



## Pengaruh *Self Efficacy* dan *Self Compassion* terhadap *Grit* pada Komunitas Kepul

Received: 05<sup>th</sup> April 2021; Revised: 16<sup>th</sup> April 2021; Accepted: 19<sup>th</sup> July 2021

### Respiani Putri\*)

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia  
E-mail: [respianiputri@gmail.com](mailto:respianiputri@gmail.com)

### Pismawenzi

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia  
E-mail: [pismawenzi@uinib.ac.id](mailto:pismawenzi@uinib.ac.id)

### Widia Sri Ardias

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia  
E-mail: [widiasri@uinib.ac.id](mailto:widiasri@uinib.ac.id)

\*) Corresponding Author

**Abstract:** Komunitas menulis merupakan suatu wadah bagi para penulis dalam berkarya yang menampung ide-ide kreatif para penulis yang diharapkan akan menghasilkan tulisan yang berkualitas dan menghasilkan buku-buku yang *best-seller*. Sedangkan dalam menyelesaikan tulisannya sering terjadi permasalahan yang menuntut penulis harus mampu menghadapinya, seperti kurangnya motivasi, sering hilangnya ide dalam proses penyelesaian tulisan, munculnya rasa malas, tidak percaya diri, serta adanya rasa minder dengan tulisan karya penulis lain. Oleh karena itu, faktor psikologis seperti *self efficacy* dan *self compassion* sangat diperlukan dalam meningkatkan kegigihan dan ketekunan penulis untuk mencapai tujuannya dalam menulis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh: 1) *Self Efficacy* terhadap *Grit* 2) *Self Compassion* terhadap *Grit* 3) *Self Efficacy* dan *Self Compassion* terhadap *Grit*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan analisis *regresi linear berganda*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 170 orang di Komunitas KEPUL. Sampel pada penelitian berjumlah 119 orang. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: *Pertama*, Variabel *Self Efficacy* (X1) secara parsial, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variabel *Grit* (Y) dengan sumbangan sebesar 44,95%. *Kedua*, Variabel *Self Compassion* (X2) secara parsial, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variabel *Grit* (Y) dengan sumbangan sebesar 28,95%. *Ketiga*, Variabel *Self Efficacy* (X1) dan variabel *Self Compassion* (X2) secara simultan, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen yaitu *Grit* (Y) dengan sumbangan sebesar 73,9%. Selisihnya sebesar 26,1% (100% - 73,9%) dijelaskan oleh variabel lain dan tidak termasuk dalam analisis regresi ini.

**Keywords:** *Self Efficacy*, *Self Compassion*, *Grit*

**How to Cite:** Putri, Respiani., & Ardias, Widia. S. (2021). Pengaruh *Self Efficacy* dan *Self Compassion* terhadap *Grit* pada Komunitas Kepul. *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb*, Vol. 12, No. 2, (2021)

## PENDAHULUAN

Komunitas menulis merupakan suatu wadah bagi para penulis dalam berkarya yang menampung ide-ide kreatif para penulis yang diharapkan akan menghasilkan tulisan yang berkualitas dan menghasilkan buku-buku yang *best-seller*. Sukses tidaknya seorang penulis sangat dipengaruhi oleh semangat dan motivasi yang tinggi, rasa percaya diri dan kegigihan dalam mengatasi hambatan-hambatan yang dihadapi dalam menulis naskah seperti hilangnya ide dalam proses penyelesaian tulisan, munculnya rasa malas, serta adanya rasa minder dengan tulisan penulis lain. Hal ini tentu menjadi masalah yang dapat menghambat kreativitas dan menyebabkan hilangnya semangat dalam menulis. Penulis harus mampu menghadapi masalah-masalah yang terjadi untuk menyelesaikan sebuah tulisan salah satunya adalah dengan meyakini bahwa dirinya mampu dan bisa menyelesaikan tulisannya hingga akhir (Dalimunthe, 2019). Keyakinan individu terhadap kemampuannya disebut dengan efikasi diri.

Menurut Bandura (1977); dalam Romadona (2017) efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya, yang secara langsung memengaruhi kemampuan menulis dan membaca individu. Bandura (1977); dalam Romadona (2017) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan suatu kepercayaan mengenai kemampuan kita untuk berkinerja pada saat keadaan penuh tekanan sebagai fungsi dari keyakinan/kepercayaan diri kita atau level dari efikasi diri. Efikasi diri digambarkan sebagai harapan mengenai kemampuan seseorang untuk berhasil dalam pekerjaan pada situasi khusus. Efikasi diri merupakan karakteristik yang

seharusnya ada dan dimiliki seseorang untuk dapat menghadapi kejadian yang penuh tekanan (*stressful event*) (Hobfoll, 1989). Bandura (1986); dalam Rustanto (2016) mengungkapkan bahwa perbedaan *Self-Efficacy* pada setiap individu terletak pada tiga komponen, yaitu *level/magnitude*, *strength* dan *generality*. Masing-masing mempunyai implikasi penting di dalam performansi.

Selain meyakini kemampuan diri, rasa belas kasih terhadap diri juga diperlukan untuk menyelesaikan tugas. Rasa belas kasih disebut dengan *self-compassion*. *Self compassion* berasal dari kata *compassion* yang berarti rasa belas kasih (Echols & Shadily, 2000), rasa kasih sayang yang kita rasakan apabila melihat orang menderita, yang membuat kita akan cenderung berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang ia rasakan, keinginan untuk membantu bukan mengasihani, akan ada sebuah kebaikan hati, kepedulian, dan memahami. *Self compassion* adalah hal yang sama seperti *compassion*, hanya saja hal tersebut diarahkan pada diri sendiri (Neff, 2012). Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Dengan *self compassion*, seseorang akan lebih mampu memahami kemanusiaan yang dimiliki sehingga membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial. Dengan adanya *self compassion* pada diri penulis, maka tidak ada rasa minder dan tidak percaya diri, sebab setiap penulis akan mampu merasa bahwa

karya yang dia hasilkan adalah yang terbaik yang mampu dilakukan.

