

## DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, Muhammad Afif. (2019). "Hubungan Antara Grit Dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama". Skripsi. FPsi, Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya.
- Azwar, Saifuddin (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin (2017). *Reliabilitas dan Validitas (Edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baer, Ruth A. Gregory T. Smith, Emily Lykins, Daniel Button, Jennifer Krietemeyer, Shannon Sauer, & Erin Walsh. (2008) Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assesment*, 15(3).
- Bishop, S. R., Lau, M., & Shapiro, S. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Black, David S. (2015). Mindfulness Training for Children and Adolescents: A State-of-the-Science Review. In Brown, K. W., Creswell, J. David, Ryan, Richard M. (ed). *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice (pp:283–310)*. New York: The Guilford Press
- Bränström, R., Duncan, L. G., & Moskowitz, J. T. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample. *British Journal of Health Psychology*, 16(2).
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4)
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2013). Mediators of the Link Between Adult Attachment and Mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7(2), 299–310.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.

- Deci, Edward L., Ryan, Richard M., Schultz, Patricia P., & Niemiec, Christopher P. (2015). Being Aware and Functioning Fully: Mindfulness and Interest Taking within Self-Determination Theory. In Brown, K. W., Creswell, J. David, Ryan, Richard M. (ed). *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice* (pp:112–129). New York: The Guilford Press
- 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).
- Duckworth, Angela. (2020). *Grit: Kekuatan Passion dan Kegigihan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- 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.
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210–216.
- Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua*. Jakarta: FPsi Gunadarma.
- Izaach, R. N. (2017). Gambaran Derajat Grit Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan “X” di Kabupaten Kepulauan Aru. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(1).
- Jannah, Siti Roudhotul. (2020). “Hubungan Optimisme dan Grit Pada Mahasiswa yang Berwirausaha di Universitas Negeri Semarang”. Skripsi. FIP, Psikologi, Universitas Negeri Semarang.
- K., Aidil Aryanto. (2020). “Pembedaan Kadar Grit Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin Ditinjau dari Academic Locus of Control-nya”. Skripsi. FK, Psikologi, Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., . . . Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936–943.

- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483.
- Leland, Matt. (2015). Mindfulness and Student Success. *Journal of Adult Education*, 44(1).
- MacKillop, J., & Anderson, E. J. (2007). Further Psychometric Validation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(4), 289–293.
- McCarthy, J. J. (2011). Exploring the Relationship between Goal Achievement Orientation and Mindfulness in Collegiate Athletics. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(1), 44–57.
- Munoz, R. T., Hoppes, S., Hellman, C. M., Brunk, K. L., Bragg, J. E., & Cummins, C. (2018). The Effects of Mindfulness Meditation on Hope and Stress. *Research on Social Work Practice*, 28(6), 696–707.
- Neuman, W. Lawrence. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approach*. USA: Pearson
- Nurida, U., Widyasari, P. (2020). Impulsivitas Siswa Sekolah Menengah: Peran Mindfulness dan Self-Control. *Jurnal Psikologi Insight*. 4(1), 1–14.
- Raharjo. (2014). Problem dan Solusi Studi Mahasiswa Semester Tua. *Jurnal Pendidikan Islam*.
- Riduwan dan Akdon. (2010). *Rumus dan Data dalam Analisis Data Statistika*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Rosyadi, Ahmad Kholil & Hermien Laksmiwati. (2018). Hubungan Antara Grit dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2017. *Character: Jurnal Psikologi*, 5(2).
- Suhadianto & Arifiana, Isrida Yul. (2020). Bagaimana Mindfulness Mahasiswa Universitas X?: Pengujian Deskriptif Dan Komparatif. *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness"*. Malang: 17-18 Juni 2020.
- Ramdass, D. & Zimmerman, B. J. (2011). Developing Self-Regulation Skills: The Important Role of Homework. *Journal of Advanced Academia (JAA)*. 22(2)

