

Model Pelatihan Growth Mindset Untuk Meningkatkan Kegigihan (Grit)

Gina Sania Fitri¹, Gian Sugiana Sugara², Dewang Sulistiana³, Khairul Bariyyah⁴
Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya¹,
^{2,3}, Departemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang⁴
Email: ginasania654@gmail.com¹, gian.sugiana@umtas.ac.id²,
dewang.sulistiana@umtas.ac.id³, khairul.bariyyah.fip@um.ac.id⁴

Abstract:

Growth-mindset interventions emphasize that intelligence can develop when students work hard on challenging assignments. There is no research that shows the results that Growth Mindset training is effective for increasing persistence, but many studies show that the higher the degree of growth mindset, the higher the persistence of students. This pilot study aims to test the effectiveness of growth mindset training to increase persistence, which focuses on students' intelligence and abilities can be changed, so that they work harder and focus on long-term learning, appreciate the effort, can overcome challenges, and are more motivated in facing challenges with conditions challenging in a group format. This intervention was explained session by session with an experimental design with a one-group pretest-posttest design. One class with a low persistence average participated in six sessions in a group format. The pretest and posttest scores of persistence were compared which consisted of persistence, persistence, and adversity. A large effect size was found for improvement and this confirms the first hypothesis that there will be an increase in the level of persistence score from before the intervention and after the intervention. This study shows that growth mindset training is an effective treatment for increasing persistence. However, the sample size was small and this was an uncontrolled study. Therefore, it is necessary to test this intervention in trials using randomized control groups with follow-up assessments.

Keyword: growth mindset, grit, training model

Received August 13, 2022; Revised September 05, 2022; Accepted October 01, 2022

How to Cite: Fitri, G. S., Sugara, G. S., Sulistiana, D., & Bariyyah, K. (2022). Model Pelatihan Growth Mindset Untuk Meningkatkan Kegigihan (Grit). *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(1), 8-17.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author and Guidance and Counseling Program of Faculty of Education Sciences Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

PENDAHULUAN

Permasalahan yang sering terjadi di lingkungan sekolah pada saat ini adalah banyaknya siswa yang mengalami kegagalan dalam belajar (Iksan, 2013). Kegagalan diartikan sebagai keadaan di mana individu tidak dapat mencapai tujuan atau memenuhi keinginannya (Harmini, 2012). Kesulitan yang dihadapi dalam mencapai tujuan dalam bidang akademik juga dapat menyebabkan siswa mengembangkan perasaan takut akan kegagalan yang menyebabkan hilangnya motivasi dan menyebabkan individu enggan untuk melakukan tugas-tugas akademik, terutama tugas yang dianggapnya sulit (Sebastian, 2013). Kegagalan yang dialami siswa juga dapat disebabkan oleh berbagai tuntutan dan tekanan yang seringkali dihadapi oleh siswa dalam mencapai tujuan akademik. Jadi, ketika siswa menghadapi tuntutan dan hambatan dalam proses pembelajaran, atau terhambatnya

memenuhi harapan tanpa strategi coping yang efektif, hal ini mungkin saja membuat mereka mengalami burnout dan penurunan kualitas hidup (Hutami et al., 2020; Sugara et al., 2020). Ketakutan akan kegagalan dapat menyebabkan individu mengalami prokrastinasi (Van Wyk, 2004). Prokrastinasi merupakan perilaku menunda pekerjaan atau menyelesaikan tugas. Siswa yang melakukan prokrastinasi selalu berpendapat bahwa mereka tidak memiliki cukup waktu dan pada akhirnya akan gagal, yang mengancam kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan yang mereka miliki, ketika mereka berada di bawah banyak tekanan untuk mencapai keberhasilan akademik siswa cenderung menghindari dan menunda menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan, salah satu penyebab siswa menghindari dan menunda menyelesaikan tugas adalah takut gagal, terlihat bodoh dan berpengaruh terhadap konsep diri mereka (Asri & Dewi, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian Widiseno & Wicaksono (2017) mengenai jenis-jenis prokrastinasi akademik yang paling menonjol yang dilakukan peserta didik yaitu tugas membaca, tugas kerja administratif (tugas mencatat), disusul dengan tugas mengarang, tugas belajar menghadapi ulangan maupun ujian, menghadiri pertemuan (pergantian mata pelajaran), serta kinerja akademik peserta didik secara keseluruhan dan faktor penyebab prokrastinasi akademik yang paling berpengaruh yaitu kondisi fisik peserta didik seperti pusing, mengantuk, kelelahan, dan rasa lapar, selanjutnya kondisi psikologis seperti stress, rasa cemas, terlibat konflik dengan teman, rasa jenuh. Faktor-faktor tersebut merupakan hal yang sangat berpengaruh bagi peserta didik sehingga peserta didik melakukan prokrastinasi akademik (Penundaan Tugas) yang seharusnya dikerjakan. Studi longitudinal telah menunjukkan bahwa kegigihan memprediksi pencapaian tujuan yang menantang meskipun ada hambatan dan kemunduran (Duckworth & James, 2014).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, keadaan ini dapat berdampak negatif bagi remaja atau siswa jika tidak ditangani secara maksimal bisa menyebabkan banyak waktu yang terbuang percuma, melalaikan tugas, dan ketika dilakukan hasilnya kurang optimal (Munawaroh & Saputra, 2017). Dalam pengertian ini, tidak semua remaja mampu melewati dinamika kehidupannya dengan lancar. Beberapa siswa dihadapkan pada kondisi dimana mereka tidak dapat mengatasi hambatan yang muncul, sehingga menyebabkan mereka memilih untuk mundur, pasrah, dan mengalami keputusasaan. Dengan kondisi seperti ini, siswa membutuhkan orang lain untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya dan jika tidak diselesaikan akan menyebabkan siswa mengalami burnout syndrom (Schreiner, 2017; Sugara et al., 2020). Dalam kondisi seperti itu, kegigihan harus ditumbuhkan dalam diri siswa untuk menghadapi berbagai tantangan dan pada akhirnya mencapai keberhasilan akademik.

