



UNIVERSITAS  
KRISTEN  
MARANATHA

Fakultas  
Psikologi



Didukung oleh:

# SIMPOSIUM NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF

# PROCEEDING

## SIMPOSIUM NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF

Penelitian dan Aplikasi Psikologi Positif sebagai solusi bagi permasalahan manusia untuk meningkatkan kualitas hidup manusia

Bandung, 28 Agustus 2018

**PROSIDING  
SIMPOSIUM NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF**

**Penelitian dan Aplikasi Psikologi Positif sebagai  
solusi bagi permasalahan manusia untuk  
meningkatkan kualitas hidup manusia  
Bandung, 28 Agustus 2018**



**Penerbit :  
Fakultas Psikologi  
Universitas Kristen Maranatha**

## **KOMITE**

### **Pelindung**

Rektor Universitas Kristen Maranatha

### **Penanggung Jawab**

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Kristen Maranatha

### **Reviewer**

Dr. O. Irene Prameswari Edwina, M.Si., Psikolog  
Dr. Jacqueline Mariae Tjandraningtyas, M.Si., Psikolog  
Dr. Yuni Megarini C., M.Psi., Psikolog  
Dr. Ria Wardhani, M.Si., Psikolog  
Dr. Jane Savitri, M.Si., Psikolog  
Dr. Carolina Nitimihardjo  
Dr. Evany Victoriana, M.Psi., Psikolog

### **Ketua Pelaksana**

Ira Adelina, M.Psi., Psikolog

### **Koordinator Umum**

Della Davita

### **Wakil Koordinator**

Yulita Anggelia, S. Psi.

### **Sekretaris**

Tessalonika Sembiring, M.Psi., Psikolog  
I Sarita Deviyanti

### **Bendahara**

Dr. M. Yuni Megarini, M.Psi., Psikolog  
Astri Permatasari Nugroho, S. Psi.

### **Kesekretariatan**

Serena Wijaya, S.Psi.  
Jihan Felicia  
Dinny Anggraeni  
Clara Florentia  
Kendra Olivia Halim  
Kevin Emmanuel  
Chrestella Agathon

Salma Cahyagita R.

**Acara**

Heliany Kiswantomo, M.Si., Psikolog

Jonggi Rohendri

Jonathan Wijaya

Marlyna Candra

Siti Nurhafiza

Cenia Chanel

**Materi**

Janice Lesmana

Natania Kezia

Evana Christi Primanita

Yenyin Pitaka Sari

Joana Novena Putri

Dwi Cahya Oktarina

Fransiska Silvia

Fathia Prihandini

Timothy Manuel

**Publikasi dan Dokumentasi**

Meta Dwijayanthi, M.Psi., Psikolog

Sheila Shifa Syachvitri

Pramodya Nabila Putri

Reinne Rosa Edelin

Audina

Jholanda Anggraeny

Yudhie

Inshira Putri Anindra

Muhammad Abynagara

**Perlengkapan**

Heliany Kiswantomo, M.Si., Psikolog

Muhammad Bastaruddin

Rizky Nur Sundawan

Rakha Pratama Craffidio

Cloudy Haryo

Bernando Bawole

Kevin Aprilyan

Satrya Irfan Regowo

Ari Bagus Daud Sitanggang

Rezky Sangga

Samuel Christprayer  
Jovian Manuel Djuhartha  
Rio De Bhaskara

#### **Konsumsi**

Heliany Kiswantomo, M.Si., Psikolog  
Naura Salsabila  
Cheryl Regita Klara  
Mercy Loe Mau  
Shalma Revananda  
Elizabeth Ba'ka P.

#### **Transportasi dan Akomodasi**

Muhammad Airiz Amir  
Elma Bionita Karisha  
Saraesti Hapsari Mestoko  
Elsa Diella Devina  
Darin Rizka Anadhea  
Ashya Luthfiyana Utama

#### **Humas**

Cindy Maria, M.Psi., Psikolog  
Sartika Jane Putri Napitupulu  
Aghnia Salma  
Ayuniar Hapri  
Nada Salsabilla Ayuhana  
Aisyah Nurkhairana Herdyanti  
Jessica Naomi Ernada  
Joshua Aditya Putra Utama  
Alvionita Pebriyanti Kleinshe

#### **Editor**

Tessalonika Sembiring, M.Psi., Psikolog  
Tim Sekretariat Simposium Nasional Psikologi Positif

#### **Penerbit**

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha

#### **Redaksi**

Jl. Prof. drg. Surya Sumantri, M.P.H. No. 65  
Bandung - 40164, Jawa Barat, Indonesia  
Telp: +62 22 - 201 2186 | 200 3450  
Fax: +62 22 - 201 5154  
Email: [tufpukm@yahoo.co.id](mailto:tufpukm@yahoo.co.id)  
Cetakan Pertama, Januari 2019

**ISBN 978-602-73275-1-1**



## KATA PENGANTAR

### KETUA PELAKSANA SIMPOSIUM NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF 2018

---

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang terus mencurahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, serta dengan izinNya, Simposium Nasional Psikologi Positif dengan tema “*Penelitian dan Aplikasi Psikologi Positif Sebagai Solusi Bagi Permasalahan Manusia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Manusia*” dapat terlaksana.

Psikologi Positif sebagai salah satu cabang ilmu Psikologi yang memandang manusia dalam sudut pandang yang positif, bahwa setiap manusia memiliki potensi positif dalam dirinya yang dapat mengantarkannya untuk mencapai *flourishing* dalam semua bidang kehidupannya. Psikologi Positif membantu manusia untuk dapat menemukan kehidupan yang lebih bermakna bagi dirinya dan lingkungannya dan menemukan cara untuk hidup yang lebih bahagia.

