mahasiswa tersebut menganggap dosen yang mengajar pada saat itu adalah dosen yang menarik dan menyenangkan saat mengajar. Hanya 3 dari 10 mahasiswa yang peneliti temukan memiliki niat dalam menghadirkan dirinya di dalam kelas. Alasan mahasiswa tersebut menghadirkan dirinya dikarenakan memang tertarik dengan apa yang dipelajarinya dan juga merasa bahwa perilaku tersebut bagian dari tanggung jawabnya.

Berdasarkan uraian di atas *mindfulness* dan *grit* memiliki hubungan pada kerangka teoritik. Hal ini juga didukung pada penelitian yang dilakukan Vela, et al. (2018) yang mengatakan bahwa *mindfulness*

merupakan salah satu prediktor dari *psychological grit*. Raphiphatthana, Jose, & Chobthamkit (2019) juga menemukan hal serupa, bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dan *grit* walaupun terdapat perbedaan derajat keterkaitan di budaya barat dan budaya timur. Namun hubungan yang dimiliki kedua variabel ini, yakni *mindfulness* dan *grit*, hasil kajiannya masih terbatas di Indonesia sehingga peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan persoalan yang akan diteliti adalah, “Apakah ada hubungan *mindfulness* dan *grit* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar?”

1.3 Maksud, Tujuan, dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Berdasarkan rumusan persoalan yang diteliti, maka maksud dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran *mindfulness* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar.
2. Mengetahui gambaran *grit* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan *grit* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.

1.3.3 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang akan dilakukan terbagi atas dua, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, peneliti mengharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam mengembangkan keilmuan Psikologi, khususnya dalam bidang psikologi positif dan *self-development* terkait dengan variabel *mindfulness* dan *grit*. Apalagi hubungan kedua variabel ini masih terbatas jumlahnya di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, peneliti mengharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi, baik bagi pihak penyelenggara pendidikan maupun penerima pendidikan, mengenai keterkaitan dan pentingnya *mindfulness* dan *grit* dalam proses menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Sehingga informasi dari hasil penelitian ini dapat berguna untuk pelaksanaan pendidikan di Indonesia, khususnya dalam konteks penelitian ini di tingkat perguruan tinggi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini akan menjelaskan teori-teori yang relevan untuk menjelaskan secara teoritik persoalan penelitian yang akan diteliti. Adapun kajian pustaka yang akan ditunjukkan pada bagian ini, yaitu (2.1) *Grit*, (2.2) *Mindfulness*, (2.3) Hubungan *Mindfulness* dan *Grit*, (2.4) Kerangka Konseptual, dan ditutup dengan (2.5) Hipotesis Penelitian.

2.1 *Grit*

2.1.1 Definisi *Grit*

Kajian *grit* dalam ilmu psikologi diawali dengan pengalaman Duckworth pada saat ia berprofesi sebagai guru di salah satu sekolah. Duckworth menemukan bahwa siswa-siswa yang berbakat tidak terlalu menonjol. Namun sebaliknya, siswa-siswa yang tidak terlalu berbakat, tetapi memiliki kegigihan, justru lebih unggul dibandingkan siswa yang memiliki bakat. Akhir cerita, Duckworth meneliti lebih lanjut di berbagai bidang dan tempat untuk menunjukkan bahwa bakat saja tidak cukup menentukan kesuksesan seseorang, melainkan ada variabel lain yang juga berkontribusi dalam menentukan kesuksesan yaitu *grit* (Duckworth, 2020).

Grit adalah salah satu bentuk *trait personality* yang dijelaskan Duckworth (2007) sebagai kecenderungan individu untuk mempertahankan hasrat (*passion*) dan ketekunan (*perseverance*) dalam

mencapai dan mempertahankan tujuan jangka panjang. *Grit* memerlukan kerja keras untuk menghadapi tantangan, mempertahankan usaha dan minat meskipun mengalami kegagalan dalam prosesnya. Kerja keras dalam menghadapi hal-hal tersebut menunjukkan stamina yang ekstrem dalam hal ketertarikan tertentu dan menerapkan usaha terhadap ketertarikan tersebut (Eskreis-Winkler, 2014).

