



## ***SELF-COMPASSION, GRIT DAN POSITIVE AFFECT* SEBAGAI PREDIKTOR KEBERSYUKURAN MAHASISWA PERAIH BEASISWA BIDIKMISI**

**Sovi Septania<sup>1</sup>, Rendi Saputra<sup>2</sup>, Sulastri<sup>3</sup>**

*Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*

sovi.septania@gmail.com | rendisaputraa12@gmail.com | sulastri2270@gmail.com

### **ABSTRAK**

Sistem pendidikan di Indonesia masih memiliki isu terkait akses pendidikan antara lain sistem akreditasi pendidikan tinggi yang komersial dan pendidikan menjadi peluang bisnis (Ramly, 2010). Namun calon mahasiswa di Indonesia tidak secara merata terlahir dari keluarga mampu yang mendukung pendidikan di perguruan tinggi. Salah satu solusi adalah dengan mencari peluang beasiswa yang diberikan oleh pihak ketiga maupun pemerintah. Beasiswa ini tentu memiliki tuntutan tertentu bagi penerima beasiswa yang sering menimbulkan tekanan sehingga dibutuhkan rasa kebersyukuran untuk mempertahankan prestasi belajar. Emmons & McCullough (2004) menyatakan faktor yang mempengaruhi kebersyukuran antara lain *self-compassion*, *positive affect* dan *grit*. Tujuan penelitian untuk menganalisis secara empiris pengaruh *self-compassion*, *positive affect* dan *grit* terhadap kebersyukuran mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi. Metode penelitian kuantitatif melalui analisis regresi berganda digunakan dengan bantuan program SPSS 25.0. Instrumen penelitian menggunakan skala penelitian model likert. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa secara bersama-sama, *self-compassion*, *grit* dan *positive affect* memberikan sumbangan efektif yang signifikan terhadap kebersyukuran mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi sebesar 39.2%. Analisis korelasi antar hubungan dijelaskan dalam pembahasan.

**Kata kunci:** *Self-Compassion, Grit, Positive Affect, Kebersyukuran, Beasiswa*

### **ABSTRACT**

*Indonesian education has several critical issues relate to education access such as commercial accreditation system in university and education becomes business opportunity (Ramly, 2010). Unfortunately, not all prospective students were born in supported financial condition to fund the university educational needs. One alternative is to look for scholarship opportunities provide by third parties or the government. This scholarship has certain demands for scholarship grantees that often creates pressure which takes a sense of gratitude. Emmons & McCullough (2004) states that factors affecting gratitude include self-compassion, positive affect and grit. The research purpose was to empirically analyze the effect of self-compassion, positive affect and grit on gratitude of Bidikmisi scholarship grantee. The research used quantitative methods with multiple regression analysis techniques with the SPSS 25.0 program. The research instruments use Likert scale model. Final analysis empirically proved that there was significant influence between self-compassion, grit and positive affect to gratitude with total 39.2 % influence. Correlation analysis between its variables explained in the discussion.*

**Keywords:** *Self-Compassion, Grit, Positive Affect, Gratitude, Scholarship*



## PENDAHULUAN

Indonesia menerapkan sistem pendidikan melalui jalur formal, non-formal dan informal. Jenjang pendidikan yang diterapkan meliputi empat jenjang utama yaitu jenjang pendidikan anak usia dini (PAUD), pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP dan SMA) dan tinggi (Perguruan tinggi). Jenjang perguruan tinggi terbagi lagi menjadi tiga strata yaitu program diploma, program sarjana (strata 1), program magister (strata 2), program doktor (strata 3) dan program spesialis.

Seseorang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik di universitas atau institut disebut sebagai mahasiswa. Definisi ini sesuai dengan isi Undang-Undang Republik Indonesia No.12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi Pasal 1 Ayat (1) yang berbunyi mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi (Sutrisman, 2018). Mahasiswa sebagai *agent of change* memiliki peranan besar dalam perubahan dunia ilmu pengetahuan maupun sebagai dinamisor kemajuan bangsa dalam menghasilkan gagasan berkemajuan.

Seiring dengan adanya tuntutan era revolusi industri 4.0, maka pendidikan memegang peranan yang sangat penting bagi terpenuhi kompetensi yang lebih optimal, sehingga lulusan perguruan tinggi memiliki peluang mendapatkan pekerjaan yang lebih luas dibandingkan lulusan sekolah menengah atas. Sistem pendidikan di Indonesia masih memiliki beberapa isu kritis. Isu-isu kritis ini meliputi beberapa aspek utama antara lain adanya sistem akreditasi pendidikan tinggi yang cenderung komersial, sistem penerapan evaluasi yang tidak akomodatif, banyaknya investasi asing dalam dunia pendidikan, penyimpangan yang terjadi dalam kewenangan penyelenggaraan pendidikan di daerah, masih lemahnya kompetensi guru dalam penguasaan bahan ajar, institusi pendidikan menjadi kontributor

pengangguran terdidik, kecenderungan masih adanya sisi materialisme dan egoisme dalam sektor ilmuwan, pendidikan menjadi sebuah bisnis dan pendidikan hanya sekedar pengajaran materi ajar bukan pada pembinaan perilaku dan moral (Ramly, 2010).