Para akademisi, ilmuwan, dan praktisi Psikologi di Indonesia telah banyak menghasilkan penelitian tentang pemanfaatan dan penerapan teori-teori dalam bidang Psikologi Positif di berbagai bidang kehidupan, namun masih banyak yang belum dipublikasikan secara luas sehingga belum banyak diketahui dan dimanfaatkan oleh masyarakat yang membutuhkan. Oleh karena itu, Fakultas Psikologi UKM sebagai salah satu Fakultas Psikologi yang mengusung prinsip-prinsip Psikologi Positif sebagai filosofi dasar yang mewarnai kurikulum, penelitian, dan intervensinya menyelenggarakan Simposium Nasional ini sebagai salah satu ajang bagi para akademisi, ilmuwan, dan praktisi Psikologi di Indonesia untuk mempresentasikan penelitiannya, sekaligus bertukar informasi dan memperdalam masalah penelitian, serta mengembangkan kerjasama yang berkelanjutan.

Seminar ini diikuti oleh peneliti-peneliti dari berbagai fakultas Psikologi seluruh Indonesia yang telah melakukan penelitian dan pengembangan teori serta menerapkan ilmu Psikologi Positif di berbagai bidang kehidupan. Besar harapan kami, acara ini dapat memberikan sumbangsih bagi para akademisi dan perkembangan ilmu Psikologi Positif serta penerapannya secara praktis pada praktisi dan seluruh masyarakat.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Universitas Kristen Maranatha beserta jajarannya, pemakalah, peserta, panitia, dan sponsor yang telah bekerja keras untuk menyukseskan Simposium Nasional ini. Kami atas nama panitia juga memohon maaf atas segala kekurangan dan ketidaknyamanan yang mungkin terjadi selama proses persiapan serta pelaksanaan acara ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberkati semua jerih payah dan niat baik kita.

Bandung, Agustus 2018  
Ketua Panitia Simposium Nasional Psikologi Positif 2018

Ira Adelina, M.Psi., Psikolog



**KATA PENGANTAR**  
**DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA**

---

Simposium Nasional Psikologi Positif 2018, diselenggarakan pada tanggal 28 Agustus 2018 oleh Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, sebagai upaya berperan serta dalam perkembangan Psikologi Positif di Indonesia.

Dengan tema "*Melalui Penelitian dan Aplikasi Psikologi Positif Sebagai Solusi Bagi Permasalahan Manusia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Manusia,*" diharapkan simposium ini dapat memberikan sumbangsih pemikiran yang dapat menambah wawasan bagi insan akademisi dan praktisi. Banyak permasalahan-permasalahan yang dialami manusia perlu dicarikan penyelesaiannya. Psikologi Positif dapat memberikan alternatif solusi untuk mengatasi permasalahan yang muncul dan mensejahterakan hidup manusia sehingga dapat lebih produktif dalam berkarya.

Ucapan terima kasih, kami sampaikan kepada *Keynote Speaker* eksternal, yang telah bersedia membagikan ilmu dan pengalamannya dalam bidang Psikologi Positif yang sangat bermanfaat bagi peserta.

Ucapan terima kasih, kami sampaikan juga kepada pemakalah. Simposium ini diikuti oleh pemakalah-pemakalah dengan bidang kajian yang bervariasi, yaitu kajian dalam bidang Psikologi Industri dan Organisasi, Sosial, Klinis, Perkembangan, dan Pendidikan yang ditinjau dari Psikologi Positif. Dengan beragamnya hasil penelitian dari berbagai bidang kajian ini, maka memberikan kesempatan bagi perkembangan Psikologi Positif yang lebih luas lagi.

Akhir kata, selamat menikmati simposium ini, selamat berbagi ilmu dan belajar tentang Psikologi Positif dengan penuh syukur.

Bandung, Agustus 2018  
Dekan Fakultas Psikologi,  
Universitas Kristen Maranatha

Dr. O. Irene Prameswari Edwina, M.Si., Psikolog

## DAFTAR ISI

<b>KOMITE.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>4</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>6</b>

Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Derajat <i>Loneliness</i> pada Remaja di SMAN Bandung.....	9	"X"
<i>Nurul Astria Putri, Lie Fun Fun</i>		

Hubungan Jenis Dukungan Sosial Komunitas dengan Resiliensi pada ODHA di Rumah Bandung.....	17	Cemara
<i>Jasmine Eva Maharani, Ira Adelina</i>		

<i>The Investment Model</i> pada Pasangan Suami Istri di Kota Bandung.....	26	
<i>O. Irene P. Edwina, Yuni Megarini, Cindy Maria</i>		

Pengaruh <i>Social Support</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i> Pada Ibu Rumah Tangga di Jakarta.....	32	
<i>Linda, Kennedy Kurniawan</i>		

Makna Kebersyukuran ( <i>Gratitude</i> ) pada Karyawan Badan Usaha Milik Negara (BUMN) yang Memasuki Masa Pensiun.....	44	Persiapan
<i>Satria Kamal Akhmad, Femita Adelina</i>		

Studi Deskriptif mengenai <i>Gratitude</i> pada Siswa SD Kelas 5 dan 6 yang Menerima Beasiswa dari Yayasan Bandung.....	45	'X'
<i>Hilda Soedjito</i>		

Studi Deskriptif mengenai <i>Work-Life Balance</i> pada Karyawan Level Operasional Direktorat Produksi di PT Bandung.....	51	"X"
<i>Elsa Nurul Ramadhita, R. Sanusi Soesanto, Fundianto</i>		

Studi Deskriptif Mengenai <i>Work-Life Balance</i> pada Dosen Tetap Universitas "X" di Bandung yang Menikah.....	61	Sudah
<i>I. Nyoman Ngurah Aryadimas Prajna Pratisthita, Fifie Nurofia, Ni Luh Ayu V.</i>		