Terdapat dua hal penting dalam *grit*, yaitu konsistensi minat (*consistency of interest*) dan ketekunan usaha (*perseverance of effort*). Konsistensi minat (*consistency of interest*) digambarkan dengan seberapa konsisten usaha individu dalam mencapai tujuannya, dan ketekunan usaha (*perseverance of effort*) digambarkan dengan seberapa keras usaha individu untuk mencapai tujuannya. Dengan demikian, *grit* dapat dikatakan sebagai seberapa sering individu menampilkan perilaku mempertahankan ketekunan dan semangatnya dalam keadaan yang menantang untuk mencapai tujuan jangka panjang yang diharapkan (Vivekananda, 2017).

Individu yang memiliki kadar *grit* yang tinggi akan menunjukkan konsistensi minat yang membuat individu tersebut tidak mengubah minatnya, tidak mudah teralihkan, serta tetap tekun dan bertahan pada tujuannya meskipun menghadapi banyak tantangan dan kegagalan dalam prosesnya. Sebaliknya, individu yang memiliki kadar *grit* yang rendah akan lebih mudah menyerah ketika mengalami hambatan dan kegagalan dalam prosesnya (Duckworth, 2007). Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa *grit* merupakan hasrat (*passion*) dan

ketekunan (*perseverance*) individu untuk fokus dan terus berusaha dalam mencapai tujuan jangka panjangnya meskipun mengalami banyak hambatan dan menemukan kegagalan dalam proses mencapai tujuan.

2.1.2 Dinamika Perkembangan *Grit*

Adapun perkembangan *grit* menurut Duckworth (2020) terbagi menjadi dua, yaitu dari dalam ke luar dan dari luar ke dalam.

a. Perkembangan *Grit* dari Dalam ke Luar

1. Minat (*interest*)

Passion (hasrat) tumbuh ketika individu menyukai pekerjaan yang saat ini dilakukannya. Selain itu, individu mampu untuk memicu dirinya untuk dapat tekun terhadap pekerjaan tersebut dengan adanya *passion*. Individu yang belum memiliki *passion* perlu untuk memberikan waktu lebih banyak bagi dirinya untuk terus mengasah keterampilan dan minatnya sehingga ketika individu telah menemukan kegiatan yang sesuai dengan minatnya, maka individu tersebut akan menyukai kegiatan tersebut.

2. Latihan (*practice*)

Bentuk dari ketekunan (*perseverance*) salah satunya adalah disiplin dalam keseharian untuk mencoba melakukan sesuatu yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Ketika individu telah menemukan kegiatan yang sesuai dengan minatnya, maka individu perlu mengembangkan dengan cara fokus dan penuh perhatian untuk mengasah keterampilannya tersebut. Selain itu, individu juga perlu untuk mengatasi kelemahan dan terus berlatih. Hal tersebut dilakukan

karena individu yang memiliki *grit* tidak akan cepat puas dengan dirinya dan selalu ingin menjadi lebih baik.

3. Tujuan (*purpose*)

Individu dengan minat tetapi tidak memiliki tujuan akan sulit dipertahankan seumur hidup sehingga individu perlu untuk mengidentifikasi kegiatan yang sesuai dengan minatnya dan secara bersamaan memberikan manfaat bagi orang lain. Pada beberapa kasus, beberapa individu merumuskan tujuan lebih awal, akan tetapi kebanyakan individu memiliki motivasi untuk melayani orang lain akan semakin meningkat setelah mengembangkan minat pribadi dan disiplin berlatih selama bertahun-tahun.