Selain itu, seorang penulis agar dapat menghasilkan karya-karya berupa tulisan yaitu dengan adanya ketekunan, kegigihan dan semangat yang tinggi untuk menyelesaikan tulisannya. Ketekunan dan kegigihan ini disebut dengan *grit*. *Grit* merupakan suatu dorongan dari dalam diri individu berupa ketekunan atau kegigihan dan tetap semangat dalam menghadapi tantangan dalam mengerjakan suatu tugas untuk mencapai tujuan tertentu (Duchworth, 2007). *Grit* merupakan bentuk konsistensi penulis terhadap tujuan jangka panjang yang ingin ia capai seperti ingin memiliki buku solo dan mampu menghasilkan royalti dari buku yang dihasilkan dengan tetap semangat dan tidak berputus asa dalam menghadapi hambatan-hambatan yang mungkin akan dihadapi dalam proses mencapai tujuan tersebut. Penulis yang memiliki *grit* tentu akan mampu menghasilkan karya yang berkualitas hingga menghasilkan buku dan penghasilan dari tulisan-tulisannya yang berkualitas yang menjadi tujuan yang ingin ia capai.

Penulis yang berhasil bukanlah penulis yang tidak pernah mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tulisannya. Tapi penulis yang berhasil adalah penulis yang mampu melewati setiap kesulitan dengan tetap berusaha dan tidak berputus asa. Setiap kesulitan pasti ada kemudahan, jika kita tidak menyerah. Sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah Al-Insyirah ayat 5-7 yang berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا  
فَرَغْتَ فَأَنْصَبْ ﴿٧﴾

Artinya: “*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*”

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”* (Q.S Al-Insyirah: 5-7).

Dalam ayat ini, Allah mengungkapkan bahwa sesungguhnya di dalam setiap kesempitan, terdapat kelapangan, dan di dalam setiap kekurangan sarana untuk mencapai suatu keinginan, terdapat pula jalan keluar. Namun demikian, dalam usaha untuk meraih sesuatu itu harus tetap berpegang pada kesabaran dan tawakal kepada Allah. Bila kesulitan itu dihadapi dengan tekad yang sungguh-sungguh dan berusaha dengan sekuat tenaga dan pikiran untuk melepaskan diri darinya, tekun dan sabar serta tidak mengeluh atas kelambatan datangnya kemudahan, pasti kemudahan itu akan tiba. Sesudah menyatakan nikmat-nikmat-Nya kepada Nabi Muhammad dan janji-Nya akan menyelamatkan beliau dari bahaya-bahaya yang menimpa, Allah memerintahkan kepadanya agar menyukuri nikmat-nikmat tersebut dengan tekun beramal saleh sambil bertawakal kepada-Nya (Tafsir Kemenag).

Lunenburg (2011) mengemukakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya di berbagai situasi serta mampu menentukan tindakan untuk mengatasi masalah tertentu, sehingga individu tersebut mampu mengatasi hambatan dan mencapai tujuan yang diharapkan. Sedangkan Alwisol (2006) mengemukakan bahwa efikasi diri adalah penilaian diri, tepat atau salah, sesuai

atau tidak sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Schultz (2005) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai perasaan terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan individu dalam mengatasi permasalahan dalam kehidupan. Baron dan Byrne (Ghufroon & Rini, 2010) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi yang dimiliki untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, atau menghadapi hambatan. *Self efficacy* didefinisikan sebagai suatu keyakinan manusia terhadap kemampuan mereka untuk melatih pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan peristiwa yang terjadi di lingkungannya.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah suatu keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan dan menyelesaikan suatu tugas tertentu, sehingga mampu mengatasi segala rintangan yang dihadapi untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

Menurut Bandura (1997), pengontrol tingkahlaku individu adalah resiprokal antara lingkungan, tingkah laku, dan pribadi. Efikasi diri merupakan variabel pribadi yang paling penting, jika digabung dengan tujuan-tujuan spesifik dan pemahaman mengenai prestasi, akan menjadi penentu tingkah laku yang penting di masa mendatang. Efikasi diri bersifat fragmental yaitu setiap individu mempunyai efikasi diri yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda, tergantung kepada:

a. Kemampuan yang ditentukan oleh situasi yang berbeda.

b. Kehadiran orang lain khususnya saingan dalam situasi tersebut.

c. Keadaan fisiologis dan emosional; kelelahan, kecemasan, apatis, dan murung.

Konsep yang dikemukakan oleh Bandura sebenarnya telah dijelaskan dalam Al-Qur'an dan berkaitan dengan konsep keimanan. Keterkaitan tersebut akan mempengaruhi kondisi mental seseorang sehingga dapat membentuk pribadi yang sabar, senantiasa bersyukur, dan bertawakkal kepada Allah SWT. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an, dalam berbagai surah untuk memerintahkan kepada hamba-Nya untuk senantiasa yakin, teguh, dan tidak berputus asa dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi masalah dalam kehidupannya. Keyakinan tersebut hendaklah disandarkan kepada Allah SWT serta mengharap pertolongan-Nya (Noornajihan, 2014).

﴿ وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴾ (139)

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (QS. Ali Imran: 139).

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT menciptakan manusia dengan kelebihan yang lebih sempurna dari makhluk lainnya yang telah diciptakan-Nya, sehingga manusia harus yakin bahwasanya ia mampu untuk menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapinya dengan kelebihan yang Allah SWT berikan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri menurut

Islam adalah seseorang tidak boleh lemah dan bersedih hati, karena manusia itu paling tinggi derajatnya jika ia bersabar dan bertawakkal kepada Allah SWT. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan selalu berusaha agar dapat menyelesaikan permasalahannya dan tidak mudah berputus asa ketika menghadapi kesulitan (Noornajihan, 2014).

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, dengan tidak menghakimi diri sendiri secara keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Dengan *self compassion*, seseorang akan lebih mampu memahami kemanusiaan yang dimiliki sehingga membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial. Hal ini membuat seseorang memiliki perasaan terhubung secara interpersonal (Collins dalam Neff, 2010). Germer (2009) menjelaskan *self compassion* sebagai salah satu bentuk dari penerimaan yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang dalam bentuk penerimaan secara emosional dan kognitif. Menurut Neff dan McGehee (2010) *self compassion* merupakan cara adaptif untuk berhubungan dengan diri ketika menghadapi kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit (dalam Hidayati & Maharani, 2013).