Studi Deskriptif mengenai <i>Mindfulness</i> pada Mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung.....	71
<i>Lie Fun Fun, Ka Yan, Cakrangadinata</i>	
Studi Deskriptif Mengenai Awe Pada Anggota Unit Kegiatan Pencinta Alam di Universitas "X" Bandung.....	77
<i>Irene Melati Carlita, Kuswardhini</i>	
Kontribusi Faktor Internal <i>Grit</i> pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung.....	85
<i>Irene Pricilla Imanuel Budiman, Sianiwati S. Hidayat</i>	
Studi Deskriptif Mengenai <i>Grit</i> pada Mahasiswa Anggota Paduan Suara di Universitas "X" Bandung.....	96
<i>Ivana Nicky, Heliany Kiswantomo</i>	
Makna Kepuasan Hidup Dosen PTS Kristen di Surabaya: Suatu Penelitian Kualitatif .....	103
<i>Yusak Novanto, Seger Handoyo, Jenny Lukito Setiawan, Suryanto</i>	
Bagaimana Penyandang Tuna Daksa Mampu Menjadi Pribadi yang Bahagia?.....	118
<i>Femita Adelina, Satria Kamal Akhmad, Cholichul Hadi</i>	
Resiliensi Keluarga pada Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita.....	127
<i>Aristi Pratiwi, Melok Roro Kinanthi</i>	
Suatu Penelitian Deskriptif Mengenai <i>Explanatory Style</i> pada Ibu Anak Autistik di Sekolah dan Komunitas Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Bandung.....	139
<i>Novianne Vebriani, Ria Wardani, Ira Adelina</i>	
Gambaran <i>Subjective Well Being</i> pada Penyintas Kanker Payudara di Bandung Cancer Society (BCS).....	147
<i>Endah Andriani Pratiwi, Ditya Indria Sari, Annisa Nurul Fathia</i>	
Hubungan Berpikir Positif dengan Kebahagiaan Penderita Kanker Payudara.....	157
<i>Riska Ade Irma, Raudatussalamah</i>	
Studi Deskriptif mengenai Ranah <i>Diabetes-Specific Quality of Life (DS-QOL)</i> Pada Penderita Diabetes Melitus.....	165
<i>Anggi Wulandari, Irenewati P. Setiawan</i>	

Hubungan Regulasi Emosi dengan Nyeri Saat Haid ( <i>Dismenore</i> ) pada Remaja.....	177	
<i>Yusmia Eka Febriana, Ahyani Radhiani Fitri</i>		
Hubungan antara <i>Self-Regulation</i> dan <i>Grit</i> pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bandung.....	186	"X"
<i>Agustine Octaviani, Heliany Kiswantomo</i>		
Hubungan Pola Asuh dan <i>Grit</i> Mahasiswa Kurikulum Perguruan Tinggi KKNi Fakultas Psikologi Universitas Bandung.....	195	"X"
<i>Astri Permatasari, O. Irene P. Edwina</i>		
Studi Eksperimental Mengenai Pengaruh Mendengarkan Musik Instrumental Pop Terhadap Kemampuan <i>Selective Attention</i> (Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi 2015 Universitas Bandung).....	205	"X"
<i>Yulita Anggelia, Ira Adelina</i>		
Hubungan <i>Attachment Style</i> dan <i>School Engagement</i> pada Siswa SD Swasta Kelas IV - VI di Bandung.....	213	
<i>Dewi Permata Syah Putri Purba, Irenewati Puradisastra, Jane Savitri</i>		
Pengaruh Musik <i>Baroque</i> Terhadap <i>Memory Retention</i> Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung.....	225	
<i>Arnina A. Saputro, Ka Yan</i>		
<i>Subjective Well-being</i> dan Profil Komponennya pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Semester VI atau Lebih di Universitas Bandung.....	234	"X"
<i>Heliany Kiswantomo, Theofanny</i>		

**Hubungan *Self-Regulation* dan *Grit* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X"  
Bandung**

**Agustine Octaviani, Heliany Kiswantomo**

*Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung*

**Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *self-regulation* dan *grit* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung. Terdapat 226 partisipan mahasiswa dalam penelitian ini yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Rancangan penelitian ini menggunakan metode korelasional. Alat ukur *self-regulation* yang digunakan adalah alat ukur yang dibuat oleh Evita Jayanti (2009) berdasarkan teori Boekaerts, yang terdiri dari 37 item dengan nilai validitas berkisar antara 0.261-0.687 dengan reliabilitas 0.938. Sementara itu, alat ukur *grit* menggunakan alat ukur yang dibuat oleh Dr. Irene P. Edwina, M.Si., Psikolog dan Ni Luh Ayu Vivekananda, M.Psi., Psikolog (2017) berdasarkan teori Duckworth (2016), yang terdiri dari 12 item dengan nilai validitas berkisar 0.471-0.643 dengan reliabilitas 0.810. Berdasarkan pengolahan data, koefisien korelasi *self-regulation* dan *grit* adalah 0.440, yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan dengan derajat moderat antara *self-regulation* dan *grit*. Mahasiswa yang memiliki *self-regulation* yang tinggi akan memiliki *grit* yang tinggi, begitu juga sebaliknya. Peneliti mengajukan saran kepada pihak Fakultas Psikologi agar dilakukan penelitian mengenai pengaruh *self-regulation* terhadap *grit* yang dimiliki mahasiswa. Bagi pihak Fakultas Psikologi, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun pelatihan guna meningkatkan *self-regulation* dan *grit* mahasiswa.