4. Harapan (*hope*)

Harapan merupakan bentuk ketekunan yang akan terus meningkat, dengan kata lain “hari ini akan lebih baik dari hari kemarin”. Harapan akan membuat individu terus belajar dan bertahan bahkan ketika berada pada kondisi yang sulit. Pada berbagai titik kehidupan yaitu titik tertinggi dan titik terendah, individu mudah saja terjatuh dan hal tersebut membuat orang lain patah semangat. Namun, ketika individu memiliki kadar *grit* yang tinggi maka individu tersebut tidak akan mengalami keterpurukan dalam waktu yang lama.

b. Perkembangan *Grit* dari Luar ke Dalam

1. Pola Asuh untuk *Grit*

Pengasuhan yang sesuai dalam mengembangkan *grit* menurut Duckworth (2020) yaitu pengasuhan *authoritative*, karena pengasuhan

authoritative dapat mengetahui secara akurat kebutuhan psikologis anak. Pengasuhan *authoritative* juga mampu memahami bahwa anak-anak membutuhkan cinta, batasan, dan ruang gerak untuk mencapai potensinya (Duckworth, 2020). Selain itu di dalam pengasuhan *authoritative* juga terdapat “*tough love*”, dimana orang tua tidak hanya memberikan cinta dan kasih sayang, tetapi memberikan batasan-batasan untuk membantu anak menjadi lebih tangguh (Duckworth, 2020).

2. Lapangan Bermain *Grit*

Grit dapat dilatih dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ataupun kursus khusus yang sesuai dengan minat individu. Kegiatan tersebut merupakan lapangan yang dapat mendukung individu untuk melatih *grit*. Mengikuti kegiatan juga dapat membantu individu untuk mengembangkan diri untuk melatih semangat dan ketekunan.

3. Budaya *Grit*

Individu yang ingin memiliki *grit* perlu menemukan budaya *grit* dalam sebuah organisasi atau komunitas yang anggota-anggotanya juga memiliki *grit* yang tinggi. Hal tersebut dapat membantu individu untuk mengembangkan *grit* dalam dirinya. Ketika seorang pemimpin ingin mengembangkan *grit* terhadap anggotanya, maka pemimpin tersebut perlu menciptakan lingkungan yang mampu memberikan warna terhadap *grit* seorang individu, yaitu dengan memberikan fasilitas untuk berlatih dan memberikan tantangan untuk meningkatkan *grit* anggotanya.

2.1.3 Dimensi *Grit*

Grit terdiri dari dua dimensi, yakni konsistensi minat (*consistency of interest*) dan dimensi ketekunan usaha (*perseverance of effort*). Adapun penjelasan kedua dimensi tersebut menurut Duckworth (2007) adalah sebagai berikut:

a. Konsistensi minat (*consistency of interest*)

Grit dikenal dengan konstruk kekuatan *passion* dan *perseverance* dalam mencapai tujuan jangka panjang. Individu yang memiliki konsistensi minat yang tinggi akan menunjukkan adanya kemampuan untuk mempertahankan minat pada satu tujuan, dimana hal tersebut tidak akan mengubah tujuan yang telah ditetapkannya.

b. Ketekunan usaha (*perseverance of effort*)

Ketekunan usaha merupakan prediktor dan merupakan sesuatu hal yang stabil dalam melihat perbedaan pada diri individu. Individu yang memiliki ketekunan usaha yang tinggi akan menunjukkan adanya kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan. Selain itu, individu yang memiliki ketekunan usaha mampu menghadapi tantangan dan rintangan, bekerja keras, dan terus berusaha untuk mencapai tujuan.

2.2 *Mindfulness*

2.2.1 Definisi *Mindfulness*

Mindfulness pada mulanya merupakan tradisi timur yang berupa praktik yang dilakukan oleh pengikut ajaran Buddhisme. *Mindfulness* kemudian dikembangkan dalam versi sekuler oleh Kabat-Zinn dan

didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung, penuh keterbukaan terhadap pengalaman dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan diri (Kabat-Zinn, 2015). Individu yang memiliki kadar *mindfulness* yang tinggi digambarkan dengan individu yang mengembangkan kejernihan, kesadaran, dan penerimaan atas kenyataan saat ini (Kabat-Zinn, 2015). Brown dan Ryan (2003) menyatakan *mindfulness* sebagai kehadiran kesadaran yang melekat dan melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu.

