



UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA

**HUMANITAS**  
JURNAL PSIKOLOGI  
Volume 4, Nomor 1, April 2020

<b>Work Family Conflict dan Subjective Well-Being pada Polisi Wanita</b> 1 - 14 Sophia Christy Ka Yan	<b>Pengaruh Self-Control terhadap Diri pada Mahasiswa yang Menjadi Peminta Kegiatan</b> 15 - 24 Dwi Cahya Oktarina Ira Adeline	<b>Hubungan antara Komponen-Komponen Subjective Well Being dan Internet Addiction</b> 27 - 42 Kings Almasjidi Helmy Kiewantomo
<b>Intervensi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan Mengikuti Kemoterapi pada Pasien Penderita Kanker Payudara</b> 43 - 60 Nurmina Firdah Abdurrahman Siti Mardiana Ahmad Ridlah	<b>Gambaran Konsep Diri Suami yang Tidak menjadi Pencari Nafkah Utama</b> 61 - 85 Priata Ongka Junarta Francesca Rosa Mira Lentari	<b>Pengaruh Attachment terhadap Self-Disclosure pada Pria Dewasa Awal yang Berpacaran</b> 87 - 100 Helen Xaveria Pengestu Jessica Ariela
<b>Potret Kebahagiaan Relawan Studi Kasus Relawan Sahya Wacana Peduli di Lombok</b> 101 - 116 Joshua Jordan Karinda Rudanga Ananti		

Jurnal Psikologi    Volume 4    Nomor 1    Halaman 1 - 116    Bandung April 2020    ISSN: 2407-2532

(<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/issue/view/171>)

**Published:** 2020-04-30

## Articles

### Halaman Depan

(<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2482>)

Redaksi Humanitas

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2482/1549>)

### Abstrak (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2483>)

Redaksi Humanitas

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2483/1560>)

### Work Family Conflict dan Subjective Well-Being pada Polisi Wanita (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2204>)

Sophia Christy, Ka Yan

1 - 14

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2204/1542>)

Pengaruh Self-Control terhadap Grit pada Mahasiswa yang Menjadi Panitia Kegiatan (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2258>)

Dwi Cahya Oktarina, Ira Adelina

15 - 26

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2258/1543>)

Hubungan antara Komponen - Komponen Subjective - Well Being dan Internet Addiction (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2285>)

Kessy Atmadja, Heliany Kiswantomo

27 - 42

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2285/1544>)

Intervensi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan Menjalani Kemoterapi pada Pasien Penderita Kanker Payudara (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2403>)

Nurainina Fildzah Abdurrahman, Sitti Murdiana, Ahmad Ridfah

43 - 60

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2403/1545>)

Gambaran Konsep Diri Suami yang Tidak menjadi Pencari Nafkah Utama (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2405>)

Prisilia Ongka Juniarta, Fransisca Rosa Mira Lentari

61 - 86

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2405/1559>)

Pengaruh Attachment terhadap Self-Disclosure pada Pria Dewasa Awal yang Berpacaran (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2406>)

Helen Xaveria Pangestu, Jessica Ariela

87 - 100

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2406/1547>)

Potret Kebahagiaan Relawan Studi Kasus Relawan Satya Wacana Peduli di Lombok (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2397>)

Joshua Jordan Karinda, Rudangta Arianti

101 - 116

PDF (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/2397/1550>)

## Menu

---

Focus and Scope (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/about>)

---

Publication Ethics ([https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/Publication\\_Ethics](https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/Publication_Ethics))

---

Indexers (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/indexes>)

---

Editorial Team (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/about/editorialTeam>)

---

Peer Reviewer ([https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/peer\\_reviewer](https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/peer_reviewer))

---

Author Guidelines (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/about/submissions>)

---

Contact Us (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/about/contact>)

---

## Indexers

---



(<https://sinta3.ristekbrin.go.id/journals/profile/7676>)



(<http://garuda.ristekbrin.go.id/journal/view/15381>)



([https://scholar.google.co.id/citations?](https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=xdu4OVwAAAAJ)

[hl=id&user=xdu4OVwAAAAJ](https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=xdu4OVwAAAAJ))



**Crossref**

([https://search.crossref.org/?q=2549-](https://search.crossref.org/?q=2549-4325)

[4325](https://search.crossref.org/?q=2549-4325))

([https://www.worldcat.org/search?](https://www.worldcat.org/search?q=2549-4325&qt=results_page)

[q=2549-4325&qt=results\\_page](https://www.worldcat.org/search?q=2549-4325&qt=results_page))

Template

---



([https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/Template\\_Journal](https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/Template_Journal))

Tools



**MENDELEY**

(<https://www.mendeley.com>)



**grammarly** (<https://www.grammarly.com>)

### Stat Counter

 (<https://statcounter.com/p12383766/?guest=1>)

### Language

---

Bahasa Indonesia ([https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/user/setLocale/id\\_ID?source=%2Findex.php%2Fhumanitas%2Fissue%2Fview%2F171](https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/user/setLocale/id_ID?source=%2Findex.php%2Fhumanitas%2Fissue%2Fview%2F171))