**Kata kunci:** *Self-Regulation, Grit, Mahasiswa*

**Abstract**

*The research was conducted to find out the relationship between self-regulation and grit in college students of Faculty of Psychology at University of "X" Bandung. This research using purposive sampling and there are 226 respondents who has participated in this research. The design in this study is using correlational method. The self-control measuring instrument used in this study is a measuring instrument made by Evita Jayanti (2009) based on Boekaerts's theory, which consists of 37 items, and a grit measuring instrument made by Dr. Irene P. Edwina, M.Sc., Psychologist and Ni Luh Ayu Vivekananda, M.Psi., Psychologist based on Duckworth's theory, which consists of 12 items. The data obtained were processed using Rank Spearman's correlation test with SPSS 20.0 for Windows. The validity of the self-regulation measuring instrument ranges from 0.261-0.687 with reliability of 0.938, while the validity of the grit measuring instrument ranges from 0.471-0.643 with reliability of 0.810. Based on the statistical data processing, correlation coefficient of self-regulation and grit is 0.440, which means there is a positive and significant relationship with moderate degree between self-regulation and grit. Students who have high self-regulation then will have a high grit too, vice versa. Researcher propose suggestions to do research about the influence of self-regulation on grit of the college students of Faculty of Psychology. For the Faculty of Psychology, the results of this research can be used as consideration for preparing the training that can improve self-regulation and grit of college students.*

**Keywords:** *Self-Regulation, Grit, College Student*

## I. Pendahuluan

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dipandang sebagai sesuatu yang penting bagi seorang individu untuk mencapai perubahan yang lebih baik dalam kehidupannya. Beberapa alasan mengenai pentingnya pendidikan membuat banyak orang berlomba-lomba untuk memiliki pendidikan yang tinggi sehingga tidak sedikit dari mereka yang melanjutkan ke perguruan tinggi. Berbagai usaha telah dilakukan untuk dapat mengembangkan mutu kualitas pendidikan di perguruan tinggi, salah satunya adalah mengubah kurikulum dalam pembelajaran. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, sistem pendidikan tinggi diubah menjadi Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia atau yang disebut juga dengan KKNI. Pasal 29 UU Dikti Nomor 12 Tahun 2012 menyatakan bahwa KKNI merupakan penjenjangan capaian pembelajaran yang menyetarakan luaran bidang pendidikan formal, non-formal, atau pengalaman kerja dalam rangka pengakuan kompetensi kerja sesuai dengan struktur pekerjaan di berbagai sektor (Panduan Penyusunan Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi, 2014). KKNI merupakan acuan pokok dalam menetapkan kompetensi lulusan pendidikan, baik akademik, vokasi, maupun profesi.

Metode pembelajaran yang diterapkan pada KKNI adalah metode pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa atau *student centered learning*. *Student centered learning* adalah strategi pembelajaran yang menempatkan mahasiswa sebagai peserta didik yang aktif dan mandiri, serta bertanggung jawab sepenuhnya atas pembelajarannya. Melalui strategi ini, mahasiswa diharapkan mampu menguasai *hard skills* dan *soft skills* sehingga dapat saling mendukung. Hal ini tentu berbeda dengan strategi belajar sebelumnya, yaitu *teacher centered learning* yang banyak berpusat pada pengajar. Dalam *student centered learning* dosen berperan untuk memberi tugas kepada mahasiswa, memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mempresentasikan hasil pekerjaannya, berdiskusi dengan sesama mahasiswa, dan menyimpulkan hasil belajarnya, sehingga dalam prosesnya, mahasiswa diharapkan dapat lebih aktif dalam mengembangkan keterampilan dan pengetahuannya. Keaktifan ini diantaranya adalah dengan membaca buku teks, mencari bahan materi pembelajaran dari sumber-sumber yang berbeda, termasuk mendiskusikan informasi yang telah diperoleh.

Salah satu fakultas yang menerapkan sistem *student centered learning* adalah Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung. Ciri khas dan keunggulan lulusan dari Universitas "X" adalah kemampuannya dalam psikodiagnostik dan intervensi. Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas "X" memiliki kompetensi dalam melakukan *assessment* melalui berbagai metode seperti observasi dan wawancara. Mahasiswa lulusan Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung juga akan mampu untuk memberikan jasa psikologi yang dimaksudkan untuk pencegahan, pengembangan, dan penyelesaian masalah psikologis seperti dalam bidang pendidikan, industri-organisasi, sosial, dan klinis (psy.maranatha.edu). Ketika mengontrak mata kuliah, mahasiswa tidak bergantung pada pencapaian IPK, tetapi sudah ditetapkan dalam paket setiap semesternya. Kegiatan belajar yang dilakukan adalah secara aktif melalui aktivitas diskusi atau kerja di dalam kelompok, dan presentasi dalam kelompok maupun di depan kelas.

Pada dasarnya, setiap individu memiliki tujuan dalam hidupnya, begitu juga dengan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung yang memiliki tujuan yaitu untuk mendapatkan nilai yang sudah ditargetkannya dan untuk lulus dari Fakultas Psikologi. Dalam mencapai tujuannya tersebut, mahasiswa Fakultas Psikologi menghadapi kesulitan dan tantangan melalui tuntutan-tuntutan yang ada selama berkuliah.

Berdasarkan hasil survei terhadap 32 mahasiswa Fakultas Psikologi, mahasiswa menghayati adanya tuntutan yang harus mereka jalani selama berkuliah, diantaranya adalah keaktifan di dalam kelas. Mahasiswa Fakultas Psikologi diharapkan dapat aktif untuk dapat memberikan pertanyaan atau pendapat selama berada di dalam kelas. Mahasiswa juga menghayati adanya keharusan memiliki kemampuan dalam berbicara di depan umum karena mahasiswa harus mempresentasikan tugas yang telah didiskusikan di depan teman-teman sekelas, dosen, dan asisten dosen. Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan dalam memahami literatur berbahasa Inggris karena kebanyakan buku materi Psikologi menggunakan bahasa Inggris. Mahasiswa juga harus bisa mengadministrasikan alat