Kegigihan didefinisikan sebagai ketekunan dan semangat yang dimiliki individu untuk mencapai tujuan jangka panjang (Duckworth et al., 2007). Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Duckworth & Quinn (2009) mengatakan bahwa kegigihan dapat memprediksi keberhasilan siswa dalam mencapai prestasi akademik dibandingkan dengan skor IQnya. Gough (2013) menyatakan bahwa kegigihan dapat lebih memengaruhi kesuksesan individu daripada bakat, ketika membandingkan orang dengan bakat serupa, mereka yang lebih tangguh cenderung bekerja lebih baik dan lebih sukses. Menurut Feldman (2017) Meskipun bakat itu penting, tanpa kegigihan, bakat hanya menjadi potensi yang belum terpenuhi, hanya usaha yang dapat mengubah bakat menjadi keterampilan yang mengarah pada kesuksesan. Diyakini bahwa orang dengan tingkat kegigihan yang tinggi lebih mampu menggunakan kemampuan mereka karena kurang terganggu oleh tujuan jangka pendek, kurang berkecil hati karena kegagalan dan kemunduran yang biasa ditemui di banyak domain kinerja (Crede, 2016). Minat, latihan, tujuan, makna hidup, harapan, pengasuhan orang tua, ranah serta budaya kegigihan merupakan faktor yang menentukan karakteristik individu (Duckworth, 2016). Hochanadel & Finamore (2015) mengatakan bahwa kegigihan dapat mengubah keyakinan siswa bahwa kegagalan bukan sesuatu yang permanen dan tidak ada yang tidak mungkin untuk mencapai suatu kesuksesan. Individu yang memiliki nilai kegigihan yang tinggi akan mendapatkan kesuksesannya (Izaach, 2017). Dengan demikian, siswa dapat mengembangkan kegigihan untuk bertahan secara konsisten dalam mencapai kesuksesan yang dikehendaknya (Duckworth, 2018; Sari et al., 2022; Rusadi et al., 2021).

Kegigihan memiliki aspek seperti hasrat, minat, dan harapan (Duckworth 2007). Kegigihan memiliki dua aspek penting yaitu ketekunan usaha dan konsistensi minat. Kedua aspek ini sangat penting untuk menggerakkan seseorang dalam bekerja atau belajar dan dapat membuat seseorang untuk sungguh-sungguh dalam bekerja atau belajar, selain itu aspek kegigihan juga membuat seseorang untuk konsisten mencapai tujuan yang sudah ditetapkan oleh individu itu sendiri (Takiuddin & Husnu, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2022) menunjukkan terdapat 3 domain kegigihan, diantaranya (1) ketekunan, merupakan usaha yang mengacu pada kecenderungan seseorang untuk menginvestasikan energi yang tahan lama dalam jangka waktu yang lama, (2) persistensi, Persistensi sebagai salah satu kekuatan karakter yang dimiliki oleh individu diperlukan kaitannya dengan penyelesaian dan pencapaian sebuah tugas. Seseorang yang mempunyai persistensi tinggi secara lebih gigih menyelesaikan tugas yang sedang dilaksanakan, serta (3) adversitas kemampuan seseorang untuk mampu bertahan menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami dalam hidup atau di identifikasikan sebagai daya juang untuk melawan kesulitan yang menjadi faktor pendukung seseorang dalam mencapai keberhasilan.

Chrisantiana & Sembiring (2017) melakukan penelitian dengan sampel 299 orang. Hasilnya menunjukkan bahwa *Growth Mindset* dan *Fixed Mindset* memengaruhi *grit* mahasiswa. Selain itu, mahasiswa yang memiliki *Growth Mindset* mendorong berkembangnya *grit* ke arah yang lebih tinggi. Artinya, kemampuan mahasiswa tersebut dapat dikembangkan dengan usaha-usaha tertentu. Sedangkan, mahasiswa yang memiliki *fixed mindset* akan menurunkan *grit*. Selanjutnya hasil penelitian Mas'udah (2019) menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara *growth mindset* dan *grit* akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dengan kontribusi pengaruhnya sebesar 18,6%. Kemudian Wahidah & Royanto (2019) juga melakukan penelitian tentang peran kegigihan dalam hubungan *growth mindset* dan *school well-being* siswa sekolah menengah, ketiganya menunjukkan memiliki hubungan positif yang signifikan. Artinya, semakin tinggi tingkat *growth mindset* siswa, semakin tinggi pula tingkat *school well-being* siswa. Semakin tinggi tingkat *growth mindset* siswa, semakin tinggi pula kegigihan siswa. Semakin besar kegigihan siswa, semakin tinggi tingkat *school well-being* siswa.