Mindfulness merupakan bentuk disposisi dari individu yang memiliki karakteristik sadar akan dirinya, baik tempat maupun mental terhadap keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak berfikir ataupun terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus akan keadaan sekarang (Baer, et al., 2008). *Mindfulness* dapat juga dilatih untuk meningkatkan sikap kesadaran dalam diri individu. Hal tersebut dapat dilakukan melalui meditasi (Brown & Ryan, 2003) atau latihan yang didesain khusus untuk tujuan-tujuan tertentu. Beberapa latihan tersebut digunakan sebagai intervensi, disebut *Mindfulness Based Intervention* (MBI). Misalnya seperti *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (Teasdale, 2004) dan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (Kabat-Zinn, et al., 1992).

Pokok utama dalam *mindfulness* adalah untuk senantiasa sadar akan apa yang sedang kita berikan atensi atau perhatian dan mengarahkannya pada sumber kebahagiaan batin. Individu yang sudah terbiasa untuk bersikap *mindful* akan menyadari seluruh atensi namun

tidak takluk larut daripadanya. Melainkan, justru mengarahkan atensi tersebut pada penjernihan pikiran dan pembebasan diri. Kabat-Zinn (2015) menekankan bahwa atensi yang dimaksud harus dengan sengaja diarahkan. Atensi tidak dibiarkan mengembara dan menyeret kita dalam berbagai gejolak emosi dan perilaku yang telah atau akan disesali. Atensi tersebut tidak mengarahkan hidup seorang individu, melainkan individu tersebut yang memegang kendali akan atensi.

Oleh karena itu, berdasarkan pemahaman peneliti, maka *mindfulness* merupakan atensi yang senantiasa didasarkan pada masa sekarang (*the present time*) dan melibatkan kesadaran (*awareness*) individu. *Mindfulness* ditandai dengan pikiran yang *here and now* dan menerimanya dengan pikiran terbuka karena individu tersebut menyadari apa yang terjadi saat ini adalah hal yang benar nyata adanya. Hal ini jauh berbeda dengan pikiran yang berada baik di masa lalu ataupun pada masa depan yang entah baik maupun tidak tetap saja tidak nyata.

2.2.2 Faktor Pembentuk *Mindfulness*

Seseorang yang mengalami *state mindfulness*, merupakan hasil dari prosedur meditasi seperti meditasi secara duduk (Bishop, et al., 2004). Prosedur tersebut meliputi fokus pada pernafasan dan menerima kejadian tanpa mengelaborasi arti, implikasi dari pengalaman tersebut. Pada *state mindfulness* ini, seseorang mengobservasi kejadiannya tanpa terlalu banyak mengidentifikasi sehingga mereka dapat bertindak secara reflektif.

Di sisi lain, kecenderungan seseorang untuk menjadi *mindful*, secara proses sosial, kognitif, dan perkembangan dibentuk oleh pandangan atau

skema kognitif mereka terhadap dunia yang aman (Caldwell & Shaver, 2013). Pandangan, skema tersebut merupakan kelekatan yang terjadi saat pertama kali bayi melakukan interaksi dengan orang lain. Hal tersebut membuat mereka mampu menyadari dan terbuka terhadap pengalaman tanpa rasa khawatir, sehingga memiliki kecenderungan untuk *mindful* (Caldwell & Shaver, 2013). Di sisi lain, seseorang yang memiliki kelekatan tidak aman, maka dia akan cenderung untuk melakukan mekanisme kelekatan agar dirinya tetap aman. Kecenderungan ini menunjukkan adanya kekurangan kontrol terhadap atensi dan kesadaran diri yang menunjukkan rendahnya *mindfulness* mereka (Caldwell & Shaver, 2013). Hal ini dikarenakan seseorang yang memiliki kelekatan yang tidak aman, akan cenderung bias dalam menghadapi pengalaman karena mengalami ketakutan terhadap dunia (Caldwell & Shaver, 2013). Oleh karenanya kecenderungan untuk menjadi *mindfulness* ini muncul karena adanya skema kognitif aman individu yang muncul dari interaksi kelekatan mereka ketika masih bayi.