tes dan pada beberapa mata kuliah praktikum, mahasiswa harus mencari subjek penelitian dengan berbagai karakteristik tertentu. Mahasiswa juga harus memenuhi poin kemahasiswaan sebagai salah satu syarat agar dapat mengikuti sidang di akhir masa perkuliahan, dengan begitu muncul kesulitan dalam mengatur waktu antara tugas kuliah dan kegiatan di luar pelajaran. Tugas antar mata kuliah yang terkadang dirasa menumpuk dengan batas waktu pengumpulan yang singkat dan berdekatan, sehingga mahasiswa merasa kesulitan dalam mengendalikan diri dalam hal mengerjakan tugas yang akibatnya mereka sering menunda untuk mengerjakan tugas. Mahasiswa juga harus menghadapi kuis yang terbilang sering. Hal itu ditambah lagi dengan jadwal perkuliahan yang padat di mana ada beberapa mata kuliah dengan jam pembelajaran yang cukup padat, dari pagi hingga sore, dan mahasiswa juga diwajibkan hadir 100%.

Tuntutan-tuntutan tersebut harus mahasiswa jalani selama berkuliah di Universitas "X" Bandung agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan, untuk itu mahasiswa Fakultas Psikologi memerlukan kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakannya agar tetap terarah pada tujuannya. Kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan ini disebut dengan *self-regulation*. Teori *social cognitive* memandang *self-regulation* sebagai integrasi dari individu, tingkah laku, dan lingkungan yang ada dalam *triadic process* (Bandura, 1986, dalam Boekaerts, 2000). *Self-regulation* mengacu pada pemikiran, perasaan, dan tindakan yang direncanakan dan diterapkan secara berulang-ulang untuk mencapai tujuan pribadi yang didasari oleh keyakinan dan motivasi dalam diri individu (Zimmerman, 2000, dalam Boekaerts, 2000). Ketika seseorang memutuskan untuk masuk ke dalam Fakultas Psikologi, mereka menentukan target dan mengevaluasi target yang mereka buat dengan memberikan ganjaran atau hukuman kepada diri mereka sendiri atau memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah berhasil mencapai tujuan tersebut. *Self-regulation* dianggap penting untuk memahami bagaimana seseorang bertahan dalam sebuah tujuan. *Self-regulation* terdiri atas tiga fase, diantaranya; fase *forethought*, yaitu proses yang berpengaruh pada usaha untuk bertindak dan menetapkan rencana untuk melakukan usaha tersebut; fase *performance or volitional control*, yaitu proses yang terjadi selama usaha itu berlangsung dan dampak dari perhatian yang diberikan dan tindakan yang dilakukan; serta fase *self-reflection*, yaitu proses yang terjadi setelah suatu usaha selesai dilakukan dan pengaruh dari respon individu terhadap pengalamannya itu.

Walaupun menghadapi tuntutan-tuntutan yang harus dijalankannya selama berkuliah, mahasiswa Fakultas Psikologi harus mampu menjalaninya agar dapat mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan. Berdasarkan hasil wawancara kepada 15 mahasiswa Fakultas Psikologi, 10 orang diantaranya menyusun strategi dalam proses pencapaian tujuannya, yaitu untuk lulus dari Fakultas Psikologi. Strategi-strategi tersebut diantaranya menyusun jadwal agar tidak menunda-nunda tugas dan dapat mencicil tugas-tugas yang ada sehingga dapat mengumpulkan tugas tepat waktu, banyak membaca buku dengan bahasa asing agar lebih menguasai materi-materi perkuliahan, mengikuti kepanitiaan pada acara-acara Fakultas Psikologi untuk memenuhi poin kemahasiswaan, serta salah satunya menjaga kesehatan agar tetap dapat masuk kuliah untuk memenuhi syarat kehadiran. Strategi-strategi tersebut mereka jalani dan dievaluasi apakah cukup efektif untuk membantunya mencapai tujuan atau tidak. Ketika strategi itu cukup efektif, mereka memilih untuk tetap melakukannya. Sedangkan 5 orang lainnya mengaku tidak pernah menyusun strategi apapun dan menjalani perkuliahan apa adanya. Mereka merasa bahwa hal tersebut kurang efektif, namun mereka merasa sulit untuk menyusun sebuah strategi karena kesulitan dalam mengendalikan diri sendiri.

Dalam mencapai tujuan, mahasiswa juga memerlukan kegigihan agar mereka dapat terus berusaha walaupun menghadapi tantangan dan juga kekonsistenan pada tujuan sehingga tidak mudah teralihkan pada tujuan-tujuan lain. Salah satu konstruk *self-regulation* yang ikut berperan dalam diri mahasiswa untuk dapat bertahan dan tetap fokus pada tujuannya walaupun harus melewati tantangan adalah *grit* (Winkler, Gross, dan Duckworth dalam Vohs dan Baumeister, 2016). *Grit* dikenal sebagai *perseverance* dan *passion* untuk mencapai tujuan jangka panjang walaupun harus melewati kemunduran, kegagalan, dan persaingan dalam pencapaiannya (Duckworth, 2016). Dalam mencapai tujuannya di perkuliahan, mahasiswa Fakultas Psikologi memerlukan *grit* agar tidak mudah menyerah dalam menghadapi tuntutannya, seperti jadwal kuliah yang padat, tugas yang banyak,

tuntutan untuk aktif selama perkuliahan, dan tekun dalam mencari materi perkuliahan. Mahasiswa Fakultas Psikologi juga diharapkan mampu untuk tetap konsisten pada tujuannya selama berkuliah di Fakultas Psikologi. *Grit* berkontribusi pada tingkat kinerja dan keberhasilan yang lebih tinggi dalam berbagai konteks. *Grit* merupakan konstruksi yang sangat relevan bagi mahasiswa karena mereka harus dapat bertahan melalui kesulitan yang terkait dengan tujuannya untuk mendapatkan nilai yang memuaskan dan lulus dari Fakultas Psikologi. Pada tahun 1869, Galton (1869/2006, dalam Vohs dan Baumeister, 2016, hal 381) mengulas biografi individu-individu terkemuka dan menyimpulkan bahwa kesuksesan dihasilkan dari kecerdasan yang dikombinasikan dengan “semangat” dan “kapasitas untuk bekerja keras”. Cox (1926, dalam Vohs dan Baumeister, 2016, hal 381) mengamati sejarah hidup dari 301 orang jenius dan mengamati bahwa “pemuda yang meraih keunggulan dicirikan tidak hanya oleh ciri intelektualnya yang tinggi, tetapi juga dengan ketekunan pada motif dan usaha.”