Mengacu pada teori yang dikemukakan Neff (2003), dapat disimpulkan bahwa *self compassion* merupakan pemberian kasih sayang kepada diri sendiri, serta tidak menghakimi dan mengkritik diri sendiri

atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami (Hidayati, 2015).

Esensi dari *self compassion* terletak pada penerimaan seseorang terhadap komponen-komponen dalam hidup yang tidak dikehendaki terjadi, baik itu kekurangan diri, kegagalan, atau lainnya. Menemukan titik terang dalam diri yang bias diberdayakan untuk mengimbangi cara menyikapi pengalaman tidak menyenangkan tersebut merupakan bagian dari aspek *self compassion*, yaitu *self-kindness* (Muharrara, 2018).

Terkait *self compassion* ini Allah SWT menegaskan dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya” (QS. Al-Baqarah: 286).

Dalam mencapai tujuan hidup itu, manusia diberi beban oleh Allah sesuai kesanggupannya, mereka diberi pahala lebih dari yang telah diusahakannya dan mendapat siksa seimbang dengan kejahatan yang telah dilakukannya. Amal yang dibebankan kepada seseorang

hanyalah yang sesuai dengan kesanggupannya. Agama Islam adalah agama yang tidak membebani manusia dengan beban yang berat dan sukar. Mudah, ringan dan tidak sempit adalah asas pokok dari agama Islam (Tafsir Kemenag).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ujian dan kenikmatan yang diberikan Allah SWT kepada hambanya tidak pernah lebih dari kapasitas kemampuan masing-masing, maka dengan adanya aspek *common humanity*, sesuai dengan kutipan ayat di atas, individu akan mengerti bahwa setiap manusia telah ditetapkan kejadian untuknya sesuai dengan kemampuannya masing-masing, sehingga tidak seharusnya membandingkan ujian dengan orang lain, atau menyikapi secara berlebihan yang mengarah pada perilaku menyakiti diri sendiri (Muharrara, 2018).

Menurut Hochandel & Finamore (2015) *grit* (kegigihan) adalah salah satu ciri khas untuk membantu seseorang dalam mengubah persepsi bahwa penentu keberhasilan atau kesuksesan bukan hanya dari kecerdasan. Kegigihan (*grit*) adalah bagaimana seseorang dapat mencapai tujuan jangka panjang dengan mengatasi hambatan dan tantangan. *Grit* (kegigihan) juga merupakan salah satu cara untuk menentukan dimana seseorang dapat menempatkan upaya mereka untuk bertahan dalam menghadapi tantangan hidup. Menurut Jin & Kim (2017) orang yang gigih akan lebih dapat mencapai tujuannya dan memenuhi kebutuhan akan kepuasan dirinya sehingga akan berusaha keras untuk menghadapi tantangan dan mempertahankan usahanya.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *grit* (kegigihan) adalah ketahanan dan semangat untuk mencapai tujuan jangka

panjang. Individu yang memiliki kegigihan akan berusaha untuk mengejar tujuannya yang telah ditentukan dengan tetap berusaha dan konsisten terhadap pilihannya.

Dalam Islam digunakan istilah kerja keras, kemandirian (*biyadihi*), dan tidak cengeng. Hal-hal ini selaras dengan beberapa faktor modal psikologis berupa optimis dan resiliense serta gigih atau bekerja keras dalam usahanya (Aprijon, 2013). Terdapat beberapa ayat al-Qur'an maupun Hadis yang dapat menjadi rujukan pesan tentang semangat kerja keras dan kemandirian ini seperti dalam Al-Qur'an Surah Al-Mulk ayat 15:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Artinya: “Dialah yang menjadikan bumi itu mudah bagi kamu, Maka berjalanlah di segala penjurunya dan makanlah sebahagian dari rezki-Nya. dan hanya kepada-Nya-lah kamu (kembali setelah) dibangkitkan” (QS. AL-Mulk: 15).

Allah menerangkan bahwa alam ini diciptakan untuk manusia dan memudahkannya untuk keperluan mereka, maka Dia memerintahkan agar mereka berjalan di muka bumi, untuk memperhatikan keindahan alam, berusaha mengolah alam yang mudah ini, berdagang, beternak, bercocok tanam dan mencari rezeki yang halal. Sebab, semua yang disediakan Allah itu harus diolah dan diusahakan lebih dahulu sebelum dimanfaatkan bagi keperluan hidup manusia. Allah memerintahkan agar manusia berusaha dan mengolah alam untuk kepentingan mereka guna memperoleh rezeki yang halal. Hal ini

berarti bahwa tidak mau berusaha dan bersifat pemalas bertentangan dengan perintah Allah (Tafsir Kemenag).

Bekerja keras serta gigih merupakan esensi dari kewirausahaan. Prinsip kerja keras. Menurut Wafiduddin kegigihan adalah suatu langkah nyata yang dapat menghasilkan kesuksesan (rezeki), tetapi harus melalui proses yang penuh dengan tantangan (resiko). Dengan kata lain, orang yang berani melewati resiko akan memperoleh peluang rizki yang besar (Aprijon, 2013).

Saat ini, komunitas penulis sudah beraneka ragam, baik *online* maupun *offline*. Selain itu, anggotanya pun terdiri dari berbagai usia dan disesuaikan dengan minat anggotanya. Keanggotaan bisa diatur sesuai dengan kesepakatan bersama atau berdasarkan pendirinya yang disetujui oleh para anggota lainnya. Untuk mengetahui keberadaan komunitas tersebut, mahasiswa dapat memanfaatkan jaringan di dunia maya, seperti media sosial, *blog*, *blog*, media massa *online*, pertemanan di kampus, dan media literasi lainnya. Media literasi merupakan salah satu media yang mampu mengakomodasi kebutuhan penggunanya. Media literasi terdiri dari media cetak dan elektronik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa menulis dapat dijadikan profesi kemudian berkembang menjadi *writerpreneurship* (Dina, 2017).