2.2.3 Dimensi *Mindfulness*

Penelitian *mindfulness* ini, yang akan dilakukan peneliti, menggunakan teori yang dikembangkan oleh Brown & Ryan (2003). Brown & Ryan (2003) mengkonstruksi *mindfulness* dengan faktor tunggal atau *unidimensional*, yaitu *attention* (perhatian) *awareness* (kesadaran). *Attention awareness* dapat tergambar dari perilaku individu yang memiliki atensi terhadap pengalaman-pengalaman yang sedang dialami dan atensi tersebut diberikan dengan penuh kesadaran. Dengan demikian, Individu

yang memberi atensi dengan penuh kesadaran terhadap pengalaman yang sedang terjadi di masa kini dapat dikatakan sebagai *mindfulness*.

2.3 Hubungan *Mindfulness* dan *Grit*

Mindfulness adalah adanya atensi yang senantiasa didasarkan pada masa sekarang (*the present time*) dengan penuh kesadaran tanpa melibatkan penilaian atas hal-hal yang terjadi. *Mindfulness* merupakan disposisi dari kehadiran kesadaran individu yang melekat dan melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu (Brown & Ryan, 2003). Individu yang menjalani pengalamannya dari waktu ke waktu dengan *mindful* dapat dengan mudah menemukan minatnya, membantunya melakukan banyak latihan dengan optimal, serta mampu menetapkan niat atau tujuan yang baik dan akhirnya individu tersebut memiliki harapan dan bersikap optimis (Deci et al., 2015; Duckworth, 2020; McCarthy, 2011; Munoz, et al., 2018; Black, 2007).

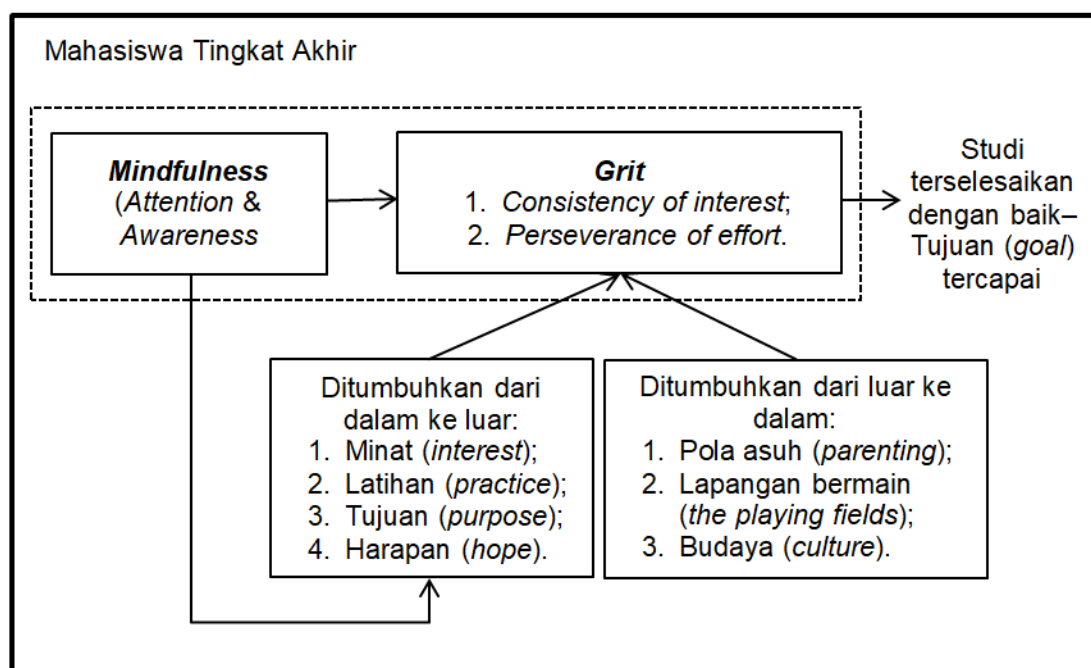
Minat (*interest*), latihan (*practice*), tujuan (*purpose*), dan harapan (*hope*) merupakan empat bahan bakar dalam membentuk/mengembangkan *grit* seseorang. Duckworth (2007) mengungkapkan bahwa keempat hal ini merupakan komponen yang dapat menumbuhkan atau mengembangkan *grit* dari dalam ke luar. Oleh karena itu, spekulasi atau kemungkinan bahwa adanya hubungan antara variabel *mindfulness* dan *grit* ini semakin kuat.