*Grit* memiliki dua aspek, *perseverance* dan *passion*. *Perseverance* terlihat dari perilaku seseorang yang bertahan dalam menghadapi tantangan ataupun rintangan serta bertahan dengan pilihan yang telah diambil, atau diartikan juga sebagai kecenderungan untuk mempertahankan usaha menuju tujuan jangka panjangnya. Sedangkan *passion* merupakan kecenderungan untuk menginvestasikan usaha dalam tujuan yang sama dari waktu ke waktu. Dua aspek dari *grit* ini terkait namun merupakan karakteristik yang terpisah dari individu yang *gritty*; kecenderungan untuk fokus pada tujuan yang sama dari waktu ke waktu dan bertahan dalam menghadapi kesulitan (Winkler, Gross, dan Duckworth dalam Vohs dan Baumeister, 2016, hal 381). *Self-regulation* dan *grit* dianggap penting untuk memahami bagaimana seseorang bertahan dalam sebuah tujuan (Hefferon dan Boniwell, 2011). Dengan mengembangkan *grit* dan meningkatkan *self-regulation*, dapat menghasilkan dampak besar pada kemampuan seseorang untuk bertekun dan mencapai tujuan pribadinya.

Berdasarkan hasil survei terhadap 32 mahasiswa, sebanyak 87% mahasiswa mengatakan bahwa kesulitan yang ada menimbulkan perasaan-perasaan negatif seperti cemas, kesal, takut, bingung, gugup, khawatir, dan membuat mereka merasa malas untuk mengikuti perkuliahan. Sebanyak 71% dari mahasiswa yang merasakan emosi-emosi negatif, menganggap bahwa kesulitan yang ada tidak mengganggu aktivitas mereka. Mahasiswa tidak pernah terpikirkan untuk pindah dari Fakultas Psikologi dan memilih untuk bertahan. Sementara itu, sebanyak 29% mahasiswa yang merasakan emosi negatif mengatakan bahwa kesulitan yang ada cukup mengganggu aktivitas mereka. Mereka juga pernah terpikirkan untuk pindah jurusan.

Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa terdapat variasi. Terdapat mahasiswa yang tidak terpengaruh dengan adanya kesulitan yang mereka hadapi dan tetap konsisten pada pilihannya untuk bertahan di Fakultas Psikologi, tetapi ada juga mahasiswa yang terpengaruh dengan kesulitan yang mereka hadapi sehingga merasa malas untuk kuliah, sehingga ada juga yang pernah terpikirkan untuk pindah jurusan. Oleh karena itu, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Regulation* Dengan *grit* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung”.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah ada hubungan antara *self-regulation* dan *grit* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dengan kurikulum KKNi di Universitas “X” Bandung.

## 1.3. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara *self-regulation* dan *grit* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dengan kurikulum KKNi di Universitas “X” Bandung.

## II. Metode

### 2.1. Prosedur Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional dan menggunakan teknik survei. Pengambilan data dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner *self-regulation* dan *grit* yang diberikan kepada 226 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung.

## 2.2. Populasi dan Sasaran Sampel Penelitian

Populasi sasaran pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung. Sampel dipilih berdasarkan teknik *proportionate stratified random sampling*, yaitu teknik yang digunakan apabila populasi memiliki anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2007).

## 2.3. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari skor *self-regulation* dan *grit* dianalisis secara kuantitatif dengan metode statistik *Rank Spearman* untuk mengorelasikan skor setiap item dengan skor total variabel dan aspek-aspek variabel.

## III. Hasil Penelitian

Tabel 4.5. Korelasi *Self-Regulation* dan *Grit*

Hubungan	Koefisien Korelasi	Signifikansi Korelasi	Simpulan
<i>Self-regulation – Grit</i>	0.440	0.000	H0 ditolak, terdapat hubungan positif dengan derajat moderat
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Tabel 4.6. Tabulasi Silang antara *Self-Regulation* dan *Grit*

		<i>Grit</i>		Total
		Tinggi	Rendah	
<i>Self-Regulation</i>	Tinggi	76 64.4%	42 35.6%	118 52.2%
	Rendah	42 38.9%	66 61.1%	108 47.8%
Total		118 52.2%	108 47.8%	226 100%

Tabel 4.7. Korelasi antara *Self-Regulation* dan *Perseverance*

Hubungan	Koefisien Korelasi	Signifikansi Korelasi	Simpulan
<i>Self-regulation – Perseverance</i>	0.383	0.000	H0 ditolak, terdapat hubungan positif dengan derajat lemah
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Tabel 4.8. Korelasi antara *Self-Regulation* dan *Passion*

Hubungan	Koefisien Korelasi	Signifikansi Korelasi	Simpulan
<i>Self-regulation – Passion</i>	0.422	0.000	H0 ditolak, terdapat hubungan positif dengan derajat moderat
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dengan derajat moderat dan signifikan antara *self-regulation* dan *grit* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung ( $r=0.440$ ;  $\alpha \leq 0.01$ ), artinya semakin tinggi derajat *self-regulation* mahasiswa, maka akan semakin tinggi juga *grit* yang dimiliki oleh mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi derajat *grit* mahasiswa, maka akan semakin tinggi juga *self-regulation* mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Duckworth yang mengatakan bahwa *grit* merupakan salah satu konstruk *self-regulation* yang ikut berperan dalam diri seseorang sehingga dapat bertahan untuk tetap fokus pada tujuannya yang panjang walaupun harus melewati tantangan ataupun kemunduran.