Dalam penelitian ini, komunitas yang akan dijadikan subjek penelitian adalah Komunitas KEPUL (Kelas Puisi Alit). KEPUL merupakan komunitas menulis puisi yang didirikan tanggal 24 November 2019 oleh seorang penulis yang berinisial M. Berawal dari banyaknya penulis puisi yang tidak bisa atau belum berminat menulis puisi pendek seperti Haiku, Sonian, Karmina dan Pantun, membuat M tergerak untuk

mendirikan sebuah komunitas, yang kemudian dinamakan sebagai KEPUL. M berharap dengan keberadaan KEPUL bisa jadi wadah berkreasi puisi-puisi pendek dan menularkannya ke penulis lain. Tujuan utama didirikannya KEPUL adalah memberi semangat ke banyak penulis untuk menciptakan puisi pendek. Seiring berjalannya waktu KEPUL juga memberi kesempatan kepada anggota untuk mempelajari puisi panjang, cerpen, cerita anak dan lain-lain. Visi dan misi didirikannya KEPUL ini adalah menjadikan penulis mahir menciptakan puisi pendek dan berbagai genre sastra. Adapun kegiatan jangka pendek pada komunitas KEPUL ini yaitu mempelajari bermacam jenis puisi setiap malam sesuai jadwal latihan. Dan kegiatan jangka panjangnya yaitu menerbitkan buku antologi yang khusus memuat karya-karya anggota KEPUL, serta menerbitkan buku-buku puisi tunggal anggota (rencana ke depan).

Berdasarkan uji pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 29 Desember 2020 – 10 Januari 2021 pada beberapa orang mentor kepenulisan dan beberapa orang penulis, didapatkan hasil wawancara sebagai berikut:

Wawancara pertama yang dilakukan pada tanggal 29 Desember 2020 yaitu dengan seorang mentor kepenulisan yang berinisial N. Subjek mengemukakan bahwa selama menjadi penulis hingga sekarang menjadi mentor dalam kepenulisan, permasalahan yang sering dihadapi dalam proses menyelesaikan tulisan antara lain yaitu *mood* yang berubah-ubah, rasa malas, tidak percaya diri, minim ilmu dan tidak ada semangat untuk belajar. Selain itu, permasalahan yang sering terjadi dalam proses menulis yaitu hilangnya ide di tengah proses penyelesaian tulisan.



Namun menurutnya, setiap permasalahan pasti ada solusi. Tergantung bagaimana individu tersebut menanggapi permasalahannya. Menurut N, faktor utama yang sangat berperan dalam mempengaruhi proses menulis yaitu motivasi dari diri sendiri. Tanpa adanya motivasi, seseorang tidak akan mampu menyelesaikan tulisan. Orang yang mempunyai motivasi yang tinggi, tentu akan lebih cepat menyelesaikan tulisan dibandingkan dengan mereka yang memiliki motivasi yang rendah.

Wawancara kedua yang dilakukan pada tanggal 30 Desember 2020 dengan subjek yang berinisial M. Subjek mengemukakan bahwa selama ia menjadi penulis, permasalahan yang sering dihadapi yaitu adanya rasa malas, minimnya waktu, sering kehabisan ide dalam menulis, dan kurangnya motivasi dari diri sendiri. Menurut M, motivasi sangat berpengaruh dalam menyelesaikan sebuah tulisan. Tanpa adanya motivasi dari diri sendiri maka kita tidak akan tergerak untuk menyelesaikan sebuah tulisan.

Wawancara ketiga yang dilakukan pada tanggal 10 Januari 2021 dengan subjek yang berinisial H. Subjek mengemukakan bahwa permasalahan yang sering dihadapi dalam menulis yaitu sering kehabisan ide di tengah jalan. Ketika sudah menulis satu paragraf, tiba-tiba terhenti dan malas untuk melanjutkan tulisannya. Menurut H, penulis yang biasanya menulis cerita dengan genre fantasi atau fiksi akan sangat rentan dengan yang namanya *Stuck* atau *Writer Block*. Apalagi tulisan yang akan dibuat dengan menggunakan tema yang sama dengan penulis lain. Hal ini sering dialami dalam dunia kepenulisan. Menurut H, faktor yang mempengaruhi proses menulis itu antara lain, rasa malas

atau kurangnya motivasi, kebuntuan ide, rasa minder, komitmen yang menurun, dan lain sebagainya. H menuturkan bahwa motivasi sangat berpengaruh dalam menulis. Tanpa adanya motivasi maka tidak akan tercipta sebuah tulisan, apalagi tulisan yang berkualitas. H menuturkan bahwa motivasinya dalam menulis adalah uang. Ia ingin menjadi penulis yang sukses dan terkenal karena tulisan-tulisannya yang berkualitas dan mengembangkan kariernya sebagai penulis (10 Januari 2021).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang sering dihadapi oleh penulis dalam proses menyelesaikan naskah adalah hilangnya ide, munculnya rasa malas, sering menunda, minder dan tidak percaya diri, serta kurangnya keinginan atau dorongan (motivasi) untuk belajar dan membaca referensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Surjadi (2021) yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* Dan *Grit* Pada Mahasiswa Aktivist Di Universitas Pelita Harapan” yang dilakukan pada 125 mahasiswa aktivis yang menjabat sebagai pengurus organisasi periode 2020/2021 di Universitas Pelita Harapan. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Welas Diri untuk mengukur *self-compassion* dan *Grit Scale* untuk mengukur *grit*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *grit* ( $r = .315$ ,  $p = .000$ ) pada mahasiswa aktivis. Penemuan tambahan yang berkaitan dengan kedua variabel ini juga dibahas dalam penelitian ini.

Kemudian pada penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Oktaviana (2018) yang berjudul “Pengaruh *Self Efficacy* dan *Perceived*



*Social Support Terhadap Grit Mahasiswa Pascasarjana Multidisiplin, Tesis, Program Magister Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya*". Subjek pada penelitian ini adalah 34 orang mahasiswa pascasarjana semester empat di salah satu Universitas di Surabaya. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self efficacy*, skala *Perceived Social Support*, dan skala *grit* yang masing-masing memiliki 5 alternatif jawaban. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 24*. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa *self-efficacy* dan *Perceived Social Support* secara bersama-sama berpengaruh terhadap *grit* sebesar 32,8% dengan kategori sedang. Secara terpisah masing-masing variabel secara berurutan memberikan pengaruh sebesar 43,4% dan 26,6%. Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *grit* daripada *Perceived Social Support*.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini peneliti lebih terfokus tentang pengaruh *self-efficacy* dan *self compassion* terhadap *grit* pada komunitas penulis. Terdapat beberapa permasalahan dalam menulis antara lain seperti munculnya *stuck* atau *writer block*, kurang percaya diri dan minder dengan karya penulis lain, serta munculnya rasa malas dan kurangnya motivasi. Hal ini tentu menjadi masalah yang dapat menghambat kreativitas dan menyebabkan hilangnya semangat dalam menulis. Apalagi penulis fiksi, yang dituntut untuk lebih kreatif memunculkan ide dari khayalan dan imajinasinya dalam bentuk tulisan dengan berbagai diksi yang menarik bagi pembaca.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang meneliti seberapa besar pengaruh variabel bebas (independen) terhadap variabel terikat (dependen) (Sugiono, 2006).