---

English ([https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/user/setLocale/en\\_US?source=%2Findex.php%2Fhumanitas%2Fissue%2Fview%2F171](https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/user/setLocale/en_US?source=%2Findex.php%2Fhumanitas%2Fissue%2Fview%2F171))

---

### Information

---

For Readers (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/information/readers>)

---

For Authors (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/information/authors>)

---

For Librarians (<https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/information/librarians>)

---



**UNIVERSITAS  
KRISTEN  
MARANATHA**

(<http://pkp.sfu.ca/ojs>)



HUMANITAS : JURNAL PSIKOLOGI

📍 [FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA](#)

✳️ [ISSN : 25494325](#) < > [E-ISSN : 24072532](#)

**0**  
Impact Factor

**56**  
Google Citations

**S4**  
Current  
Acreditation

[Google Scholar](#)

[Garuda](#)

[Studi Deskriptif mengenai Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung](#)

Authors : [NLA Vivekananda](#) [Humanitas \(Jurnal Psikologi\) 1 \(3\), 183-196, 2018](#)

📅 2018 6 cited [no-S Journal](#)

[Studi Deskriptif mengenai Self Concept dalam Pelajaran Matematika pada Siswa Kelas V SD" X" di Kota Bandung](#)

Authors : [E Theresia](#) [Humanitas \(Jurnal Psikologi\) 1 \(3\), 161-162, 2018](#)

📅 2018 4 cited [no-S Journal](#)

[Manajemen Pendidikan Karakter Berbasis Kearifan Lokal pada Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Purwakarta](#)

Authors : [G Gunawan](#), [Y Nugraha](#), [M Sulastiana](#), [D Harding](#) [Humanitas \(Jurnal Psikologi\) 1 \(3\), 147-160, 2018](#)

📅 2018 1 cited [no-S Journal](#)

[Studi Deskriptif mengenai Motivasi Prososial pada Relawan Komunitas Berbagi Nasi di Kota Bandung](#)

Authors : [PM Ashar](#), [C Maria](#), [E Victoriana](#) [Humanitas \(Jurnal Psikologi\) 1 \(3\), 197-208, 2018](#)

📅 2018 0 cited [no-S Journal](#)

[Peran Parental Structure terhadap Basic Need Satisfaction pada Siswa Kelas IV-VI di Sekolah Dasar "X" Bandung](#)

Authors : [YN Permadi](#), [J Savitri](#), [DAM Pandin](#) [Humanitas \(Jurnal Psikologi\) 1 \(3\), 173-182, 2018](#)

📅 2018 0 cited [no-S Journal](#)

[Hubungan antara Hardiness dan Kesejahteraan Psikologis pada Calon Bintara Korps Wanita Angkatan Darat \(KOWAD\) di Pusat Pendidikan KOWAD Bandung](#)

Authors : [RK Ausie](#), [R Wardani](#), [S Selly](#) [Humanitas \(Jurnal Psikologi\) 1 \(3\), 209-219, 2018](#)

📅 2018 0 cited [no-S Journal](#)

History Akreditasi

Year	Status
2020	S4
2021	S4

[Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa](#)

Authors : F Arlinkasari, SZ Akmal [Humanitas \(Jurnal Psikologi\) 1\(2\), 81-102, 2017](#)

[2017](#) [13 cited](#) [no-S Journal](#)

[Pengaruh Growth dan Fixed Mindset terhadap Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung](#)

Authors : TG Chrisantiana, T Sembiring [Humanitas \(Jurnal Psikologi\) 1\(2\), 133-146, 2017](#)

[2017](#) [8 cited](#) [no-S Journal](#)

[Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J.Jakarta](#)

Authors : El Clarasasti, D Jatmika [Humanitas \(Jurnal Psikologi\) 1\(2\), 121-132, 2017](#)

[2017](#) [7 cited](#) [no-S Journal](#)

[Gambaran Derajat Grit Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan "X" di Kabupaten Kepulauan Aru](#)

Authors : RN Izaach [Humanitas \(Jurnal Psikologi\) 1\(1\), 2017](#)

[2017](#) [4 cited](#) [no-S Journal](#)

Get More with  
SINTA Insight

[Go to Insight](#)

History Akreditasi

Year	Status
2020	S4
2021	S4

## Pengaruh *Self-Control* terhadap *Grit* pada Mahasiswa yang Menjadi Panitia Kegiatan

Dwi Cahya Oktarina dan Ira Adelina

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung

e-mail: iraaelina.psi@gmail.com

### Abstract

*College students who take part in organizational committee activities have greater responsibilities than college students who do not take part in committee activities. Considering the difficulties in learning and organizational activities, they need to make a continuous effort and focus on the goal of completing studies. This research was conducted to determine the effect of self-control on grit in students who participated in the organizational committee. There are 175 research respondents who join in student senate committee. Data analysis techniques using simple linear regression method. The results of this study found that there is a significant influence ( $R^2 = 48.4\%$ ,  $\beta = 0.696$ , and  $p = 0.000$ ) of self-control of grit in students who join in the organizational committee.*

**Keywords:** *Self-Control, Grit, Organizational Committee Students*

### Abstrak

Mahasiswa yang mengikuti kegiatan kepanitiaan memiliki tanggung jawab yang lebih besar dibanding mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan kepanitiaan. Mengingat sulitnya tantangan yang mahasiswa hadapi dalam perkuliahan dan kepanitiaan, mahasiswa perlu mengerahkan usaha terus menerus dan fokus dengan tujuannya yaitu menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap *grit* pada mahasiswa yang mengikuti kepanitiaan. Terdapat 175 responden penelitian yang mengikuti kepanitiaan senat mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan metode regresi linear sederhana. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan ( $R^2 = 48,4\%$ ,  $\beta = 0,696$ ,  $\rho = 0,000$ ) dari *self-control* terhadap *grit* pada mahasiswa yang mengikuti kepanitiaan.