Pelatihan *growth mindset* dilakukan berdasarkan teori *growth mindset* dimana mengarahkan siswa bahwa kecerdasan dan kemampuan adalah hal-hal yang dapat diubah, sehingga mereka bekerja lebih keras dan fokus pada pembelajaran jangka panjang dan menghargai usaha, mereka juga mampu mengatasi tantangan dan lebih termotivasi dalam menghadapi tantangan dengan kondisi yang menantang (Dweck, et al., 2014). *Growth mindset* membantu siswa memiliki konsep diri yang positif, pantang menyerah dan sikap optimis (Jin & Kim, 2017; Pryiomka, 2018; Waring et al., 2019). Siswa yang mudah menyerah dan memiliki kegigihan yang rendah akan menganggap kegagalan yang mereka alami sebagai hal permanen yang dapat menghambat kesuksesan mereka (Salles et al., 2014; Li et al., 2018). Sebaliknya, individu yang mempunyai *growth mindset* memiliki cara pandang yang membuatnya terus berkembang meskipun menghadapi banyak sekali kesulitan (Park et al., 2020). Menurut Duckworth et al., (2007) individu dapat mengembangkan *mindset* dan kegigihan mereka untuk mencapai tujuan jangka panjangnya dengan menginternalisasikan motivasi agar bisa tetap bertahan. Dengan memiliki *growth mindset* dapat meningkatkan kemajuan akademik individu karena kebutuhan siswa dapat terpenuhi ketika menerapkan praktik pembelajaran yang mencakup praktik *growth mindset* (Dweck, 2006). *Growth mindset* mendorong siswa untuk berorientasi pada penyelesaian kesulitan yang dihadapi sehingga mengajarkan siswa bahwa kecerdasan dapat diubah dan dapat meningkatkan keberhasilan akademiknya (Blackwell et al., 2007).

Pelatihan *growth mindset* ini dapat memberi siswa metode jangka panjang dan konsisten untuk mengendalikan stres sehingga dapat meningkatkan pembelajaran (Ayers, 2015). Meskipun secara empiris peneliti belum pernah menemukan hasil riset mengenai pengaruh pelatihan *Growth Mindset* terhadap kegigihan, namun didalam banyak penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi derajat *growth mindset* maka semakin tinggi pula kegigihan siswa (Wahidah & Royanto 2019). Dalam penelitian ini menggunakan kerangka konseptual pelatihan *growth mindset* untuk meningkatkan kegigihan siswa. Tujuan utama penelitian ini untuk mendeskripsikan intervensi dan menguji keefektifan pelatihan *growth mindset* untuk meningkatkan kegigihan yang mencakup ketekunan, persistensi, adversitas siswa/remaja. Dihipotesiskan bahwa peserta yang mengikuti pelatihan *growth mindset* akan menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik dalam tingkat kegigihannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *Pre-Experimental Design* menggunakan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian 24 siswa kelas X TOI SMKN 4 Tasikmalaya. Mereka semua diminta untuk mengisi angket Perseverance, Persistent & Adversity (PPA). Perseverance, Persistent & Adversity (PPA) Kriteria pemilihan kelas yang akan menjadi kelas eksperimen didasarkan pada pengambilan sampel yang telah ditentukan peneliti, dengan mempertimbangkan karakteristik yang sesuai dengan struktur penelitian, kriteria yang relevan antara lain:

Tahapan intervensi dilakukan sebanyak 6 sesi dengan 3 kali pertemuan selama 1 minggu. Prosedur yang digunakan dalam pelaksanaan sesi intervensi berdasarkan protokol yang peneliti buat sendiri mengacu kepada dimensi yang buat oleh Chen et al., (2021). Pelaksanaan intervensi pelatihan *growth mindset* dilakukan secara tatap muka berkisar selama 60 menit. Pelatihan *growth mindset* dilaksanakan sebanyak 6 sesi yang terdiri dari, motivasi, sikap, kegigihan, tantangan, kesulitan dan pola pikir positif. Pada setiap sesi dilakukan evaluasi yang membahas tentang apa saja yang telah dilakukan dari sesi sebelumnya untuk lebih memahami dan menggeneralisasikan intervensi yang sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap posttest dilakukan setelah menyelesaikan intervensi. Pengukuran dilakukan 2 minggu setelah dilakukannya intervensi, ini dimaksudkan untuk mengukur kondisi peserta setelah mengikuti intervensi pelatihan *growth mindset*. Hasil pengukuran setelah dilakukan intervensi dibandingkan dengan hasil pengukuran sebelum dilakukannya intervensi, sehingga perubahan dan efektivitas intervensi pelatihan *growth mindset* menjadi semakin jelas terlihat dalam meningkatkan kegigihan peserta. Instrument penelitian menggunakan Perseverance, Persistent & Adversity (PPA) berdasarkan skala yang dikembangkan oleh (Pratama, 2022) yang skor uji reliabilitas

instrumen sebesar 693 yang berarti tingkat derajat kestabilan relatif tinggi. Analisis data untuk menentukan Normalitas variabel dependen menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov; pada uji normalitas pre-tes memiliki nilai signifikan 0,200 sedangkan uji normalitas post-tes memiliki nilai signifikansi 0,200. Dari data tersebut karena keduanya memiliki signifikansi >0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data kelompok eksperimen pada skor pre-tes dan post-test berdistribusi normal. Ini berarti skor pretest dan posttest berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Homogentitas varian ditentukan dengan menggunakan uji One-Way Anova dan mendapatkan hasil pretest sebesar 0,750 dan hasil posttest sebesar 0,097. Berdasarkan hasil data di atas nilai signifikansinya > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa nilai pre-tes dan posttes kelas eksperimen bersifat homogen, ini berarti hasil data pretest dan posttest berasal dari populasi/karakteristik yang sama dengan kata lain tidak jauh beda keragamannya. Uji Paired-Sample T Test digunakan untuk memeriksa perubahan skor kegigihan peserta sebelum hingga sesudah dilakukannya intervensi. Dengan penentuan jika nilai signifikansi > 0,05, maka pelatihan growth mindset tidak efektif untuk meningkatkan kegigihan siswa, dan jika nilai signifikansi < 0,05 maka pelatihan growth mindset efektif untuk meningkatkan kegigihan siswa. Berdasarkan uji signifikansi di atas mendapatkan hasil sebesar 0,000 < 0,05, yang artinya pelatihan growth mindset efektif untuk meningkatkan kegigihan siswa.