Adapun desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kausal asosiatif (*Causal Assosiative Research*) yang bersifat menanyakan pengaruh antara dua variabel atau lebih dengan bentuk hubungan (Sugiyono, 2010) yaitu hubungan yang bersifat sebab-akibat. Hal tersebut karena penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh variabel independen (bebas) yaitu *self efficacy* dan *self compassion* terhadap variabel dependen (terikat) yaitu *grit*.

Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas (independen) dan satu variabel terikat (dependen). Variabel bebas (independen) yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (dependen) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau yang menjadi akibat (Sugiyono, 2006).

Adapun variabel yang akan diukur dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Independen (variabel yang mempengaruhi)  
X1 : *Self Efficacy*  
X2 : *Self Compassion*
2. Variabel Dependen (variabel yang dipengaruhi)  
Y : *Grit*

Populasi dalam penelitian ini adalah Komunitas KEPUL: Kelas Puisi Alit. Adapun jumlah populasi yang

terdapat dalam Komunitas KEPUL ini yaitu sebanyak 170 orang.

Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel sederhana dimana semua individu yang ada dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel (Narbuka & Achmadi, 2010). Maka sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 119 orang penulis di Komunitas KEPUL.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan wawancara dan penyebaran skala.

Pengujian validitas skala dalam penelitian ini menggunakan validitas isi yang diuji berdasarkan pendapat dari ahli (*judgement experts*). *Judgement experts* dalam penelitian ini sebanyak dua orang. Hasil pengujian validitas bersama *judgement experts* ini kemudian dihitung menggunakan rumus Aiken's V. untuk menghitung *content validity coefficient* didasarkan pada hasil dari sebanyak *n* orang terhadap suatu aitem dengan rentang antara 0-1,00. Adapaun rumus Aiken's V yaitu sebagai berikut:

$$V = \frac{\sum s}{[n(C - 1)]}$$

Keterangan:

V = Nilai validitas Aiken's

S = r - lo

r = Angka yang diberikan oleh penilai (*judgement experts*)

C = Angka penilaian validitas tertinggi (dalam penelitian ini 4)

Lo = Angka penilaian validitas terendah (dalam penelitian ini 1)

Setelah melakukan validitas isi kemudian akan dilakukan uji daya beda aitem. Penulis melakukan uji coba terhadap instrument penelitian kepada 30 orang penulis di KGA (Komunitas

Goresan Aksara). Selanjutnya akan dilakukan analisis faktor dengan cara mengoreksi jumlah skor faktor dengan skor total. Apabila item memiliki nilai  $\geq 0,300$ , item tersebut memuaskan (diterima). Item tersebut akan menjadi bagian dari skala final selanjutnya, dan dimasukkan ke dalam analisis berikutnya yaitu uji validitas dan reliabilitas (Jelpe, 2015).

**Tabel 1.** Kategori Kriteria Uji Daya Beda Aitem

Nilai	Klasifikasi
$\geq 0,300$	Memuaskan (diterima)
0,250 – 0,299	Dipertimbangkan
$\leq 0,249$	Tidak disarankan
-(minus)	Gagal / ditolak

Uji reliabilitas instrument dalam penelitian ini menggunakan formula *Cronbach's Alpha* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 20*, yang dihitung setelah item-item yang tidak layak di *drop out*, artinya uji reliabilitas hanya dilakukan pada item-item yang layak (Sugiyono, 2010).

Peneliti melakukan uji reliabilitas pada aitem-aitem yang layak digunakan dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala *self efficacy* dinyatakan sangat bagus karena memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,915 ( $< 0,9$ ). Sementara itu, berdasarkan hasil uji reabilitas *self compassion* dapat dinyatakan bahwa skala ini sangat bagus karena memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,937 ( $< 0,9$ ) dan yang terakhir skala *grit* juga dinyatakan sangat bagus karena memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,912 ( $< 0,9$ ) seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 2.** Hasil Uji Realibilitas (Uji Coba)

Skala	Cronbach's <i>Alfa</i>	N of aitem
<i>Self efficacy</i>	.915	26
<i>Self compassion</i>	.937	27
<i>Grit</i>	.912	25

Uji normalitas yang peneliti gunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogrov-sminov*. Kriteria pengambilan keputusan pada uji normalitas ini yaitu jika nilai sig. *Kolmogrov-smirnov* > 0,05, maka data dapat dinyatakan berdistribusi normal. Namun, jika nilai sig. *Kolmogrov-smirnov* < 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal.

Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear dengan bantuan spss 16.00. Analisis ini menggunakan test t linearity dengan *compare means*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan jika nilai sig *deviation from linearity* > 0,05, maka terdapat hubungan linear pada kedua variabel yang diteliti.

Untuk mendeteksi ada tidaknya multikolinearitas di dalam model regresi dapat dilakukan dengan melihat nilai *Tolerance* dan *VIP (Variance Inflation Factor)*. Kedua ukuran ini menunjukkan setiap variabel independen mana yang dijelaskan oleh variabel independen lainnya. *Tolerance* mengukur variabel independen terpilih yang tidak dijelaskan oleh variabel independen lainnya.

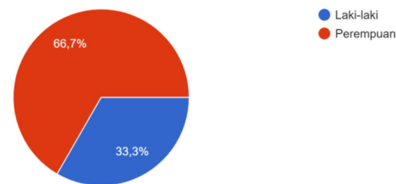
Untuk menguji bahwa data bebas dari heteroskedastisitas, data akan diuji dengan uji *Glejser*. Uji ini digunakan untuk memberikan angka-angka yang lebih detail untuk menguatkan apakah data yang akan diolah mengalami heteroskedastisitas atau tidak.