**Kata kunci :** Self-control, Grit, Mahasiswa yang menjadi panitia kegiatan

## I. Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran yang besar dalam pengembangan kualitas dan potensi manusia. Pendidikan secara formal dimulai dari seseorang mengikuti pendidikan Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA), kemudian dilanjutkan ke perguruan tinggi. Universitas "X" berupaya untuk menghasilkan sumber daya manusia yang unggul dari sisi akademis (*hardskill*) maupun dari sisi non-akademis (*softskill*). Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan merancang sistem poin agar mahasiswa terdorong untuk aktif dan mengembangkan diri di luar kegiatan akademik.

Salah satu cara memperoleh poin adalah dengan mengikuti kepanitiaan yang diadakan oleh Senat Mahasiswa. Keikutsertaan mahasiswa dalam organisasi diharapkan dapat memberikan mahasiswa poin tambah yang menunjang untuk melamar pekerjaan ketika sudah



lulus sebagai sarjana. Mahasiswa yang mengikuti kegiatan kepanitiaan umumnya memiliki jadwal kegiatan yang lebih padat dan memiliki waktu bermain yang lebih sedikit dibanding mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan kepanitiaan (Leny & Suyasa, 2006). Hal tersebut dikarenakan mahasiswa yang mengikuti kegiatan kepanitiaan memiliki tanggung jawab yang lebih besar dibanding mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan kepanitiaan. Mahasiswa diharapkan untuk tetap dapat berhasil dalam area akademis yang merupakan fokus utama mereka dalam studi. Mengingat sulitnya tantangan yang mahasiswa hadapi dalam perkuliahan dan kepanitiaan, mahasiswa perlu mengerahkan usaha terus menerus dan fokus dengan tujuannya yaitu menyelesaikan studi di perguruan tinggi.

Ketekunan dalam berusaha dan konsistensi pada minat mahasiswa diistilahkan oleh Duckworth (2007) sebagai *grit*. Mahasiswa diharapkan memiliki ketekunan untuk berusaha memenuhi tuntutan peran dan menjalankan tugas sebagai mahasiswa sekaligus panitia. Mahasiswa harus mengerahkan usahanya walau mengalami beberapa kendala dalam perkuliahan. Mahasiswa juga diharapkan untuk dapat tetap konsisten pada minat dan pilihan mereka saat ini di jurusannya. Hal tersebut harus mahasiswa lakukan terus menerus dalam jangka waktu yang panjang sampai akhirnya mereka lulus.

Penelitian-penelitian mengenai *grit*, menunjukkan adanya kerja keras meski menghadapi tantangan, mempertahankan usaha dan minat di tengah kegagalan, kesulitan, dan stagnasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Duckworth (2007) kepada 139 mahasiswa psikologi Universitas Pennsylvania, mahasiswa dengan *grit* yang tinggi cenderung menunjukkan performa yang lebih baik daripada mahasiswa dengan *grit* yang rendah. Skor *grit* mahasiswa diasosiasikan dengan tingginya IPK yang diraih mahasiswa.

Di dalam *grit* terdapat dua aspek, yakni *perseverance* dan *passion*. Aspek pertama, *perseverance* adalah seberapa keras mahasiswa berusaha untuk mencapai tujuan serta berapa lama mahasiswa dapat mempertahankan usahanya. *Perseverance* dapat terlihat dari perilaku mahasiswa yang giat atau pekerja keras, bertahan menghadapi tantangan dan rintangan dalam jangka waktu yang lama. Mahasiswa yang mengikuti kepanitiaan dengan *perseverance* akan menunjukkan perilaku yang giat dan mau berusaha dengan keras dalam mempelajari materi perkuliahan, mengerahkan energi yang besar untuk menghadapi ujian, dan berusaha aktif dalam kegiatan kepanitiaan yang juga membutuhkan waktu persiapan secara kontinu selama berbulan-bulan bahkan sampai setahun sebelumnya. Ketika mengalami kegagalan, mahasiswa yang memiliki *perseverance* akan tetap bertahan dan berupaya sedemikian cara untuk mengatasi kegagalan tersebut, misalnya dengan cara menambah waktu belajar dan

mencari bahan materi dari buku atau internet, ataupun mengkomunikasikan kegagalan tersebut dengan rekan di kepanitiaan.