Beberapa isu diatas terkait pada tuntutan finansial bagi calon mahasiswa agar mampu melanjutkan ke pendidikan tinggi. Kondisi perekonomian Indonesia yang bervariasi menyebabkan tidak meratanya kondisi finansial keluarga calon mahasiswa sehingga mampu mendukung kebutuhan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Salah satu solusi dari calon mahasiswa yang tidak mampu secara finansial adalah dengan mencari peluang beasiswa yang diberikan oleh pihak ketiga.

Beasiswa memiliki definisi sebagai bantuan keuangan yang ditujukan baik bagi perorangan dengan tujuan demi keberlangsungan pendidikan yang ditempuh setinggi mungkin. Di Indonesia peluang beasiswa bagi calon mahasiswa sangat banyak, baik yang diberikan langsung oleh negara atau institusi swasta. Beasiswa tidak hanya menguntungkan bagi calon mahasiswa yang tidak mampu, tetapi melalui proses seleksi beasiswa yang ketat, maka pemberi beasiswa akan mendapatkan calon-calon pemimpin terbaik dalam berbagai bidang keilmuan. Beasiswa Bidikmisi adalah salah satu dari banyaknya beasiswa yang ditawarkan oleh negara bagi calon mahasiswa tidak mampu sehingga dapat menunjang kebutuhan dan administrasi perkuliahan (Ristekdikti, 2019).

Menurut pasal 76 Undang-Undang No. 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, program beasiswa Bidimisi ditujukan bagi siswa SMA atau sederajat yang berprestasi dalam bidang akademik tetapi memiliki keterbatasan dalam hal pembiayaan atau latar belakang ekonomi tidak mampu. Kementerian Riset dan



Teknologi Perguruan Tinggi menegaskan bahwa tujuan dari beasiswa Bidikmisi adalah agar calon mahasiswa yang tidak mampu, bisa melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi, mampu menunjukkan prestasi terbaik, lulus sesuai standar pendidikan dan lulus sebagai calon *agent of change* yang mandiri, produktif dan aktif secara sosial. Hal ini diharapkan mampu memutus mata rantai kemiskinan di tengah masyarakat.

Untuk melakukan seleksi terhadap calon penerima beasiswa Bidikmisi, maka pemerintah mengeluarkan persyaratan minimal yang harus dipenuhi antara lain merupakan siswa SMA atau sederajat yang akan lulus pada tahun berjalan atau satu tahun sebelumnya, menunjukkan potensi bidang akademik yang baik tetapi tidak memiliki kecukupan ekonomi keluarga yang dibuktikan dengan surat keterangan sah dari pejabat setempat, dan juga dinyatakan lulus seleksi pada perguruan tinggi tujuan.

Bukti akan keterbatasan ekonomi harus dibuktikan dengan kepemilikan Kartu Indonesia Pintar (KIP), surat keterangan tidak mampu orang tua/wali (gaji maksimal Rp. 3.000.000 atau pendapatan kotor gabungan orang tua dibagi jumlah anggota keluarga maksimal Rp. 750.000) (Panduan Bidikmisi Ristekdikti, 2019).

Universitas Muhammadiyah Lampung merupakan perguruan tinggi swasta di Kota Bandar Lampung yang tidak luput setiap tahunnya sebagai sasaran perguruan tinggi para calon penerima beasiswa Bidikmisi. Menurut Surat Keputusan Rektor Perguruan Tinggi Swasta (PTS) X Nomor 118/KEP/II.3-A-U/F/2019 tentang mahasiswa penerima program beasiswa bidikmisi. Perguruan Tinggi Swasta (PTS) X pada Semester Gasal Tahun Akademik 2019/2020 memberikan bantuan bidikmisi kepada 110 mahasiswa pada Prodi Psikologi, Ilmu Pemerintahan dan Ilmu Komunikasi dari angkatan 2016 sampai angkatan 2019.

Sama seperti beasiswa lainnya, beasiswa Bidikmisi memiliki target tertentu

yang harus dipenuhi oleh penerima beasiswa agar program beasiswa dapat diberikan secara tuntas. Beberapa syarat tersebut antara lain capaian Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mencapai minimal indeks 3.00 selama delapan semester untuk program Diploma IV dan S1 serta enam semester untuk Diploma III, tidak boleh menikah selama menerima beasiswa, tidak boleh bekerja selama menerima beasiswa dan memiliki kontribusi untuk perguruan tinggi serta menjaga nama baik almamater (Pedoman Penyelenggaraan Bantuan Biaya Bidikmisi, 2019).