Pada penelitian ini, uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda yang digunakan untuk menduga atau melihat adakah pengaruh yang

signifikan antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

## HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan pengambilan data melalui *google form*, diperoleh data sebanyak 119 orang penulis di Komunitas KEPUL. Data yang didapat diuraikan berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dan rentang usia antara 10 tahun s/d 50 tahun dapat dilihat dalam diagram berikut:



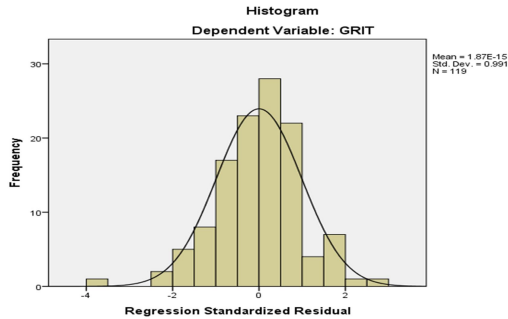
**Gambar 1.** Data Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan diagram di atas, dapat dilihat bahwa responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki, yaitu sebanyak 66,7% atau 79 orang responden perempuan dan responden laki-laki sebanyak 33,3% atau 40 orang.

Responden terdiri dari 119 orang dengan rentang usia antara 10 tahun sampai dengan 50 tahun. Yang dikelompokkan ke dalam beberapa kategori rentang usia berdasarkan WHO, dimana usia 10-14 tahun dikategorikan ke dalam kelompok remaja awal, usia 15-20 tahun dikategorikan ke dalam kelompok remaja akhir, dan usia 21-60 tahun dikategorikan ke dalam kelompok dewasa (Sarwono, 2018). Adapun responden yang paling banyak berada dalam kategori dewasa, yaitu sebanyak 90 orang responden.

Uji normalitas dalam penelitian ini dilihat melalui histogram, *P-plot*, dan *Kolmogorov-Smirnov Normal Probability Plot (P-Plot)*. Berdasarkan uji normalitas

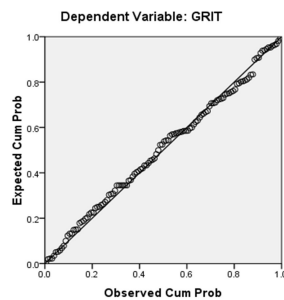
dengan menggunakan program SPSS 20.0 diperoleh hasil sebagai berikut:



**Gambar 2.** Data Uji Normalitas Histogram

Berdasarkan histogram di atas dapat disimpulkan bahwa histogram membentuk lonceng sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal. Namun, untuk lebih menyakinkan lagi, peneliti selanjutnya melakukan uji normalitas berdasarkan *Normal Probability P-Plot* sebagai berikut:

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



**Gambar 3.** Data Uji Normalitas *P-Plot*

Berdasarkan gambar di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam grafik normal *P-Plot* terlihat titik-titik mengikuti garis diagonal, dan penyebarannya tidak terlalu meluas atau melebar, sehingga dapat dikatakan bahwa model regresi sesuai normalitas dan layak untuk digunakan.

Selain itu uji statistik lain yang dapat digunakan untuk menguji normalitas adalah uji statistik non-parametrik *Kolmogorov-Smirnov* (K-1).

Jika nilai signifikansi dari pengujian *Kolmogorov-Smirnov*  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal (Ghozali, 2011).

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		119
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	4.29484863
Most Extreme Differences	Absolute	.060
	Positive	.060
	Negative	-.041
Kolmogorov-Smirnov Z		.650
Asymp. Sig. (2-tailed)		.792

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber: Hasil Output SPSS yang diolah, 2021

Berdasarkan uji statistik normalitas pada tabel di atas menunjukkan bahwa *Kolmogorov-Smirnov* dengan signifikansi  $0,792 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Berdasarkan beberapa uji normalitas yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan layak digunakan.

**Tabel 3.** Hasil Uji Linearitas

		F	Sig.
<i>Self Efficacy</i> *	<i>Linearity</i>	309.079	.000
	<i>Deviation from linearity</i>	1.504	.068
<i>Grit</i>			
		F	Sig.
<i>Self Compassion</i> *	<i>Linearity</i>	310.684	.000
	<i>Deviation from linearity</i>	2.569	.000
<i>Grit</i>			

Sumber: Hasil Output SPSS yang diolah, 2021

Linearitas data dapat diketahui pada bagian *linearity* dan *deviation from linearity* pada tabel. Jika nilai *linearity* signifikan ( $p < 0,05$ ), maka berarti hubungan antar variabel linear, sedangkan *deviation from linearity* menunjukkan penyimpangan dari pola linear. Jika penyimpangan ini signifikan ( $p < 0,05$ ), berarti data tidak linear. Namun, jika penyimpangan ini tidak signifikan ( $p > 0,05$ ) menunjukkan bahwa data tersebut linear (Sugiyono & Susanto, 2015).

Dari tabel di atas, diketahui bahwa nilai *f linearity* pada Variabel X1 dan Y sebesar 309.079 dengan nilai signifikansinya sebesar 0.000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai *deviation from linearity* sebesar 1.504 dengan nilai signifikansinya 0.068 ( $p = 0.068 > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *Self Efficacy* dan *Grit*. Sedangkan nilai *f linearity* pada Variabel X2 dan Y sebesar 310.684 dengan nilai signifikansinya sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) dan nilai *deviation from linearity* sebesar 2.569 dengan signifikansinya 0.000 ( $p = 0.000 < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel *Self Compassion* dan *Grit*.

Berdasarkan tabel *Compare Means* di atas sebenarnya memberikan data yang kurang lengkap, sehingga diperlukan uji model non-linear pada data. Hal ini dilakukan untuk melihat manakah model yang tepat dapat menjelaskan pola hubungan pada variabel *Self Compassion* dan *Grit*. Karena itulah korelasi tadi tidak signifikan, karena pola hubungan linear hanya dapat memberikan sedikit informasi (Akhtar, 2018).

Pengujian hipotesis secara parsial dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel bebas secara parsial terhadap variabel terikat. Apabila

nilai signifikansi  $< 0,05$  atau  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Demikian pula sebaliknya jika  $\text{sig} > 0,05$  atau  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ , maka  $H_o$  diterima.