Aspek kedua adalah *passion* yang diartikan sebagai seberapa konsisten minat mahasiswa untuk menuju suatu arah. *Passion* adalah suatu emosi positif yang tertuju pada sasaran tertentu yang menjadi sumber tenaga untuk mencapai tujuan individu. Emosi positif tersebut seperti semangat, antusiasme, dan gairah mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. *Passion* dapat terlihat dari tujuan mahasiswa yang tidak mudah berubah, tidak mudah teralihkan dengan ide, minat, atau tujuan lain dan tetap fokus pada tujuan utama dan tujuan jangka panjang mereka, yaitu untuk dapat lulus kuliah dengan nilai yang baik. Mahasiswa yang mengikuti kepanitiaan, yang konsisten terhadap minat mereka, akan tetap menjalani kuliah dan lulus dari Universitas. Misalnya, meskipun mahasiswa mengikuti kegiatan kepanitiaan di luar perkuliahan, tetapi mahasiswa tetap fokus dalam menjalani perkuliahannya, lulus dari Universitas, dan tidak teralihkan pada tujuan-tujuan lain. Mahasiswa juga akan menetapkan target untuk membantu dirinya dalam proses mencapai tujuan jangka panjangnya yaitu lulus dan mencapai cita-citanya walau banyak kegiatan lain yang dapat mahasiswa lakukan. Ketika dihadapkan pada kesulitan ataupun kegagalan, mahasiswa yang memiliki *passion* akan tetap menunjukkan semangatnya untuk mencapai tujuan. Meski mengalami kesulitan, *passion* membuat mahasiswa tidak goyah dengan tujuan lain yang dianggap lebih mudah.

Ketika menjalani perkuliahan, mahasiswa yang menjadi panitia kegiatan akan menghadapi godaan-godaan dari dalam diri maupun dari lingkungan. Misalnya, melakukan hal-hal menyenangkan di luar tuntutan perkuliahan sehingga dapat mendistraksi mahasiswa dari tujuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dan kepanitiaan. Oleh karena itu, mahasiswa yang menjadi panitia kegiatan perlu melakukan *self-control* agar dapat memenuhi setiap tuntutan dan tugas-tugas dari perkuliahan dan kepanitiaan.

Menurut Baumeister dan Heatherton (1996), *self-control* merupakan kapasitas untuk menahan keinginan dan dorongan tertentu. *Self-control* ini merujuk pada upaya regulasi yang dilakukan oleh mahasiswa yang mengikuti kepanitiaan dalam menghadapi stimulus sementara yang menyenangkan namun bertentangan dengan tujuan yang ingin dicapai, yaitu lulus kuliah. *Self-control* membantu mahasiswa yang mengikuti kepanitiaan untuk mencapai tugas-tugas dan mencapai tujuan, khususnya dalam tanggung jawabnya di perkuliahan dan kepanitiaan. Menurut Tangney, Boone, dan Baumeister (2004) *self-control* terdiri atas lima aspek yaitu *self-discipline*, *deliberate / non-impulsive action*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*.

Aspek pertama adalah *self-discipline* yang merujuk pada kemampuan individu dalam menunjukkan keteraturan dalam perilaku dan pola hidupnya. Mahasiswa dengan *self-discipline* yang tinggi mampu bertahan dan konsisten dengan rutinitas kegiatan akademis dan kepanitiaannya serta tidak terdistraksi dengan godaan lain seperti bermain *game*, membuka media sosial, atau pergi bersama teman.

Aspek kedua adalah *deliberate/non-impulsive action* yang diartikan sebagai kecenderungan individu menunjukkan perilaku dengan pertimbangan kognitif terlebih dahulu. Mahasiswa dengan *deliberate action* yang tinggi menunjukkan sifat berhati-hati, tidak tergesa-gesa, dan mempertimbangkan hal dengan baik dalam bertindak. Misalnya, mahasiswa mempertimbangkan kecukupan waktu untuk belajar dan menyelesaikan tugas kepanitiaan sebelum memutuskan untuk pergi bersama teman.

Aspek ketiga adalah *healthy habits* yang merujuk pada kemampuan individu mengatur kebiasaan atau pola hidup sehat bagi dirinya. Misalnya mahasiswa dengan *healthy habits* yang tinggi memiliki jadwal makan dan tidur yang teratur sehingga tidak menimbulkan dampak buruk pada kesehatan.

Aspek keempat adalah *work ethic* yaitu kemampuan regulasi individu dalam melakukan suatu tugas pekerjaan. Mahasiswa dengan *work ethic* yang tinggi tetap dapat menyelesaikan tugas di perkuliahan meskipun ia juga mempersiapkan acara dalam bentuk rapat, koordinasi, dan melakukan tugas-tugas kepanitiaan lainnya.

Aspek kelima adalah *reliability* yaitu kemampuan individu menunjukkan keandalan dalam melaksanakan tugas untuk pencapaian tujuan tertentu. Contohnya, mahasiswa memiliki jadwal untuk mengerjakan tugas dan belajar setiap harinya dan mengeksekusikan rencananya tersebut dalam kehidupan nyata. Contoh lainnya yaitu ketika individu datang rapat kepanitiaan tepat waktu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Duckworth dan Gross (2014) terdapat hubungan yang kuat antara *self-control* dan *grit*, yaitu  $r_s > 0,6$  (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). Sementara penelitian yang dilakukan oleh Oriol X, Miranda R, Oyanedel JC and Torres J (2017) menunjukkan bahwa *self control* dan *grit* memiliki korelasi yang kuat ( $r = 0,88, p < 0,05$ ) pada siswa sekolah dasar dan menengah.