Menurut Zimmerman (2000, dalam Boekaerts, 2000), *self-regulation* merupakan kemampuan untuk melakukan perencanaan pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk mencapai tujuan pribadi (*goals*) yang didasari oleh keyakinan dan motivasi dari dalam diri individu dan disesuaikan secara siklus. *Self-regulation* membantu mahasiswa Fakultas Psikologi untuk mengatur perilaku mereka agar tetap fokus dalam mencapai tujuannya untuk lulus dari Fakultas Psikologi walaupun banyak tantangan yang harus mereka hadapi. Dari derajat *self-regulation* yang diperoleh dari 226 mahasiswa, menunjukkan bahwa 52.2% mahasiswa memiliki *self-regulation* yang tinggi dan 47.8% mahasiswa lainnya memiliki *self-regulation* yang rendah. Dilihat dari hasil pengambilan data, mahasiswa yang memiliki *self-regulation* yang tinggi akan mampu untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya sendiri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Sedangkan mahasiswa dengan *self-regulation* yang rendah, kurang mampu untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Hal ini juga akan memengaruhi *grit* yang dimiliki oleh mahasiswa. Menurut Angela Lee Duckworth (2016), *grit* merupakan kecenderungan untuk menampilkan perilaku *perseverance* dan *passion* dalam keadaan yang menantang untuk mencapai tujuan jangka panjang. *Grit* akan membuat mahasiswa bertahan dan tetap fokus pada tujuannya walaupun harus melewati tantangan, kemunduran, ataupun kegagalan dalam pencapaiannya. Dari derajat *grit* yang diperoleh dari 226 mahasiswa Fakultas Psikologi, menunjukkan bahwa sebanyak 52.2% mahasiswa memiliki *grit* yang tinggi dan 47.8% mahasiswa memiliki *grit* yang rendah. Dilihat dari hasil pengambilan data, mahasiswa dengan *grit* yang tinggi akan berusaha, bekerja keras, tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan, dan tetap konsisten pada tujuannya selama berkuliah di Fakultas Psikologi. Sedangkan mahasiswa dengan *grit* yang rendah cenderung tidak terlalu berusaha dan mudah menyerah ketika menghadapi tantangan, serta minat pada tujuannya akan mudah tergoyahkan.

*Self-regulation* membantu mahasiswa Fakultas Psikologi untuk mengatur perilaku mereka agar tetap fokus dalam mencapai tujuannya untuk lulus dari Fakultas Psikologi walaupun banyak tantangan yang harus mereka hadapi. Hal ini juga akan memengaruhi *grit* mereka. *Grit* akan membantu mahasiswa untuk mengerahkan usahanya agar tidak mudah menyerah untuk mengatasi tantangan dalam mencapai tujuan jangka panjangnya dan tetap konsisten pada minat awalnya. Berdasarkan hasil tabulasi silang antara *self-regulation* dan *grit* (Tabel 4.4.), sebanyak 64.4% mahasiswa yang memiliki *self-regulation* yang tinggi juga memiliki *grit* yang tinggi, dan 61.1% mahasiswa dengan *self-regulation* yang rendah juga memiliki *grit* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-regulation* yang tinggi akan memiliki *grit* yang tinggi pula. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-regulation* yang rendah akan memiliki *grit* yang rendah pula.

Mahasiswa yang memiliki *self-regulation* yang tinggi memiliki target untuk menyelesaikan kuliah dalam waktu empat tahun, memiliki jadwal belajar, melaksanakan jadwal yang telah dibuat dan merasa yakin apabila menjalankan jadwal tersebut maka akan mendapatkan nilai seperti yang ditargetkan, menginstruksikan dirinya untuk bersungguh-sungguh dalam mempelajari mata kuliah apapun, mengevaluasi kinerjanya, dan merasa bangga akan hasil yang mereka dapatkan. Hal tersebut akan membuat mahasiswa bersemangat dalam mencapai tujuannya dan terus berupaya walaupun mengalami kegagalan, tahan bekerja untuk waktu yang lama, tidak mudah teralihkannya perhatian pada tujuan lain yang lebih menarik, dan tetap bertahan di Fakultas Psikologi walaupun dalam pelaksanaan strateginya mereka menemukan berbagai macam tantangan ataupun kesulitan, dan tidak memilih untuk pindah jurusan.

Mahasiswa dengan *self-regulation* dan *grit* yang tinggi akan mampu mengendalikan dan mengarahkan diri mereka untuk fokus pada tujuannya walaupun menghadapi tantangan sehingga

dapat secara konsisten mengerahkan usahanya untuk mencapai tujuan jangka panjangnya yaitu lulus dari Fakultas Psikologi. Begitu pula sebaliknya, mahasiswa dengan *grit* yang tinggi maka akan memiliki *self-regulation* yang tinggi. Ketika mahasiswa mengerahkan usaha dan kerja kerasnya secara konsisten untuk mencapai tujuan jangka panjang, mereka akan mengendalikan dan memfokuskan diri mereka dengan menyusun strategi pencapaian tujuan, melaksanakan strategi yang telah disusun, dan melakukan evaluasi untuk menghasilkan usaha yang lebih baik dikemudian hari.