Hasil uji  $t$  diperoleh nilai  $t$  hitung variabel *Self Efficacy* (X1) sebesar 6.592 sedangkan nilai  $t$  tabel sebesar 1.981. Maka dapat diketahui  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ , dengan nilai  $\text{sig} 0,000 < 0,05$ . Sehingga  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian variabel *Self Efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *Grit* pada Komunitas KEPUL.

Hasil uji  $t$  diperoleh nilai  $t$  hitung variabel *Self Compassion* (X2) sebesar 4.419 sedangkan nilai  $t$  tabel sebesar 1.981. Maka dapat diketahui  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ , dengan nilai  $\text{sig} 0,000 < 0,05$ . Sehingga  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian variabel *Self Compassion* berpengaruh signifikan terhadap *Grit* pada Komunitas KEPUL.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari koefisien regresi, nilai koefisien *Self Efficacy* (X1) sebesar 0,503. Nilai koefisien bernilai positif artinya pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Grit* pada Komunitas KEPUL adalah bersifat positif dan hubungan dikategorikan kuat. Jika *Self Efficacy* meningkat, maka *Grit* akan semakin meningkat.

Untuk mengetahui sumbangan atau pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial (sendiri-sendiri) maka harus menggunakan perhitungan Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR). Berdasarkan hasil SE, dapat disimpulkan bahwa sumbangan dari masing-masing variabel bebas, *self efficacy* memberikan sumbangan sebesar 44,95% dan *self compassion* memberikan sumbangan sebesar 28,95%.

Berdasarkan hasil penelitian pada uji parsial untuk variabel (X1), menunjukkan signifikansi bahwa nilai  $t$

hitung variabel *Self Efficacy* (X1) sebesar 6.592 sedangkan nilai t tabel sebesar 1.981. Maka dapat diketahui t hitung > t tabel, dengan nilai sig  $0,000 < 0,05$ . Sehingga Ho ditolak dan Ha diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel *Self Efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Grit* pada Komunitas KEPUL. Adapun hasil uji t hitung variabel *Self Compassion* (X2) sebesar 4.419 sedangkan nilai t tabel sebesar 1.981. Maka dapat diketahui t hitung > t tabel, dengan nilai sig  $0,000 < 0,05$ . Sehingga Ho ditolak dan Ha diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel *Self Compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Grit* pada Komunitas KEPUL.

Selanjutnya hasil penelitian setelah dilakukan secara bersama-sama antara kedua variabel bebas dengan satu variabel terikat, diperoleh pengaruh positif dari variabel *Self Efficacy* dan *Self Compassion* terhadap *Grit* pada Penulis di Komunitas KEPUL yang ditunjukkan dengan nilai F hitung yang diperoleh adalah 165,883 sedangkan nilai F tabel sebesar 3,07. Maka dapat diketahui nilai F hitung  $165,883 > F$  tabel 3,07 dengan tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel *Self Efficacy* dan *Self Compassion* secara bersama-sama (simultan) berpengaruh signifikan terhadap *Grit*. Koefisien determinan sebesar 0,739 atau 73,9% yang artinya variabel *Grit* dipengaruhi sebesar 73,9 % oleh variabel *Self Efficacy* dan *Self Compassion*. Dengan sumbangan dari masing-masing variabel bebas, *self efficacy* memberikan sumbangan sebesar 44,95% dan *self compassion* memberikan sumbangan sebesar 28,95%. Selisihnya sebesar 26,1% ( $100\% - 73,9\%$ ) dijelaskan

oleh variabel lain dan tidak termasuk dalam analisis regresi ini.

Hasil dari penelitian di atas didukung dengan beberapa hasil dari penelitian terdahulu, baik dari variabel *Self Efficacy* maupun *Self Compassion*. Oktaviana (2018) dalam penelitiannya, hasil menunjukkan bahwa *self efficacy* berpengaruh terhadap *grit* sebesar 32,8% dengan kategori sedang dan memiliki pengaruh yang besar terhadap *grit* yaitu sebesar 43,4% yang dapat disimpulkan bahwa *Self Efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Grit*. Dan penelitian yang dilakukan oleh Sovi Septania & Renyep Proborini (2020), dengan hasil akhir menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *grit* berpengaruh secara signifikan ( $p < 0.01$ ) terhadap adiksi internet generasi Z sebesar 20.8%. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan *grit* terhadap adiksi internet generasi Z.

Beberapa penelitian terdahulu di atas secara keseluruhan memberikan hasil bahwa baik *Self Efficacy* maupun *Self Compassion* memiliki hubungan yang positif dengan *Grit*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *Self Efficacy* maupun *Self Compassion* terhadap *Grit* pada Komunitas KEPUL.

Selain itu, penelitian ini sejalan dengan pandangan Islam, dimana efikasi diri akan mempengaruhi kondisi mental seseorang sehingga dapat membentuk pribadi yang sabar, senantiasa bersyukur, dan bertawakkal kepada Allah SWT. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman dalam berbagai surah untuk memerintahkan kepada hamba-Nya untuk senantiasa yakin, teguh, dan tidak berputus asa dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi masalah dalam

kehidupannya. Keyakinan tersebut hendaklah disandarkan kepada Allah SWT serta mengharap pertolongan-Nya (Noornajihan, 2014).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri menurut Islam adalah seseorang tidak boleh lemah dan bersedih hati, karena manusia itu paling tinggi derajatnya jika ia bersabar dan bertawakkal kepada Allah SWT. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan selalu berusaha agar dapat menyelesaikan permasalahannya dan tidak mudah berputus asa ketika menghadapi kesulitan (Noornajihan, 2014).

Terkait *self compassion* ini Allah SWT menegaskan dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 286. Ditegaskan dalam ayat tersebut bahwa ujian dan kenikmatan yang diberikan Allah SWT kepada hambanya tidak pernah lebih dari kapasitas kemampuan masing-masing, maka dengan adanya aspek *common humanity*, sesuai dengan kutipan ayat di atas, individu akan mengerti bahwa setiap manusia telah ditetapkan kejadian untuknya sesuai dengan kemampuannya masing-masing, sehingga tidak seharusnya membandingkan ujian dengan orang lain, atau menyikapi secara berlebihan yang mengarah pada perilaku menyakiti dan merugikan diri sendiri (Muharrara, 2018).