Meski begitu, *grit* dan *self-control* merupakan hal yang berbeda. *Self-control* menunjukkan fungsinya dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan *grit* menunjukkan fungsi untuk tujuan yang lebih menantang dan signifikan bagi individu (Duckworth, 2017). *Self-control* merujuk pada penyalarsan tindakan dengan tujuan yang berharga meskipun terdapat alternatif godaan lain yang lebih menyenangkan; sedangkan *grit* merujuk pada usaha untuk

bekerja dengan tekun menuju tujuan yang lebih tinggi, melewati rintangan dalam jangka waktu bertahun-tahun. Dalam hal ini, *grit* dan *self-control* beroperasi dengan cara dan rentang waktu yang berbeda. *Grit* merujuk pada usaha yang dikerahkan dalam jangka waktu panjang, sedangkan *self-control* merujuk pada tujuan jangka pendek (Duckworth & Peterson, 2007). Individu yang memiliki *self-control* dan *grit* yang tinggi akan mampu secara efektif mengontrol amarahnya, mengendalikan keinginan, dan bertahan dalam satu tujuan.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti ke tahap berikutnya, yaitu untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap *grit* pada mahasiswa yang mengikuti kepanitiaan.

## II. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap *grit* pada mahasiswa yang mengikuti kepanitiaan. Prosedur penelitian dilakukan dengan pengambilan data melalui kuesioner berbentuk *google form* untuk mengukur kedua variabel tersebut yakni variabel *self-control* dan *grit* yang diberikan kepada mahasiswa yang mengikuti kepanitiaan.

Alat ukur *self-control* merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang dikonstruksi Tangney, Boone, dan Baumeister (2004) berdasarkan teori Baumeister (1994). Alat ukur ini terdiri dari 30 item yang valid berkisar  $r = 0,306 - 0,546$  dan reliabilitas 0,830 yang tergolong tinggi.

**Tabel I.** Kisi-kisi Kuesioner *Self - Control*

Aspek	Definisi Operasional	Nomor Aitem	
		(+)	(-)
<i>Self-discipline</i>	Seberapa besar kemampuan mahasiswa untuk menunjukkan keteraturan dalam perilaku dan pola hidupnya.	5, 13, 15, 22, 24	2, 4, 8, 9, 16, 17
<i>Deliberate / non-impulsive action</i>	Seberapa besar kemampuan mahasiswa untuk menunjukkan perilaku dengan pertimbangan kognitif tertentu	25	11, 12, 14, 19, 20, 31, 33, 34
<i>Healthy habits</i>	Seberapa besar kemampuan mahasiswa mengatur kebiasaan atau pola hidup sehat bagi dirinya.	1, 27	6, 26, 35
<i>Work ethic</i>	Seberapa besar kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dengan baik tanpa terpengaruh oleh hal-hal di luar tugasnya.	30	3, 23, 28, 29
<i>Reliability</i>	Seberapa besar keandalan mahasiswa dalam melaksanakan tugas untuk pencapaian tujuan tertentu.	7, 18, 36	10, 21

Dalam kuesioner ini, responden diminta untuk menjawab pertanyaan yang tersedia berdasarkan kesesuaian pernyataan dengan penghayatan mereka. Pilihan jawaban dari setiap bentuk pertanyaan memiliki bobot nilai tersendiri dengan nilai berkisar 1 sampai 4. Nilai setiap pertanyaan tersebut adalah:

**Tabel II.** Bobot Penilaian Alat Ukur *Self-Control*

Pilihan Jawaban	Skor Aitem Positif	Skor Aitem Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Kurang Setuju	2	3
Tidak Setuju	1	4

Skor total *self-control* diperoleh dengan menghitung jumlah skor keseluruhan aitem. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat *self-control* yang dimiliki mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh, maka semakin rendah pula tingkat *self-control* mahasiswa.

Sedangkan kuesioner *grit* yang disusun oleh Edwina dan Vivekananda (2017) berdasarkan teori Duckworth (2007) terdiri dari 18 item valid berkisar  $r = 0,431 - 0,651$  dan reliabilitas 0,872 yang tergolong tinggi.

**Tabel III.** Kisi-kisi Alat Ukur *Grit*

Aspek	Definisi Operasional	Nomor aitem	
		(+)	(-)
<i>Perseverance</i>	Seberapa keras usaha mahasiswa untuk mencapai tujuan dan seberapa lama ia mempertahankan usahanya.	1, 2, 4, 5, 14	6, 9, 13, 15, 18
<i>Passion</i>	Seberapa konsisten minat mahasiswa untuk mempertahankan arah tujuannya.	3, 7, 10, 16, 17	8, 11, 12

Dalam kuesioner ini, responden diminta untuk menjawab pertanyaan yang tersedia berdasarkan kesesuaian pernyataan dengan penghayatan mereka. Pilihan jawaban dari setiap bentuk pertanyaan memiliki bobot nilai tersendiri dengan nilai berkisar 1 sampai 6. Nilai setiap pertanyaan tersebut adalah:

**Tabel IV.** Bobot Penilaian Alat Ukur *Grit*

Pilihan Jawaban	Skor Aitem Positif	Skor Aitem Negatif
Sangat Sering	6	1
Sering	5	2
Cukup Sering	4	3
Kadang-kadang	3	4
Jarang	2	5
Sangat Jarang	1	6

Skor total *grit* diperoleh dengan menghitung jumlah skor keseluruhan aitem. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat *grit* yang dimiliki mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh, maka semakin rendah pula tingkat *grit* mahasiswa.