- Raphiphatthana, Buaphrao. (2018). "Investigation into the relationship between mindfulness and grit, and the role of meditation experience in the relationship, across cultures". Thesis. Victoria University of Wellington
- Raphiphatthana, B., Jose, P.E. & Chobthamkit, P. (2019). The Association Between Mindfulness and Grit: an East vs. West Cross-cultural Comparison. *Mindfulness* 10, 146–158.
- Rusadi, R.M., Sugara, G.S. & Isti'adah, F. N. (2021). Effect of mindfulness-based cognitive therapy on academic grit among university student. *Curr Psychol*. doi:10.1007/s12144-021-01795-4
- Sugiyono. (2017). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suhadianto & Arifiana, Isrida Yul. (2020). Bagaimana Mindfulness Mahasiswa Universitas X?: Pengujian Deskriptif dan Komparatif. *Proceeding of Seminar Nasional dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness"*, Malang, 17-18 Juni 2020. 163–170
- Sukma, Aditya. (2013). Studi Empiris Pengaruh Kecerdasan Emosional, Perilaku Belajar, dan Stres Kuliah terhadap Keterlambatan Penyelesaian Studi (Studi pada Mahasiswa S1 Akuntansi Universitas Brawijaya Malang). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB*, 1(2). <https://jimfeb.ub.ac.id/index.php/jimfeb/article/view/707>
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy. *Cognition, Emotion and Psychopathology*, 270–289. doi:10.1017/cbo9780511521263.015
- Vela, J. C., Smith, W. D., Whittenberg, J. F., Guardiola, R., & Savage, M. (2018). Positive psychology factors as predictors of Latina/o college students' psychological grit. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 46(1).
- Vivekananda, Ni Luh Ayu. (2017). Studi Deskriptif mengenai Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung. *Humanitas*, 1(3), 183-196

Winarto, Joko T., Hayati, Elli N., Situmorang, Nina Z. (2019). Gambaran Grit Pada Mahasiswa Psikologi Profesi Universitas X yang menyelesaikan Studi Tepat Waktu. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, Yogyakarta: 08 Agustus 2019. Hal. 529-537.

## **LAMPIRAN**

1. Izin Penggunaan Alat Ukur
2. Hasil Uji Validitas
3. Hasil Uji Reliabilitas
4. Hasil Uji Asumsi
5. Hasil Uji Hipotesis
6. Alat Ukur

# Lampiran 1 Izin Penggunaan Alat Ukur

## - Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

 **Stenly Christopher** <christophers16q@student.unhas.ac.id> Feb 23, 2021, 4:49 PM ☆ ↶ ⋮  
to ulfanurida29 ▾

Assalamualaikum Wr. Wb.  
Selamat Sore dan Salam Sejahtera

Perkenalkan saya Stenly Christopher, mahasiswa S1 Psikologi Unhas, yang sedang mengerjakan skripsi yang berjudul, "HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DAN GRIT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR". Maksud dan tujuan saya dalam menghubungi Kak Ulfa ialah meminta izin penggunaan alat ukur yang digunakan dalam penelitian Kak Ulfa sebelumnya pada variabel "Mindfulness" untuk dipakai di dalam penelitian saya.


Saya akan mengirimkan draft proposal saya sebagai gambaran dan bahan pertimbangan. Saya juga mengirimkan surat dari Program Studi perihal permohonan izin penggunaan alat ukur.

Terima kasih saya ucapkan. Mohon maaf jika saya ada salah kata yang menyinggung perasaan Kak Ulfa. Semoga semua makhluk berbahagia.

Walaikumsalam Wr. Wb.

**2 Attachments** ↓ ↻



 **Ulfa Nurida** <ulfanurida29@gmail.com> Feb 23, 2021, 5:17 PM ☆ ↶ ⋮  
to me ▾

🗨 Indonesian ▾ > English ▾ [Translate message](#) Turn off for: Indonesian x


Selamat Sore Stenly,

Baik, sudah saya terima untuk surat perizinan menggunakan alat ukur Mindfulness yang digunakan dalam penelitian saya. Berikut akan saya lampirkan untuk alat ukurnya. Mohon kiranya hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Terima kasih atas perhatiannya.