Untuk menentukan besaran perubahan setiap peserta juga dapat dilakukan dengan menggunakan perhitungan Reliable Change Index (RCI; Jacobson & Truax, 1991). RCI adalah perbedaan antara skor pretest dan posttes (*Gain*) dibagi dengan *Standard Error of the Difference* (Standar deviasi pretest ditambah standar deviasi posttest dibagi dua). Jika nilai RCI lebih besar dari 1,96, maka perubahan yang dialami termasuk signifikan (Cunningham & Turner, 2016).

HASIL

Uji sampel t test (tabel 1) menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan (M = 51,500; SD = 5,50) pada skor pre-test kegigihan sebelum dilakukannya intervensi dan (M = 62,20; SD = 6,78), t (24) = 10,38, p < 0.000 skor post-test kegigihan setelah dilakukannya intervensi. Ukuran efek size (d = 1,95) ditemukan untuk perbaikan. Hal ini mengkonfirmasi hipotesis pertama, bahwa akan terjadi peningkatan tingkat skor kegigihan dari sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi.

Sedangkan untuk tingkat dimensi ketekunan (tabel 1) menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan (M = 26,75; SD = 3,05) pada skor pre-test kegigihan sebelum dilakukannya intervensi dan (M = 32,00; SD = 3,34), t (24) = 7.31, p <0,000 skor post-test kegigihan setelah dilakukannya intervensi. Ukuran efek size (d = 20,91) ditemukan untuk perbaikan. Hal ini menegaskan bahwa terjadi peningkatan skor dimensi ketekunan sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Hal yang sama juga terdapat peningkatan pada indikator dimensi ketekunan yaitu indikator tetap berusaha menuntaskan tugas untuk mencapai tujuan.

Selanjutnya untuk dimensi persistensi (tabel 1) menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan (M = 11,91; SD = 3,43) pada skor pre-test kegigihan sebelum dilakukannya intervensi dan (M = 15,83; SD = 2,33), t (24) = 5.60, p < 0,000 skor post-test kegigihan setelah dilakukannya intervensi. Ukuran efek size (d = 16,18) ditemukan untuk perbaikan. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor dimensi persistensi sebelum dan sesudahnya dilakukan intervensi. Hal yang sama juga terdapat peningkatan pada indikator dimensi persistensi yaitu mampu bertahan dalam proses pencapaian tujuan meskipun mengalami tantangan.

Temuan yang sama ditemukan untuk dimensi adversitas (tabel 1) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan (M = 12,83; SD = 1,78) pada skor pre-test kegigihan sebelum dilakukannya intervensi dan (M = 15,54; SD = 2,35), t = 5.88, p < 0,000 skor post-test kegigihan setelah dilakukannya intervensi. Ukuran efek size (d = 9,64) ditemukan untuk perbaikan. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor dimensi adversitas sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Hal yang sama juga terdapat peningkatan pada indikator dimensi adversitas yaitu mampu bertahan dalam kondisi dimana mengalami kesulitan dan tetap berkomitmen untuk pencapaian tujuan.

Tabel 1. Pretest dan Posttest Perbandingan untuk MBCT Intervensi

Scale	Pre-test		Post-test		t	Post Difference		
	M	Sd	M	Sd		Mean	95%CI	SD
Total kegigihan	51,5	5,50	62,2	6,75	10,38	10,70	8,6 to 12,9	5,05
Ketekunan	26,75	3,05	32,00	3,34	7,31	5,25	3,7 to 6,7	3,51
Persistensi	11,91	3,43	15,83	2,33	5,60	3,91	2,5 to 5,4	3,42
Adversitas	12,83	1,78	15,54	2,35	5,88	2,70	1,75 to	3,66

Tabel 2. Perubahan dalam Peserta untuk Intervensi MBCT

Partisipan	Pre	Post	Change	RCI	CS
AF	53	66	13	3,02	Y
A	49	58	9	2,09	Y
ASM	44	47	3	0,70	N
AR	48	53	5	1,16	N
AIP	52	67	15	3,48	Y
AMB	62	70	8	1,86	N
BG	49	55	6	1,39	N
DA	54	62	8	1,86	N
FFS	49	63	14	3,25	Y
FFD	48	52	4	0,93	N
GT	45	64	19	4,41	Y
HH	45	53	8	1,86	N
JS	46	67	21	4,87	Y
MFN	56	63	7	1,62	N
MRR	53	62	9	2,09	Y
MSM	56	61	5	1,16	N
MZ	57	75	18	4,18	Y
NAH	65	70	5	1,16	N
NF	50	64	14	3,25	Y
PP	52	67	15	3,48	Y
RR	59	72	13	3,02	Y
RR	47	62	15	3,48	Y
RA	46	59	13	3,02	Y
US	51	61	10	2,32	Y