Kuesioner diberikan pada sampel penelitian ini yang berjumlah 175 mahasiswa yang mengikuti kepanitiaan. Selanjutnya, dilakukan pengujian dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana yaitu teknik untuk memprediksi seberapa kuat pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya (Sugiyono, 2017).

### III. Hasil Penelitian

**Tabel V.** Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	%
Perempuan	139	79,4
Laki-laki	36	20,6
Total	175	100

Pada penelitian ini, sampel kebanyakan berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 139 orang (79,4%), sedangkan sampel berjenis kelamin laki-laki berjumlah 36 orang (20,6%).

**Tabel VI.** Gambaran Responden Berdasarkan Jumlah Kepanitiaan yang pernah diikuti selama menjadi mahasiswa

Jumlah Kepanitiaan	Jumlah Responden	%
1 kepanitiaan	71	40,6
2 kepanitiaan	64	36,6
3 kepanitiaan	35	20
4 kepanitiaan	2	1,1
5 kepanitiaan	2	1,1
6 kepanitiaan	1	0,6
Total	175	100

Berdasarkan banyaknya kegiatan kepanitiaan yang diikuti, diperoleh gambaran bahwa persentase terbesar sebanyak 40,6% responden merupakan mahasiswa yang mengikuti satu kegiatan kepanitiaan. Sedangkan, persentase terkecil sebanyak 0,6% merupakan mahasiswa yang mengikuti enam kegiatan kepanitiaan selama menjadi mahasiswa di Universitas.

**Tabel VII.** Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Jumlah Responden	%
2018	65	37,1
2017	47	26,9
2016	56	32
2015	6	3,4
Total	175	100

Berdasarkan angkatan, diperoleh gambaran bahwa persentase terbesar sebanyak 37,1% responden merupakan mahasiswa angkatan 2018 yang sedang menempuh semester III. Sedangkan, persentase terkecil sebanyak 3,4% merupakan mahasiswa angkatan 2015 yang sedang menempuh semester IX.

**Tabel VIII.** Hasil Uji Hipotesis

Regresi Linear	R <sup>2</sup>	$\beta$	Signifikansi	Simpulan
<i>Self-control – Grit</i>	0,484	0,696	0,000	$H_0$ ditolak, terdapat pengaruh

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,484 yang artinya *self-control* memberikan pengaruh sebesar 48,4% terhadap *grit*, sedangkan sisanya 51,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

#### IV. Pembahasan

Sering kali kontrol diri dan *grit* digunakan secara bergantian, tetapi kedua konstruk itu berbeda. Duckworth dan Gross (2014) mengembangkan kerangka teoretik yang mencoba melihat keterkaitan dan peranan dari kedua variabel tersebut. Duckworth dan Gross (2014) mengidentifikasi *self-control* dan *grit* sebagai konstruk yang terkait tetapi unik. Dalam perspektif hierarki, *grit* berperan dalam mencapai tujuan yang berada pada tatanan yang lebih tinggi dan bersifat jangka panjang. *Grit* memungkinkan seseorang untuk bekerja dengan tekun dan ulet dalam menghadapi hambatan yang muncul selama proses pencapaian tujuan yang berkisar bulanan hingga bertahun-tahun. Sementara *self-control* merupakan kemampuan untuk menahan dorongan-dorongan yang bersifat sesaat sehingga individu dapat mencapai tujuan jangka pendeknya. *Self-control* berfokus pada pencapaian tujuan jangka pendek sehingga akhirnya tujuan jangka panjang tercapai.

Duckworth (2011), dalam *The Significance of Self-Control*, menyarankan kesuksesan dalam kedewasaan didasarkan pada *self-control* yang baik pada masa kanak-kanak. Menurut Duckworth, pengendalian diri menunjukkan keberhasilan akademis, yang nantinya akan berlanjut menjadi keberhasilan di masa dewasa. Orang dengan *self-control* yang baik, tidak impulsif, dan mampu mencapai tujuan jangka Panjang karena mereka dapat mengendalikan dorongan, perilaku, emosional, dan perhatian mereka. Duckworth juga mencatat bahwa anak-anak yang meningkatkan *self-control* mereka pada akhirnya akan lebih baik daripada anak-anak yang tidak.