Salam,  
Ulfa Nurida, M.Psi., Psikolog

\*\*\*



- *Grit Scale*

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN

Yang Bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aidil Aryanto K.

Judul penelitian : Perbedaan Kadar Grit Pada Mahasiswa Universitas  
Hasanuddin Ditinjau dari Academic Locus Of  
Control-nya

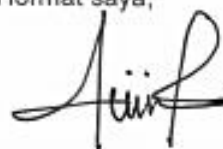
menyatakan benar bahwa mahasiswa S1 Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan identitas:

Nama : Stenly Christopher

Nomor induk mahasiswa : Q111 16 311

telah meminta izin kepada saya untuk menggunakan skala *Grit* untuk  
digunakan dalam penelitiannya. Oleh karena itu, melalui surat pernyataan  
kesediaan ini, saya menyatakan telah menyetujui permohonan Sdr. Stenly  
Christopher untuk menggunakan skala tersebut guna kepentingan  
penelitian tugas akhir (skripsi).

Hormat saya,



---

Aidil Aryanto K.



## Lampiran 2 Hasil Uji Validitas

### - Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

#### Correlations

		Mtot			
M1	Pearson Correlation	.575**	M9	Pearson Correlation	.651**
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.000
	N	183		N	183
M2	Pearson Correlation	.572**	M10	Pearson Correlation	.733**
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.000
	N	183		N	183
M3	Pearson Correlation	.558**	M11	Pearson Correlation	.461**
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.000
	N	183		N	183
M4	Pearson Correlation	.626**	M12	Pearson Correlation	.557**
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.000
	N	183		N	183
M5	Pearson Correlation	.540**	M13	Pearson Correlation	.411**
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.000
	N	183		N	183
M6	Pearson Correlation	.390**	M14	Pearson Correlation	.670**
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.000
	N	183		N	183
M7	Pearson Correlation	.703**	M15	Pearson Correlation	.474**
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.000
	N	183		N	183
M8	Pearson Correlation	.766**	Mtot	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	
	N	183		N	183

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

- Grit Scale

**Correlations**

		Gtot			
G1	Pearson Correlation	.399**	G7	Pearson Correlation	.605**
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.000
	N	183		N	183
G2	Pearson Correlation	.394**	G8	Pearson Correlation	.569**
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.000
	N	183		N	183
G3	Pearson Correlation	.629**	G9	Pearson Correlation	.470**
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.000
	N	183		N	183
G4	Pearson Correlation	.516**	G10	Pearson Correlation	.408**
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.000
	N	183		N	183
G5	Pearson Correlation	.647**	G11	Pearson Correlation	.244**
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.001
	N	183		N	183
G6	Pearson Correlation	.502**	G12	Pearson Correlation	.541**
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.000
	N	183		N	183
Gtot	Pearson Correlation		Gtot	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)			Sig. (2-tailed)	
	N	183		N	183

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas

- *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.856	15

- *Grit Scale*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.719	12

## Lampiran 4 Hasil Uji Asumsi

### - Hasil Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		183
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.09743063
Most Extreme Differences	Absolute	.051
	Positive	.034
	Negative	-.051
Test Statistic		.051
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

### - Hasil Uji Linearitas

#### ANOVA Table

			Sig.
Gtot * Mtot	Between Groups	(Combined)	.011
		Linearity	.000
		Deviation from Linearity	.260
Within Groups			
Total			

## Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis

### Correlations

		Mtot	Gtot	Gminat	Gusaha
Mtot	Pearson Correlation	1	.352**	.529**	-.030
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.686
	N	183	183	183	183
Gtot	Pearson Correlation	.352**	1	.809**	.726**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	183	183	183	183
Gminat	Pearson Correlation	.529**	.809**	1	.183*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.013
	N	183	183	183	183
Gusaha	Pearson Correlation	-.030	.726**	.183*	1
	Sig. (2-tailed)	.686	.000	.013	
	N	183	183	183	183

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Lampiran 6 Alat Ukur

### - Perkenalan dan Penyampaian Tujuan Penelitian

**PENELITIAN**  
MINDFULNESS DAN GRIT

## Kuesioner Penelitian Mindfulness dan Grit

Assalamualaikum Wr. Wb.,  
Salam Sejahtera,  
Om Swastiastu,  
Namo Buddhaya,  
Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam.