Hasil pengolahan data secara keseluruhan pada setiap peserta menggunakan RCI menunjukkan bahwa terdapat 10 peserta yang tidak mengalami peningkatan secara signifikan sebagai dampak intervensi bimbingan klasikal berbasis pelatihan *growth mindset*. Artinya adalah bahwa peningkatan intensitas kegigihan peserta berbanding lurus dengan peningkatan kegigihan siswa. Sementara itu, 14 peserta mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Peserta yang memiliki skor tertinggi adalah NAH dengan jumlah skor pretest sebanyak 65 mengalami peningkatan sebanyak 5 skor menjadi 70. Kemudian yang mengalami kenaikan paling besar adalah JS dengan jumlah skor pretest 46 mengalami kenaikan sebesar 21 skor menjadi 67. Sedangkan peserta yang mengalami kenaikan paling sedikit adalah ASM dengan jumlah skor pretest sebesar 44 mengalami kenaikan skor sebanyak 3 menjadi 47.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil intervensi menunjukkan bahwa pelatihan *growth mindset* dapat meningkatkan skor kegigihan peserta secara signifikan. Proses intervensi *growth mindset* membantu peserta memiliki kemampuan yang terus berkembang, mencari strategi lain ketika dihadapkan dengan persoalan, dan tidak mudah menyerah ketika di hadapkan dengan kesulitan dan kegagalan sehingga dapat meningkatkan kecerdasan untuk memahami pembelajaran, belajar secara efektif dan menyelesaikan tugasnya. Dengan demikian, peserta mampu membebaskan diri dari pemikiran yang salah dan mengadopsi model pembelajaran berbasis kekuatan (Dweck, 2010; Snipes & Loan, 2017). Sejalan dengan pendapat tersebut, Feldman (2017) berpendapat bahwa dengan mengembangkan pola pikir, seseorang akan mampu belajar untuk lebih gigih dan tangguh, sehingga akan melihat kegagalan, keterpurukan sebagai proses menuju perbaikan. Penelitian yang dilakukan Duckworth et al (2007) mendapatkan hasil bahwa kegigihan memiliki hubungan yang kuat dengan pengukuran *big five personality* yakni dimensi kesadaran (consciousness). Kegigihan menunjukkan validitas prediktif tambahan terhadap alat ukur kesuksesan di luar IQ dan kesadaran. Pencapaian tujuan yang sulit tidak hanya membutuhkan bakat tetapi kemampuan mengaplikasikan bakat secara fokus dan berkelanjutan dari waktu ke waktu.

Gustia & Aviani (2019) melakukan penelitian mengenai harapan dalam pekerjaan dan grit polisi menemukan bahwa *hope* dalam karier berkontribusi positif dan signifikan pada ketangguhan polisi, yang bermakna ketika *hope* dalam tugas tinggi maka ketangguhan juga tinggi. Begitu pula sebaliknya. Penelitian ini juga mengemukakan

bahwa polisi brimob di Sumbar memiliki hope yang baik yang didukung oleh faktor-faktor seperti dukungan sekitar, keyakinan religious.

Ada hubungan positif antara kegigihan dan kesejahteraan subjektif pada siswa, dengan kegigihan yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan subjektif (Diener, 2009; Coolican, 2014). Siswa yang sejahtera merasa sehat, baik, bahagia, berharga dan sejahtera, sehingga mereka cenderung memiliki evaluasi pembelajaran yang positif, memprioritaskan pembelajaran secara efektif dan memberikan kontribusi positif di segala bidang (Konu & Rimpelä, 2002; Shifren, 2009). Studi lain menunjukkan bahwa kegigihan dan resiliensi menunjukkan kontribusinya dan merupakan faktor penting dalam mendorong keberhasilan akademik di perhuruan tinggi (Warren & Hale, 2020). *Grit* melibatkan unsur tujuan dan mewakili komitmen jangka panjang (Stoffel & Cain, 2018). Pada saat yang sama, resiliensi tidak melibatkan unsur-unsur tersebut dan biasanya lebih menekankan pada kemampuan seseorang untuk pulih dari pengalaman negatif atau mengganggu sementara (Sturman & Zappala-Piemme, 2017).

Hasil lain menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kegigihan dan *growth mindset*. Artinya, siswa dengan *growth mindset* melihat kecerdasan dan kemampuannya sebagai sesuatu yang dapat berubah, sehingga mereka lebih rajin dan fokus pada pembelajaran jangka panjang dan pekerjaan yang berharga (Mangels et al., 2006). Mereka juga dapat menangani tugas dengan lebih baik dan lebih termotivasi dalam situasi sulit (Dweck et al., 2014; Renaud-Dubé et al., 2015; Jach et al., 2018). Dengan kata lain, siswa dengan *growth mindset* cenderung memiliki kegigihan, karena pertumbuhan pemikiran, tingkat otonomi yang tinggi dalam motivasi belajar siswa dapat diprediksi, yang berdampak positif pada kinerja akademik (Eskreis-Winkler et al., 2014; Zhao et al., 2018). Sementara kegigihan memprediksi kesejahteraan dengan memenuhi kebutuhan dasar akan kemandirian dan kompetensi (Jin & Kim, 2017; Sheldon, 2012).

Pada analisis hasil pretest yang dilakukan peneliti, secara umum siswa kelas X di SMKN 4 Tasikmalaya memiliki kecenderungan pada dimensi adversitas dibandingkan dengan ketekunan dan persistensi, dimana pada dimensi adversitas memiliki persentase 64,28 % sedangkan pada dimensi ketekunan 60,91 % dan persistensi 54,30 %. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2022) menunjukkan terdapat 3 domain kegigihan, diantaranya (1) ketekunan, merupakan usaha yang mengacu pada kecenderungan individu untuk menginvestasikan energi yang tahan lama dalam jangka waktu yang lama, (2) persistensi, Persistensi sebagai salah satu kekuatan karakter yang dimiliki oleh individu diperlukan kaitannya dengan penyelesaian dan pencapaian sebuah tugas. Individu yang mempunyai persistensi tinggi secara lebih gigih menyelesaikan tugas yang sedang dilaksanakan, serta (3) adversitas kemampuan individu untuk mampu bertahan menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami dalam hidup atau di identifikasikan sebagai daya juang untuk melawan kesulitan yang menjadi faktor pendukung individu dalam mencapai keberhasilan.