Melalui hasil penelitian ini, ditemukan hasil yang sejalan dengan kerangka teoretik Duckworth dan Gross (2014) bahwa *self-control* memiliki pengaruh terhadap *grit* ( $R^2 = 0,484$ ;  $\beta = 0,696$ ;  $p = 0,000$ ). *Self-control* dapat menentukan tinggi rendahnya *grit* pada mahasiswa yang mengikuti kepanitiaan. Mahasiswa yang mengikuti kepanitiaan dengan *self-control* yang tinggi akan mampu menahan dorongan-dorongan dalam diri yang dapat mendistraksi mahasiswa untuk belajar dan penyelesaian tugas-tugas kepanitiaan. Dengan menahan dorongan dalam diri yang tidak relevan dengan tugas-tugas perkuliahan dan kepanitiaan, mahasiswa dapat mengarahkan energinya secara efektif dan mengerahkan usaha serta kerja keras mereka untuk mencapai tujuan yang disebut oleh Duckworth sebagai

*perseverance*. Dengan begitu, mahasiswa dapat bertahan pada tujuan jangka panjang mereka yaitu untuk lulus menjadi sarjana.

Usaha yang individu kerahkan untuk mengontrol perilaku dalam area tertentu dapat meningkatkan kemampuan *self-control* individu dalam area yang lain (Baumeister, 2007). Mahasiswa dapat mempraktekkan kemampuan *self-control* mereka dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat meningkatkan kemampuan *self-control* dalam perkuliahan. Menurut Duckworth (2014), *self-control* merupakan kemampuan atau kapasitas sehingga dapat dilatih dan ditingkatkan, sedangkan *grit* merupakan motivasi atau kemauan. Meningkatnya kemampuan *self-control* mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dan kepanitiaan dapat meningkatkan motivasi mahasiswa untuk mencapai tujuan jangka panjangnya atau yang disebut dengan *grit*.

Banyak penelitian telah mempelajari bagaimana *self-control* dan *grit* saling berhubungan dan keduanya menjadi prediktor kesuksesan diatas kecerdasan (Duckworth et al., 2007; Duckworth & Seligman, 2005; Moffitt et al., 2011). Bahkan dalam penelitian-penelitian selanjutnya, *grit* dan *self-control* selalu dikaitkan secara bersama-sama menjadi prediktor dalam kesuksesan akademis (Tough, 2012). Namun penelitian-penelitian mengenai prediktor *self-control* atau *grit* pada mahasiswa masih terbilang jarang (Sriram, 2018). Sehubungan dengan intervensi, kerangka teoretik yang diusulkan Duckworth dan Gross (2014) menyatakan bahwa *self-control* adalah keterampilan atau kapasitas, yang dapat ditingkatkan dengan latihan. *Grit*, sebaliknya, adalah tentang motivasi atau kemauan. Komitmen untuk mencapai tujuan pada tingkat yang tinggi merupakan fungsi dari keinginan dan kemampuan untuk mencapai tujuan tersebut. oleh karena itu berbagai antesenden psikologis terkait penilaian terhadap tujuan (salah satunya *self-control*), sangat logis untuk dipelajari dan dijadikan target intervensi.

Jika dilihat besaran pengaruh *self-control* sebesar 48,4% terhadap *grit*, sedangkan sisanya 51,6% dipengaruhi oleh variabel lain. Menurut Duckworth (2007), *Grit* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, faktor dari dalam diri dan faktor dari luar diri. Faktor-faktor dari dalam diri terdiri atas *interest*, *practice*, *purpose*, dan *hope*. *Interest* merujuk pada ketertarikan individu pada hal yang dilakukannya. *Practice* merupakan usaha untuk meningkatkan *skill* hingga menjadi kebiasaan. *Purpose* merupakan intensi unuk berkontribusi terhadap kesejahteraan orang lain. *Hope* merupakan keyakinan bahwa kemampuan individu akan terus meningkat seiring berjalannya waktu.

Selain faktor dari dalam diri, terdapat pula tiga faktor dari lingkungan yang mempengaruhi *grit* yaitu pola asuh, *a culture of grit*, dan aktivitas yang dilakukan.



Duckworth (2007) menyarankan *wise parenting (authoritative parenting)*. Orangtua dengan tipe pola asuh *wise parenting* akan menghasilkan anak-anak dengan prestasi akademik yang lebih tinggi, lebih *self-reliant*, dan mengalami lebih sedikit kecemasan dan depresi. Hal ini berlaku secara umum disemua etnis, kelas sosial, dan status pernikahan. Selain itu, anak juga memerlukan model orangtua yang juga *gritty*. Menurut Duckworth (2007), untuk menjadi seseorang yang *gritty*, ia harus menemukan kebudayaan yang *gritty*, bergabung dengan kebudayaan tersebut, lalu harus menyesuaikan diri dengan kebiasaan *gritty* yang ada pada kebudayaan tersebut, sehingga nilai-nilai yang terdapat pada kebudayaan tersebut menjadi bagian dari identitas individu. Aktivitas yang dilakukan juga turut menjadi faktor yang mempengaruhi *grit*.

Sriram (2018) menguji model mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *self-control* dan *grit* dan menunjukkan bahwa hasil regresi model keseluruhan secara signifikan dapat menjadi prediktor *self-control* dan *grit*, dengan  $R^2 = 0.11$ ,  $R^2_{adj} = 0.10$ ,  $F(13, 2437) = 22.52$ ,  $p < .001$ . Model ini berkontribusi 11% dari varians *self-control* dan *grit*, dalam derajat sedang (Mayhew et al., 2016). Model menunjukkan bahwa terdapat 5 variabel prediktor berkontribusi signifikan terhadap *self-control* dan *grit*. Kelima faktor tersebut adalah : (1) tujuan yang berfokus pada hal lain, (2) waktu yang dihabiskan untuk bersosialisasi, (3) waktu yang dihabiskan dalam kegiatan akademis, (4) tujuan yang berfokus pada keberhasilan, dan (5) pentingnya agama.