Perkenalkan saya Stenly Christopher, mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Dalam rangka penyusunan tugas akhir, saya bermaksud mengumpulkan data mengenai mindfulness dan grit pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar.

Jika Anda memenuhi kriteria berikut:

1. Mahasiswa Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar, dan UIN Alauddin Makassar;
2. Lokasi kampus berada di kota Makassar;
3. Sedang menempuh semester 7 atau lebih;
4. Sedang mengerjakan skripsi/tugas akhir.

Saya memohon kesediaan Anda untuk mengisi kuesioner ini dalam keadaan tenang dan tidak sedang mengerjakan hal yang lain. Waktu yang diperlukan untuk mengisi kuesioner ini kurang lebih 10 - 15 menit. Semua jawaban anda sangat bermanfaat untuk penelitian ini, tidak ada jawaban yang benar dan salah. Oleh karenanya, Anda dimohon memberikan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda. Semua jawaban dan identitas yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini.

Tersedia giveaway berupa saldo e-wallet (OVO/Dana/Gopay/Shopeepay) dengan total Rp100.000 bagi 10 orang partisipan yang beruntung.

Atas kesediaan dan partisipasi Anda, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti,  
Stenly Christopher.

Next

### - Informed Consent

**PENELITIAN**  
MINDFULNESS DAN GRIT

## Kuesioner Penelitian Mindfulness dan Grit

\* Required

### Informed Consent

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk ikut serta sebagai partisipan dalam penelitian ini. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini dilakukan secara sukarela atau tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan data yang saya berikan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian saja.

Apakah Anda bersedia mengisi kuesioner penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun? \*

Jika Anda tidak bersedia, silakan untuk meninggalkan laman kuesioner penelitian ini.

Ya


Apakah saat ini Anda berada dalam keadaan tenang dan sedang tidak mengerjakan hal yang lain? \*

Jika Anda tidak dalam keadaan tenang dan sedang mengerjakan hal lain, silakan untuk meninggalkan laman kuesioner penelitian ini. Anda boleh kembali ketika keadaan sudah tenang dan tidak sedang mengerjakan hal yang lain.

Ya

Back Next

- Data Demografi

**PENELITAN**  
MINDFULNESS DAN GRIT

## Kuesioner Penelitian Mindfulness dan Grit

\* Required

### Data Demografis

**Nama/Inisial \***  
Contoh: Stenly Christopher atau SC

Your answer \_\_\_\_\_

**Usia \***

Choose ▾

**Jenis Kelamin \***

Laki-Laki

Perempuan

**Asal Universitas (LOKASI KAMPUS DI KOTA MAKASSAR) \***

Universitas Hasanuddin

Universitas Negeri Makassar

UIN Alauddin Makassar

**Fakultas/Program Studi \***  
Contoh: Fakultas Kedokteran/Psikologi


Your answer \_\_\_\_\_

**No.Telepon/Kontak yang bisa dihubungi (untuk keperluan giveaway)**

Your answer \_\_\_\_\_

[Back](#) [Next](#)

- Pertanyaan Terbuka



## Kuesioner Penelitian Mindfulness dan Grit

\* Required

### Pertanyaan Terbuka

1. Berdasarkan penghayatan Anda, bagaimana Anda memaknai proses menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi? \*