Kegigihan yang rendah menyebabkan siswa tidak berusaha, tidak memenuhi standar hasil belajar yang diharapkan, tidak fokus memenuhi tanggung jawab siswa dengan baik, tidak berusaha ketika menghadapi hambatan, kesulitan, dan kegagalan dalam proses pembelajaran di sekolah, sehingga siswa yang kegigihannya rendah memiliki sikap dan harapan negatif tentang diri sendiri, kehidupan, dan dunia (Andrian, 2020). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan pelatihan *growth mindset* memberikan hasil yang efektif pada meningkatnya kegigihan siswa seperti pada dimensi ketekunan. Hal ini sejalan dengan Duckworth et al., (2007) memperkenalkan konstruksi kegigihan yang didefinisikan sebagai ketekunan dan semangat untuk mencapai tujuan jangka panjang dan menunjukkan bahwa kegigihan memprediksi kesuksesan dalam tantangan meski dirinya tidak berbakat. Kegigihan didefinisikan sebagai ketekunan untuk mencapai tujuan jangka panjang atau tingkat tinggi dalam menghadapi tantangan dan kesulitan, termasuk sumber daya psikologis individu seperti pemikiran akademik, upaya, dan strategi untuk dapat menyelesaikannya (Shechtman et al., 2013; Rusadi et al, 2021; Sari et al., 2022). Orang yang memiliki ketekunan ia akan pantang menyerah dan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya meskipun banyak rintangan yang menghadang, individu tersebut akan terus melakukannya hingga apa yang diinginkannya terwujud dan ketekunan tersebut bertahan lama dengan terus berusaha melakukan sesuatu dan bertahan tanpa mengeluh (Badi'ah, 2020).

Kemudian pada dimensi persistensi sebagai salah satu kekuatan karakter individu yang diperlukan untuk menyelesaikan dan mencapai tugas. Individu dengan persistensi tinggi lebih gigih dalam menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakan. Persistensi merupakan faktor penting dalam keinginan untuk mencapai suatu tujuan, bahkan ketika ada hambatan, kesulitan atau keputusan (Mugiarso et al., 2018). Hal yang menjadi penghalang bagi individu bukanlah ketakutan melainkan kebosanan, frustrasi, kesulitan dan godaan untuk melakukan sesuatu yang lebih mudah dan menyenangkan (Hill, 1987). Seseorang dengan persistensi yang lebih tinggi tentu akan memiliki tingkat kegigihan yang lebih tinggi dalam menyelesaikan sebuah permasalahan dibandingkan dengan orang yang memiliki persistensi rendah. Persistensi adalah kemampuan secara konsisten memlihara tindakan atas dasar perasaannya (Danim, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Ardiansyah (2020) tentang pengaruh persistensi diri dan kebiasaan belajar terhadap kemampuan pemecahan masalah matematis. Hasil dari penelitian tersebut

adalah terdapat pengaruh langsung dan tidak langsung antara persistensi diri dan kebiasaan belajar terhadap kemampuan pemecahan masalah matematis.

Selanjutnya pada dimensi adversitas Stoltz (2004) mengemukakan bahwa *Adversity Quotient* memberi tahu seseorang seberapa jauh orang itu mampu menghadapi kesulitan dan kemampuan dalam menghadapinya. *Adversity quotient* merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat bertahan dalam menghadapi segala macam kesulitan sampai menemukan jalan keluar, memecahkan berbagai macam permasalahan, mereduksi hambatan dan rintangan dengan mengubah cara berfikir dan sikap terhadap kesulitan tersebut (Ardyanti, 2015). Sejalan dengan penelitian tersebut Stoltz (2000) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan menjadikan seseorang yang memiliki kegigihan dalam hidup dan tidak mudah menyerah, memiliki kekebalan atas ketidakmampuan dirinya menghadapi masalah dan tidak akan mudah terjebak dalam kondisi keputusan, maka dapat disimpulkan bahwa dengan *adversity quotient* individu dapat mengurangi faktor pemikiran negatif seperti mengganggu dirinya tidak mampu menghadapi masalah dan berpikiran tentang hal buruk yang akan terjadi. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, *adversity quotient* memberi pengaruh signifikan terhadap pencapaian prestasi akademik (Huda & Mulyana, 2018). Selain itu, siswa dengan AQ climber memiliki kemampuan berpikir tingkat tinggi yang baik seperti kemampuan pemecahan masalah (Mena, 2016; Rosita & Rochmad, 2016) dan kemampuan berpikir kreatif (Hidayat, 2017; Purwasih, 2019). Hal ini karena siswa dengan AQ yang baik memiliki semangat juang yang tangguh. Semakin baik AQ siswa, maka semakin baik kemampuannya dalam memecahkan masalah (Irfan et al., 2018).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di atas terbukti bahwa pelatihan *growth mindset* dapat mengembangkan kegigihan siswa, sehingga mereka tidak cepat berputus asa dan tetap bekerja keras dalam menghadapi tantangan, mempertahankan usaha dan minat dalam kurun waktu yang lama meskipun dihadapkan dengan kegagalan, rintangan, dan kesulitan dalam prosesnya. Saran Penelitian ini bagi guru BK dapat menggunakan pelatihan *growth mindset* untuk mengembangkan kegigihan siswa agar siswa tidak hanya belajar bagaimana mengambil langkah-langkah untuk mengembangkan kegigihan, tetapi juga memperdalam keberanian dan motivasi mereka meskipun ketika dorongan pelatih tidak lagi tersedia bagi mereka.