## V. Simpulan dan Saran

### 5.1 Simpulan

*Self-control* dapat meningkatkan *grit* pada mahasiswa yang menjadi panitia kegiatan. *Self-control* akan mempengaruhi mahasiswa dalam mengerahkan usaha dan mempertahankan minatnya dalam mencapai tujuan jangka Panjang.

### 5.2 Saran

- a) Melalui penelitian ini, diharapkan dapat mengembangkan bidang ilmu psikologi positif yaitu pengaruh *self-control* terhadap *grit*.
- b) Bagi mahasiswa yang menjadi panitia kegiatan dapat melatih *self-control* dalam berbagai area, baik dalam perkuliahan maupun kehidupan sehari-hari. Dengan melatih *self-control*, mahasiswa meningkatkan *grit* pada waktu yang bersamaan.

- c) Melalui informasi yang didapatkan, diharapkan dosen wali dapat membimbing mahasiswa yang menjadi panitia kegiatan untuk membuat *action plan* mereka masing-masing untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kontrol diri.
- d) Melalui penelitian ini, dapat dikembangkan penelitian-penelitian mengenai kontribusi *self-control* dan *grit* terhadap kesuksesan akademis.

### Daftar Pustaka

- Baumeister, R.F. & Heatherton. 1996. *"Self-Regulation Failure"*. Cleveland: EBSCO Publishing
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F., & Tice, D.M. 1994. *Losing Control : How and Why People Failed at Self Regulation*. San Diego. CA : Academic Press.
- Baumeister, R.F., Vohs, & Tice. 2007. *"The Strength Model of Self-Control"*. SAGE Publication: Psychological Science
- Duckworth, Angela L. 2016. *"Grit: The Power of Passion and Perseverance"*. Scribner.
- Duckworth, Angela L. & Gross, James. 2014. *"Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success"*. SAGE Publication: CDPS
- Duckworth, Angela L. & Peterson. 2007. *Grit: Perseverance and Passion for Long Term Goals*. Journal of Personality and Social Psychology, American Psychological Association Vol.92 No. 6, 1087–1101
- Duckworth, Angela & Seligman. 2017. *"The Science and Practice of Self Control"*. SAGE: Perspective on Psychological Science, Vol. 12(5), 715–718
- Duckworth, Angela & Steinberg. 2015. *"Unpacking Self-Control"*. HHS Public: Child Dev Perspect. 2015 Mar; 9(1): 32–37.
- Eskreis-Winkler, L., Gross, J. J., & Duckworth, A. L. 2016. Grit: Sustained self-regulation in the service of superordinate goals. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), Handbook of self-regulation: Research, theory and applications (3rd ed.). New York, NY: Guilford.
- Finkenauer, Engels,& Baumeister. 2005. *"Parent behaviour and adolescen behavioral and emotional problems: The Role of Self-Control"*. Psychology Press:International Journal of Behavioral Development

- Ghozali, Imam. 2009. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Edisi Keempat. Universitas Diponegoro.
- Hofmann, Vohs, & Baumeister. 2012. "What People Desire, Feel Conflicted About, and Try to Resist in Everyday Life". *Psychological Science* 23(6):582-8. April 2012. SAGE Publication: *Association Psychological Science*
- Katherine & Duckworth. 2014. "Unpacking grit: Motivational Correlates of Perseverance and Passion for Long-term Goals". Routledge: *Journal of Positive Psychology*. 9(4):306-312. July 2014
- Oriol X, Miranda R, Oyanedel JC and Torres J. 2017. The Role of Self-control and Grit in Domains of School Success in Students of Primary and Secondary School. *Front. Psychol.* 8:1716.
- Ridder, Mulders, Finkenauer, Stok, & Baumeister. 2012. "Taking Stock of Self Control". *Revising of the Tangney Self-Control Scale for Chinese students*. Chinese Academy of Sciences: *Psych Journal*. SAGE Publications: *Personality and Social Psychology Review*. (5) 101–116.
- Sriram .R , Perry L. Glanzer, Cara Cliburn Allen. 2018. What Contributes to Self-Control and Grit?: The Key Factors in College Students. *Journal of College Student Development*, Volume 59, Number 3, May-June 2018, pp. 259-273
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta
- Santrock. 2012. *Life Span Development (13<sup>th</sup> Edition)*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Tangney, Baumeister, & Boone. 2004. "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success". Blackwell: *Journal of Personality*. *J Pers. Apr*;72(2):271-324.
- Tough, P. 2012. *How Children Succeed Grit, Curiosity, and the Hidden Power of Character*. New York: Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.
- vekananda, N. L. 2017. Studi Deskriptif mengenai Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung. *Humanitas Jurnal Psikologi*, 1(3), 183 - 196.
- Vohs & Baumeister. 2011. *Handbook of Self-Regulation (2<sup>nd</sup> Edition)*. New York: Guilford Press