Your answer \_\_\_\_\_

2. Gambarkan ketekunan dan kerja keras Anda dalam menyelesaikan tugas akhir/skripsi. \*

Your answer \_\_\_\_\_

3. Apakah Anda masih memiliki minat pada jurusan yang sedang Anda jalani saat ini? Sebutkan alasannya. \*

Your answer \_\_\_\_\_

4. Apa kegiatan yang sedang Anda lakukan selain mengerjakan tugas akhir/skripsi? \*

Your answer \_\_\_\_\_

5a. Apakah Anda menyadari perasaan yang muncul saat proses bimbingan dan menyelesaikan tugas akhir/skripsi? \*

Ya

Tidak

5b. (Berdasarkan jawaban Anda di pertanyaan 5a) Jika jawabannya "Iya", apa saja perasaan yang muncul? Jika jawabannya "Tidak", apa kira-kira hal yang membuat Anda tidak sadar dengan perasaan yang muncul? \*

Your answer \_\_\_\_\_

[Back](#) [Next](#)



- Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

**PENELITIAN**  
MINDFULNESS DAN GRIT

## Kuesioner Penelitian Mindfulness dan Grit

\* Required

### Skala I

Di bawah ini terdapat 15 pernyataan yang berkaitan dengan diri Anda. Anda diminta mengecek sejauh mana kesesuaian pernyataan dengan yang Anda alami selama ini. Kesesuaian tersebut dinyatakan dalam 6 (enam) kemungkinan jawaban, yaitu:

- 1 = TIDAK PERNAH
- 2 = JARANG
- 3 = KADANG-KADANG
- 4 = SERING
- 5 = HAMPIR SELALU
- 6 = SELALU

Mohon Anda menjawab apa adanya sesuai dengan respon Anda yang sebenarnya. Tidak ada jawaban yang salah selama Anda mengisi apa adanya. Jawaban Anda sangat berarti dan sangat membantu dalam penelitian ini.

1. Saya bisa mengalami beberapa emosi (perasaan) dalam satu waktu dan tidak menyadarinya sampai beberapa waktu kemudian. \*

1 2 3 4 5 6

Tidak Pernah       Selalu

2. Saya memecahkan atau menumpahkan barang karena ceroboh, tidak memperhatikan, atau memikirkan hal lain. \*

1 2 3 4 5 6

Tidak Pernah       Selalu

3. Saya merasa sulit untuk tetap fokus pada apa yang sedang terjadi. \*

1 2 3 4 5 6

Tidak Pernah       Selalu

4. Saya cenderung berjalan cepat untuk mencapai tujuan tanpa memperhatikan apa saja yang saya alami sepanjang perjalanan. \*

1 2 3 4 5 6

Tidak Pernah       Selalu

5. Saya cenderung tidak memperhatikan ketegangan atau ketidaknyamanan fisik sampai kondisi tersebut benar-benar mengambil perhatian saya. \*

1 2 3 4 5 6

Tidak Pernah       Selalu

6. Saya lupa nama seseorang sesaat setelah saya diberitahu untuk pertama kalinya. \*

1 2 3 4 5 6

Tidak Pernah       Selalu

7. Sepertinya saya melakukan segala kegiatan secara otomatis tanpa terlalu menyadari apa yang sedang saya lakukan. \*

1 2 3 4 5 6

Tidak Pernah       Selalu

8. Saya melakukan kegiatan-kegiatan dengan cepat tanpa sepenuhnya memperhatikan kegiatan-kegiatan tersebut. \*

1 2 3 4 5 6

Tidak Pernah       Selalu

9. Saya begitu fokus pada tujuan yang ingin saya capai sehingga saya tidak sadar dengan apa yang sedang saya lakukan untuk sampai ke sana. \*

1 2 3 4 5 6  
Tidak Pernah       Selalu

10. Saya melakukan pekerjaan atau tugas secara otomatis, tanpa menyadari apa yang sedang saya kerjakan. \*

1 2 3 4 5 6  
Tidak Pernah       Selalu

11. Saya menemukan diri saya mendengarkan seseorang dengan telinga kanan, sementara telinga kiri saya pada saat bersamaan melakukan hal lain. \*