Berdasarkan hasil uji hipotesis antara *self-regulation* dan aspek *grit*, menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan. Hasil koefisien korelasi pada tabel 4.5. menunjukkan adanya hubungan antara *self-regulation* dan *perseverance* sebesar 0.383 dengan derajat lemah. Ketika mahasiswa sudah menetapkan tujuannya dalam perkuliahan, mereka akan menyusun strategi agar dapat mencapai tujuannya tersebut. Strategi itu misalnya aktif memberikan pendapat atau menjawab pertanyaan selama di dalam kelas, aktif mencari bahan tambahan materi dari sumber-sumber lain, aktif mengikuti kegiatan lain di luar perkuliahan, mampu mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan lain, mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh dan tidak menundanya sehingga bisa mendapatkan nilai di atas rata-rata untuk bisa lulus dari setiap mata kuliah hingga akhirnya bisa lulus dari Fakultas Psikologi. Setelah menetapkan langkah-langkah tersebut, mahasiswa akan menjalankannya untuk memenuhi tugas, tanggung jawab, serta tuntutan yang ada di perkuliahan. Mereka akan memusatkan perhatiannya berkaitan dengan tugas-tugas penting yang telah disusun. Ketika mahasiswa sudah melakukan usaha-usaha yang berkaitan dengan strategi yang telah mereka susun, mereka akan mengevaluasi hasil kerjanya selama menjalankan tugas dan tanggung jawab sesuai dengan tuntutan perkuliahan. Hal ini juga akan memengaruhi kepuasan mereka terhadap hasil kerjanya. Jika fase tersebut mereka lakukan terus menerus, mahasiswa akan mengerahkan usaha dan kerja kerasnya dengan lebih terarah pada strategi yang telah ditetapkan, sehingga dapat menjadi lebih tekun dan gigih dalam menjalankan strateginya. Dengan begitu mereka dapat menghadapi dan melewati berbagai tantangan yang ada dalam perkuliahan dan ketika mereka melakukan evaluasi, mereka akan merasa puas dan meningkatkan kegigihan pada usaha selanjutnya.

Begitu juga sebaliknya, ketika mahasiswa mengerahkan usaha dan kerja kerasnya dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, mereka akan memfokuskan diri mereka pada tujuan tersebut dengan cara menentukan strategi yang dapat mereka lakukan untuk mencapai tujuannya, mengarahkan dirinya untuk menjalankan dengan baik strategi yang telah disusun sehingga pada akhirnya mereka akan merasa puas dengan kinerja yang dihasilkannya.

Terdapat pula hubungan antara *self-regulation* dan *passion* sebesar 0.422 dengan derajat moderat (Tabel 4.8.). Mahasiswa Fakultas Psikologi yang telah menetapkan tujuan di dalam perkuliahan, akan menyusun strategi atau langkah-langkah yang akan dijalankan dalam mencapai tujuannya. Setelah itu mereka akan menjalankan langkah-langkah tersebut dengan melakukan tugas dan tanggung jawabnya di Fakultas Psikologi dan melakukan kontrol terhadap usaha yang mereka kerahkan dengan melakukan evaluasi terhadap hasil kerjanya berkaitan dengan strategi yang telah disusun. Dengan begitu, mahasiswa akan mempertahankan minatnya di bidang Psikologi dan secara konsisten mempertahankan usahanya dengan terarah sampai mereka bisa mencapai tujuan jangka panjangnya. Mahasiswa juga akan tetap bertahan di Fakultas Psikologi walaupun mereka menemukan berbagai macam tantangan maupun hambatan.

Begitu juga sebaliknya, ketika mahasiswa dapat mempertahankan dan konsisten terhadap minatnya di Fakultas Psikologi, maka mahasiswa akan melakukan usaha terbaik untuk dapat mencapai tujuannya di Fakultas Psikologi. Mahasiswa akan menyusun strategi, melaksanakan strategi tersebut, dan mengevaluasi hasil kerjanya agar dapat mengerahkan usaha yang lebih baik pada proses selanjutnya.

#### IV. Simpulan dan Saran

##### 4.1. Simpulan

- 1) Terdapat hubungan positif yang moderat dan signifikan antara *self-regulation* dan *grit* pada mahasiswa.

- 2) Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-regulation* dengan aspek ketekunan usaha.
- 3) Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-regulation* dengan aspek konsistensi minat.
- 4) Tidak terdapat kecenderungan kaitan antara IPK dan jenis kelamin dengan *grit* yang dimiliki mahasiswa.

#### 4.2. Saran Teoritis

- 1) Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian untuk melihat seberapa kuat pengaruh *self-regulation* terhadap *grit* yang dimiliki mahasiswa.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian untuk melihat hubungan masing-masing aspek *grit* dengan fase-fase *self-regulation*.

#### 4.3. Saran Praktis

- 1) Memberikan saran kepada pihak Fakultas Psikologi untuk memberikan pelatihan mengenai *self-regulation* agar dapat meningkatkan *grit* mahasiswa.
- 2) Memberikan saran kepada mahasiswa Fakultas Psikologi untuk melatih *self-regulation* sehingga dapat meningkatkan *grit* mereka.

### Daftar Pustaka

- Arnett, Jeffres Jensen. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Boekaerts, Monique, Paul R. Pintrich, dan Moshe Zeidner. (2000). *Handbook of Self-Regulation*. California: Academic Press.
- Duckworth, Angela. (2016). *Grit-The Power of Passion and Perseverance*. New York: Scribner.
- Hefferon, Kate dan Ilona Boniwell. (2011). *Positive Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Hoyle, Rick H.. (2010). *Handbook of Personality and Self-Regulation*. United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.
- Nirwana S.K., Sitepu. (1995). *Analisis Korelasi*. Bandung : FMIPA Universitas Padjajaran.
- Peterson, Christopher dan Martin E. P. Seligman. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Santrock, John W. (2013). *Life-Span Development, Fourteenth Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Seligman, Martin. (2012). *Flourish A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. North Sydney: Random House Australia.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Vohs, Kathleen D. dan Roy F. Baumeister. 2016. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: The Guilford Press.