Mindfulness juga memungkinkan individu untuk mengarahkan perhatiannya jauh dari pemicu stres menuju pemikiran seperti, "Daripada

mengkhawatir dan merenungkan tentang diri sendiri, lebih baik memiliki harapan tinggi dan berkonsentrasi pada situasi saat ini untuk melihat apa yang perlu dilakukan.” (Snyder, 2000). Mendukung gagasan Snyder (2000), Munoz et al. (2018) menunjukkan bahwa intervensi meditasi *mindfulness* membuat individu memiliki harapan yang lebih tinggi. Harapan yang telah disoroti oleh Duckworth (2007) sebagai hal penting dari meningkatnya kadar *grit* yang lebih tinggi menguatkan spekulasi bahwa *mindfulness* mungkin menjadi salah satu potensi kuat adanya hubungan *mindfulness* dengan *grit*. Oleh karena itu, peneliti sangat tertarik mengulik hubungan dari *mindfulness* dan *grit* meskipun mungkin masih ada beberapa mekanisme yang berperan yang mendasari hubungan potensial ini yang tidak semua dapat dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan peneliti saat ini.




2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan keterkaitan antara teori, konsep, dan spekulasi peneliti yang dapat mendukung penelitian yang akan dilakukan. Kerangka ini dijadikan sebagai pedoman dalam menyusun sistematika penelitian. Penelitian ini memiliki kerangka konseptual yang akan dijelaskan pada gambar berikut ini.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Tabel 2.1 Keterangan Kerangka Konseptual

KETERANGAN	
	Batasan/Fokus Penelitian
	Menumbuhkan/Meningkatkan
	Variabel yang terlibat

Gambar di atas merupakan kerangka konseptual dalam penelitian ini. Kerangka konseptual di atas digambarkan dalam bentuk bagan yang didasarkan pada tinjauan pustaka yang dilakukan oleh peneliti. Bagan

tersebut menunjukkan variabel yang akan diteliti serta variabel-variabel lain yang terlibat dalam kerangka pikir penelitian peneliti. Pada bagan tersebut dijelaskan bahwa *Mindfulness* dapat menumbuhkan variabel-variabel psikologis dalam diri seseorang yang dapat menunjang *grit* seseorang dari dalam ke luar.

Melihat keterlibatan beberapa variabel tersebut, dapat dilihat adanya potensi hubungan antara *mindfulness* dan *grit* pada mahasiswa tingkat akhir. Namun hubungan tersebut hanya sebatas kerangka teoritik dan tinjauan pustaka yang dilakukan peneliti. Masih terbatas angka (dalam uji statistik) yang dapat menunjukkan derajat hubungan antara *mindfulness* dan *grit* ini, terutama di Indonesia. Sehingga peneliti sangat tertarik membahas kedua variabel ini dalam penyelesaian tugas akhir.

2.5 Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis yang peneliti rumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₀ : Tidak terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan *grit* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.

H₁ : Terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan *grit* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.