1 2 3 4 5 6  
Tidak Pernah       Selalu

12. Saya berkendara kemana-mana 'secara otomatis' dan kemudian bertanya-tanya mengapa saya pergi ke tempat tersebut. \*

1 2 3 4 5 6  
Tidak Pernah       Selalu

13. Saya melihat diri saya disibukkan dengan masa depan atau masa lalu. \*

1 2 3 4 5 6  
Tidak Pernah       Selalu

14. Saya menemukan diri saya melakukan sesuatu tanpa benar-benar menaruh perhatian terhadapnya. \*

1 2 3 4 5 6  
Tidak Pernah       Selalu


15. Saya 'ngemil' tanpa menyadari bahwa saya sedang makan. \*

1 2 3 4 5 6  
Tidak Pernah       Selalu

Back

Next

- Grit Scale



## Kuesioner Penelitian Mindfulness dan Grit

\* Required

### Skala II

Di bawah ini terdapat 12 pernyataan yang berkaitan dengan diri Anda. Anda diminta mengecek sejauh mana kesesuaian pernyataan dengan yang Anda alami selama ini. Kesesuaian tersebut dinyatakan dalam 5 (lima) kemungkinan jawaban, yaitu:  
1 = SANGAT TIDAK SESUAI  
2 = TIDAK SESUAI  
3 = CUKUP SESUAI  
4 = SESUAI  
5 = SANGAT SESUAI  
Mohon Anda menjawab apa adanya sesuai dengan respon Anda yang sebenarnya. Tidak ada jawaban yang salah selama Anda mengisi apa adanya. Jawaban Anda sangat berarti dan sangat membantu dalam penelitian ini.

1. Biasanya saya berhasil mengatasi berbagai halangan yang saya temui dalam pekerjaan. \*

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai      Sangat Sesuai

2. Ketika muncul ide baru atau pun proyek (kerjaan) baru, saya mudah teralihkan dari hal yang sedang saya kerjakan. \*

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai      Sangat Sesuai

3. Setiap tahun, minat saya mudah berubah. \*

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai      Sangat Sesuai

4. Berbagai rintangan yang ada tidak mematahkan semangat saya. \*

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai      Sangat Sesuai

5. Biasanya saya mudah terpaku (terobsesi) pada suatu gagasan atau pekerjaan tertentu, akan tetapi mudah kehilangan minat dalam hal tersebut. \*

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai      Sangat Sesuai

6. Saya adalah pekerja keras. \*

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai      Sangat Sesuai

7. Saya telah menentukan tujuan, tetapi saya justru memilih tujuan yang berbeda. \*

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai      Sangat Sesuai

8. Saya mengalami kesulitan untuk tetap fokus pada suatu proyek (pekerjaan) yang membutuhkan waktu berbulan-bulan dalam menyelesaikannya. \*

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai      Sangat Sesuai

9. Ketika memulai suatu pekerjaan maka saya akan menyelesaikannya. \*

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai      Sangat Sesuai

10. Saya telah mencapai tujuan yang sudah saya upayakan sejak lama. \*

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai      Sangat Sesuai

11. Setiap beberapa bulan sekali, saya bisa tertarik pada hal baru. \*

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai      Sangat Sesuai

12. Saya adalah orang yang rajin. \*

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai      Sangat Sesuai

#### Terima Kasih

Terima kasih atas perhatian dan partisipasinya. Jangan lupa untuk mengklik tombol submit/kirim agar apa yang telah Anda isi dapat menjadi data yang dapat diolah peneliti dalam penelitian ini.

Jika ada pertanyaan mengenai penelitian ini silakan menghubungi peneliti melalui email ([christophers16q@student.unhas.ac.id](mailto:christophers16q@student.unhas.ac.id)).

Back

Submit