DAFTAR RUJUKAN

- Andrian, R. (2020). STRATEGI BIMBINGAN KELOMPOK UNTU MENGEMBANGKAN GRIT AKADEMIK SISWA (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Ardiansyah, M. (2020). Pengaruh Persistensi Diri, Kebiasaan Belajar dan Konsep Diri terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Diskusi Panel Nasional Pendidikan Matematika*, 6(1).
- Ardyanti, S. I., & Harini, E. (2015). Hubungan antara *adversity quotient*, self Efficacy dan kebiasaan belajar dengan prestasi belajar matematika siswa kelas x kecantikan SMK Negeri Se-Kecamatan Umbulharjo. *UNION: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 296-297.
- Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2016). Prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling IKIP PGRI Madiun ditinjau dari efikasi diri, fear of failure, gaya Pengasuhan orang tua, dan iklim akademik. *Jurnal Penelitian LPPM (Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat) IKIP PGRI MADIUN*, 2(2).
- Ayers JC. Encouraging a growth mindset [Master's thesis]. Olympia (WA): The Evergreen State College; 2015.
- Badi'ah, N. A. (2020). *Hubungan antara Grit dengan Subjective Well-Being pada siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Darul Hikmah Tulungagung* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child development*, 78(1), 246-263.
- Chen, S., Ding, Y., & Liu, X. (2021). Development of the growth mindset scale: evidence of structural validity, measurement model, direct and indirect effects in Chinese samples. *Current Psychology*, 1-15.
- Chrisantiana, T. G., & Sembiring, T. (2017). Pengaruh growth dan fixed mindset terhadap grit pada mahasiswa fakultas psikologi universitas "X" Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 133-146.
- Christopoulou, M., Lakioti, A., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2018). The role of grit in education: A systematic review. *Psychology*, 9(15), 2951-2971.
- Coolican, H. (2017). *Research methods and statistics in psychology*. Psychology press.

- Creswell, J. W. (2016). Reflections on the MMIRA the future of mixed methods task force report. *Journal of Mixed Methods Research*, 10(3), 215-219.
- Diener E. (2009) Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. In: Diener E. (eds) assessing well-being. Social indicators research series, vol 39. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_3.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and Validation of the Short Grit Scale (GRIT S). *Journal of personality assessment*, 91(2), 166-1774.
- Duckworth, A. (2018). *Grit: Kekuatan Passion dan Kegigihan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Duckworth, A. L (2016). *GRIT the Power of Passion and Perseverance*
- 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), 1087.
- Dweck, C. S., Walton, G. M., & Cohen, G. L. (2014). *Academic tenacity: Mindsets and skills that promote long-term learning*. Bill & Melinda Gates Foundation.
- Dweck, Carol. (2006). *Mindset-The New Psychology of Success*. New York : Random House.
- Eskreis-Winkler, L., Duckworth, A. L., Shulman, E. P., & Beal, S. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5, 36. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>.
- Feldman, C. B. (2017). *The Grit Guide for Teens*. Canada: New Harbringer Publication
- Gustia, M., & Aviani, Y. I. (2019). Kontribusi harapan pekerjaan terhadap kegigihan pada polisi di satbrimob sumatera barat. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(I), 1–10.
- Harmini (2012). Mengapa Kegagalan Menyakitkan. Vol 8 No 2. *Jurnal Psikologi*. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hidayat, W. (2017). Adversity quotient dan penalaran kreatif matematis siswa sma dalam pembelajaran argument driven inquiry pada materi turunan fungsi. *KALAMATIKA: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(1), 15-28.
- Hill, P. L., Burrow, A. L., & Bronk, K. C. (2016). Persevering with positivity and purpose: An examination of purpose commitment and positive affect as predictors of grit. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 257-269.
- Huda, T. N., & Mulyana, A. (2017). Pengaruh adversity quotient terhadap prestasi akademik mahasiswa angkatan 2013 fakultas psikologi UIN SGD Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 115-132.
- Hutami, N. R., Sugara, G. S., Arumsari, C., & Adiputra, S. (2020). Hardiness training model to reduce burn out in college student. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(3), 3469-3474
- Iksan, M. (2012). *Dukungan sosial pada prestasi dan faktor penyebab kegagalan siswa SMP dan SMA* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Irfan, A. (2018). Profil pemecahan masalah pecahan siswa SD berdasarkan adversity quotient. *APOTEMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 4(2), 1-9.
- Jach, H. K., Sun, J., Loton, D., Chin, T. C., & Waters, L. E. (2018). Strengths and subjective wellbeing in adolescence: Strength-based parenting and the moderating effect of mindset. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 567–586. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9841-y>.
- Jacobson, N. S., & Truax, P. (1991). Clinical significance: A statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(1), 12–19. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.59.1.12>.
- Jin, B., & Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Individual Differences*, 38(1), 29–35. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000219>.
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in school: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>.
- Li, J., Zhao, Y., Kong, F., Du, S., Yang, S., & Wang, S. (2018). Psychometric assessment of the short grit scale among Chinese adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(3), 291- 296. <https://doi.org/10.1177/0734282916674858>.
- Mamlu'atuzzakiah, M. A. (2021). *Hubungan antara Harapan dengan Grit Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang sedang Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi covid-19* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Mangels, J. A., Butterfield, B., Lamb, J., Good, C., & Dweck, C. S. (2006). Why do beliefs about intelligence influence learning success? A social cognitive neuroscience model. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1(2), 75–86. <https://doi.org/10.1093/scan/nsl013>
- Mas'udah, I. (2019). *Pengaruh Growth Mindset terhadap Grit Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Mena, A. B. (2016). Literasi matematis siswa smp dalam menyelesaikan masalah kontekstual ditinjau dari adversity quotient (aq). *Kreano, Jurnal Matematika Kreatif-Inovatif*, 7(2), 187-198.