Selain itu, dalam Islam digunakan istilah kerja keras, kemandirian (*biyadihi*), dan tidak cengeng. Hal-hal ini selaras dengan beberapa faktor modal psikologis berupa optimis dan resiliense serta gigih atau bekerja keras dalam usahanya (Aprijon, 2013). Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa bekerja keras serta gigih merupakan esensi dari kewirausahaan dan prinsip kerja keras. Menurut Wafiduddin kegigihan adalah suatu langkah nyata

yang dapat menghasilkan kesuksesan (rezeki), tetapi harus melalui proses yang penuh dengan tantangan (resiko). Dengan kata lain, orang yang berani melewati resiko akan memperoleh peluang rizki yang besar (Aprijon, 2013).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Variabel *Self Efficacy* (X1) secara parsial, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variabel *Grit* (Y) dengan sumbangan sebesar 44,95%.
2. Variabel *Self Compassion* (X2) secara parsial, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variabel *Grit* (Y) dengan sumbangan sebesar 28,95%.
3. Variabel *Self Efficacy* (X1) dan variabel *Self Compassion* (X2) secara simultan, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen yaitu *Grit* (Y) dengan sumbangan sebesar 73,9%.

Adapun saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Bagi Penulis / Komunitas Penulis  
Bagi setiap orang yang memiliki hobi dan minat yang tinggi dalam dunia kepenulisan dan seluruh komunitas penulis, untuk kedepannya agar mempertahankan dan meningkatkan minat menulis, secara tekun dan gigih dengan mengembangkan efikasi diri serta mengasahi diri dengan cara mengantisipasi tantangan dan kesulitan dalam menulis, bersikap optimis, gigih, tekun, penuh harapan,



percaya pada kemampuan diri dan mampu bangkit dari keadaan yang sulit. Sehingga dengan demikian akan terbentuk pola berpikir yang positif pada kegiatan menulis agar dapat menjadi penulis yang produktif. Selain itu, peneliti juga menyarankan kepada para penulis untuk dapat meningkatkan *self efficacy* agar meningkat pula *grit* pada diri penulis, dan juga meningkatkan *self compassion* seperlunya untuk menjaga *grit* agar tetap konsisten, karena dengan *self compassion* yang terlalu tinggi justru akan membuat *grit* semakin menurun.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi *Grit* pada penulis sehingga dapat menemukan penelitian yang baru dan lebih bervariasi. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan jumlah populasi yang lebih besar dari banyaknya komunitas menulis di Indonesia, atau melakukan penelitian ulang dengan subjek yang berbeda.

3. Bagi Prodi Psikologi Islam

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan referensi sebagai bahan untuk mahasiswa khususnya prodi psikologi islam dalam pengembangan dan pengayaan ilmu apalagi untuk mahasiswa yang berminat serta tertarik untuk meneliti hal-hal yang berkaitan dengan bidang keilmuan psikologi positif agar dapat melakukan penelitian yang lebih baik kedepannya.

4. Bagi Universitas

Bagi universitas diharapkan dapat selalu men-*support* kegiatan yang berhubungan dengan karya tulis.

Karena dengan terbentuknya mahasiswa yang mampu memiliki karya tulis akan menjadi suatu kebanggaan tersendiri bagi Fakultas maupun Universitas, terutama karya tulis ilmiah. Peneliti juga berharap kedepannya akan adanya sebuah UKM Menulis di UIN Imam Bonjol Padang, yaitu salah satu organisasi yang menjadi wadah dan tempat mahasiswa untuk belajar, membangun relasi serta menjadi produktif dengan menulis. Selain itu, diharapkan agar Universitas terus mengembangkan materi dan ilmu pengetahuan, baik dalam bentuk kuliah umum atau webinar dan sejenisnya mengenai menyadari akan pentingnya kegiatan menulis dan hebatnya memiliki karya tulis agar mahasiswa termotivasi untuk menjadi penulis yang produktif, dengan meningkatkan *self efficacy* dan *self compassion* untuk meningkatkan *grit* pada diri penulis tersebut. Karena dengan adanya *grit* pada diri penulis, kegiatan menulis dapat menjadi langkah awal dalam menggapai kesuksesan di bidang akademik maupun non akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, Hanif. 2018. Pentingnya Melakukan Uji Linearitas dan Cara Mengatasi Data yang Tidak Linear.
- Alwisol. 2007. Psikologi Kepribadian. UMM Press: Malang.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy, The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company: New York.
- Dalimunthe, Nurul Ariska. 2019. Peran Komunitas Pojok Baca Jalanan dalam Meningkatkan Minat Baca dan Menulis Masyarakat Kota Medan. Skripsi. Program Studi Ilmu Komunikasi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara: Medan.
- Germer, K.C. (2009). *The mindful path to self compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York : The Guilford Press
- Ghufro, N. M dan Rini, R. S. 2010. Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: AR-RUZZ Media
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Hidayati, F., & Maharani, R. (2013). Self Compassion (Welas Kasih) : Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh. *Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*. Universitas Katolik Sugiyapranata Semarang.
- <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> diakses pada 30 Maret 2021.
- <https://tafsiralquran.id/tafsir-surat-al-insyirah-ayat-5-8/> diakses pada 14 Juli 2021.
- <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-3-al-'imran/ayat-139#> diakses pada 14 Juli 2021.
- <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-2-al-baqarah/ayat-286> diakses pada 14 Juli 2021.
- <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-67-al-mulk/ayat-15> diakses pada 14 Juli 2021.
- <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-96-al-'alaq/ayat-4> diakses pada 14 Juli 2021.
- Neff, K.D. 2003. *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion*. Psychology Press. *Self and Identity* 2: 223-250.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Romadona, Mia Rahma. 2017. Peran Efikasi Diri dan Kemampuan Peneliti Terhadap Iklim Organisasi di Pusat Penelitian X: *Jurnal Pekommas*, Vol. 2 No.1, April 2017: 55-64.
- Sarwono, S. W. 2018. *Psikologi Remaja*. Depok: Rajawali Pers
- Septania, Sovi & Proborini, Renyep. 2020. *Self Compassion, Grit, dan Internet Addiction* pada Generasi Z. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 2, Desember 2020, 12 (2): 138 – 147.
- Sugiono, Prof, Dr. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.