- Mugiarso, H., Setyowani, N., & Tedra, L. B. (2018). Self-efficacy dan persistensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ditinjau dari kecemasan akademik. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 171-175.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat prokrastinasi Akademik siswa sekolah menengah pertama muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26-31.
- Muttaqin, I. A. (2022). Pengaruh fixed dan growth mindset terhadap grit pada siswa SMA ketika pembelajaran jarak jauh (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Park, D., Tsukayama, E., Yu, A., & Duckworth, A. L. (2020). The development of grit and growth mindset during adolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 198, 104889. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2020.104889>
- Pratama, G. A. (2022). PENGEMBANGAN ALAT UKUR KEGIGIHAN PADA REMAJA-(SKP. BK 0115) (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya).
- Pryiomka, K. (2018). Quantitative dogmatism in character assessment and its implications for education: A case study of grit. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(5), e12388. <https://doi.org/10.1111/spc3.12388>
- Purwasih, R. (2019). Kemampuan berpikir kreatif matematis siswa SMP dalam menyelesaikan soal pemecahan masalah ditinjau dari adversity quotient tipe climber. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 8(2), 323-332
- Renaud-Dubé, A., Guay, F., Talbot, D., Taylor, G., & Koestner, R. (2015). The relations between implicit intelligence beliefs, autonomous academic motivation, and school persistence intentions: A mediation model. *Social Psychology of Education*, 18(2), 255–272. <https://doi.org/10.1007/s11218-014-9288-0>.
- Rosita, D., & Rochmad, R. (2016). Analisis Kesalahan Siswa Dalam Pemecahan Masalah Ditinjau Dari Adversity Quotient Pada Pembelajaran Creative Problem Solving. *Unnes Journal of Mathematics Education Research*, 5(2), 106-113.
- Rusadi, R. M., Sugara, G. S., & Isti'adah, F. N. (2021). Effect of mindfulness-based cognitive therapy on academic grit among university student. *Current Psychology*, 1-10.
- Salles, A., Cohen, G. L., & Mueller, C. M. (2014). The relationship between grit and resident well being. *American Journal of Surgery*, 207(2), 251–254. <https://doi.org/10.1016/j.amjsurg.2013.09.006>
- Sari, S. A., Sugara, G. S., & Isti'adah, F. N. (2022). Effects of Rational Emotive Behavior Therapy on Academic Grit. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(4), 857-878.
- Schreiner, L. A. (2017). The privilege of grit. *About Campus*, 22(5), 11–20. <https://doi.org/10.1002/abc.21303>
- Sebastian, I. (2013). Never be afraid hubungan antara fear of failure dan prokrastinasi akademik. *Calyptra*, 2(1), 1-8.
- Shechtman, N., DeBarger, A. H., Dornsife, C., Rosier, S., & Yarnall, L. (2013). Promoting grit, tenacity, and perseverance: Critical factors for success in the 21st century. Washington, DC: US Department of Education, Department of Educational Technology, 1, 1-107.
- Sheldon, K. M. (2012). The self-determination theory perspective on positive mental health across cultures. *Journal of World Psychiatry*, 11(2), 101–102. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.05.017>.
- Shifren, K. E. (2009). How caregiving affects development: Psychological implications for child, adolescent, and adult caregivers. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11849-000>.
- Srihastuti, E., & Wulandari, F. (2021). URGENSI GROWTH MINDSET UNTUK MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI MASA PANDEMI COVID 19. *Widya Genitri: Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama Dan Kebudayaan Hindu*, 12(2), 157-165.
- Stoffel, J. M., & Cain, J. (2018). Review of grit and resilience literature within health professions education. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 82(2), 6150. <https://doi.org/10.5688/ajpe6150>
- Stoltz, P. G. (2000). Adversity quotient: Mengubah hambatan menjadi peluang. Jakarta: Grasindo.
- Sturman, E. D., & Zappala-Piemme, K. (2017). Development of the grit scale for children and adults and its relation to student efficacy, test anxiety, and academic performance. *Learning and Individual Differences*, 59, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.08.004>.
- Sudarwan Danim, Pengembangan Profesi Guru, (Jakarta: Kencana), 2011, h.148.
- Sugara, G. S., Rakhmat, C., Nurihsan, J., & Ilfandra, I. (2020a). Quality of life and burnout among university students. *Universal Journal of Educational Research*, 8(8), 3742–3750. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080855>
- Sugara, G. S., Rakhmat, C., Nurihsan, J., & Ilfandra. (2020). Factorial structure and psychometric properties of the quality of life inventory in an Indonesian college sample. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.6092/2282-1619/mjcp-2593>
- Takiuddin, T., & Husnu, M. (2020). Grit dalam pendidikan. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 4(2), 52-58.

- Wahidah, F. R., & Royanto, L. R. (2019). Peran kegigihan dalam hubungan growth mindset dan school well-being siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 4(2), 133-144.
- Waring, A., Kernes, J. L., & Bui, N. H. (2019). The role of attachment anxiety, attachment avoidance, and grit on life satisfaction and relationship satisfaction. *Journal of Humanistic Psychology*, <https://doi.org/10.1177/0022167819844692>
- Warren, J. M., & Hale, R. W. (2020). Predicting grit and resilience: Exploring college students' academic rational beliefs. *Journal of College Counseling*, 23(2), 154–167. <https://doi.org/10.1002/jocc.12156>.
- Widisenso, D., Purwanti, L. W., & Wicaksono, L. (2017). Studi Deskriptif Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 13 Pontianak. *Jurnal Program Studi Bim*
- Wyk, L. V. (2004). The relationship between procrastination and stress in the life of the high school teacher. Universitas of Pretoria.
- Zhao, Y., Niu, G., Hou, H., Zeng, G., Xu, L., Peng, K., & Yu, F. (2018). From growth mindset to grit in Chinese schools: The mediating roles of learning motivations. *Frontiers in Psychology*, 9, 2007. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02007>.