Tuntutan ini tentu akan menjadi tantangan bahkan tekanan bagi mahasiswa penerima beasiswa. Hendriani (2018) menyatakan bahwa tuntutan lingkungan dan keterbatasan ekonomi menjadi salah satu tekanan yang dapat dialami oleh individu. Saat mengalami tekanan dalam hidup, manusia akan berusaha mencari solusi yang terbaik (Werner, dalam Reich, Zautra & Hall, 2010)

Salah satu cara yang mampu mempengaruhi bagaimana seorang menghadapi tekanan dalam hidupnya adalah dengan memiliki rasa kebersyukuran. Seligman (2004) memiliki definisi tentang kebersyukuran sebagai rasa terimakasih dan kebahagiaan sebagai respon terhadap penerimaan karunia, rasa nyaman, aman dan terjadi secara alamiah. Emmons & McCullough (2004) melanjutkan penjelasan mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebersyukuran antara lain *psychology well-being*, *self-compassion*, prososial, religiulitas, teman sebaya, *family social support* dan *positive affect*.

Watson, Clark dan Tellegen (1988) menyatakan bahwa *positive affect* sebagai cerminan afeksi sejauh mana orang tersebut merasa antusias, aktif dan tetap waspada. Ditambahkan oleh Fredrickson (2009) bahwa *positive affect* berfungsi untuk mencapai kebahagiaan dengan menginvestasikan sumber daya kekuatan yang dimiliki untuk membangun sesuatu



yang lebih baik dan bernilai di masa yang akan datang. Peranan *positive affect* dalam diri manusia yaitu mampu mengerucutkan atensi manusia sehingga lebih fokus pada permasalahan yang dihadapi, meluaskan perhatian dan pikiran pada berbagai peluang sehingga mampu bertindak eksploratif pada dan kreatif dalam menyelesaikan masalah.

Selain *positive affect*, faktor yang mempengaruhi kebersyukuran adalah *psychology well-being*. Terdapat beberapa konstruk psikologis yang menjadi bagian penting dalam *psychology well-being*, antara lain *self-compassion* dan *grit*. Neff (2003) menyatakan definisi *self-compassion* sebagai proses untuk memahami diri sendiri saat berhadapan dengan penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan dan menganggap ketiga hal tersebut sebagai bagian dari kehidupan pada umumnya tanpa memunculkan adanya kritik berlebihan pada diri.

Selain *self-compassion*, *psychology well-being* seseorang didorong oleh adanya karakter positif yang dimiliki. Salah satu karakter positif yang terbukti berkorelasi positif pada kesuksesan mahasiswa adalah *grit*. Pada penelitian Septania & Khairani (2019), semakin tinggi tingkat *grit* mahasiswa maka akan semakin mampu mengambil keputusan karir di masa depan. Selain itu, *grit* juga terbukti berkorelasi negatif terhadap perilaku menunda pekerjaan atau dikenal dengan prokrastinasi akademik yang berdampak pada semakin lamanya durasi pendidikan (Septania, Ishar & Sulastri, 2018). Secara sosial, *grit* menjadi bagian penting bagi mahasiswa sebagai penggerak rasa tolong tanpa pamrih dengan lingkungan sosial (Septania & Shah, 2020).

Secara umum, *grit* berarti adanya ketekunan dan kegigihan yang diiringi keinginan besar untuk mencapai tujuan dalam jangka waktu yang panjang (Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007). Berdasarkan definisi ini, maka *grit* memiliki dua aspek utama yaitu

ketertarikan dan konsistensi dalam minat untuk jangka waktu yang panjang serta tekun untuk mencapai tujuan akhir walau dihadapi banyak tantangan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “*Self-compassion*, *Grit* dan *Positive Affect* Sebagai Prediktor Kebersyukuran Mahasiswa Peraih Beasiswa”. Tema penelitian ini masih membutuhkan pengembangan empiris lebih lanjut.

## METODE

Populasi dalam penelitian ini yaitu berjumlah 80 mahasiswa peraih beasiswa di Universitas Muhammadiyah Lampung. Menurut Sugiyono (2013) sampel merupakan sebagian kecil dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada dalam populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling method*. Metode ini dipilih karena mengambil sampel sumber data dengan pertimbangan atau kriteria yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Kriteria dalam pengambilan sampel yaitu subjek adalah mahasiswa aktif, menjadi penerima beasiswa Bidikmisi dan telah menerima beasiswa Bidikmisi terhitung sejak semester satu.

Kualitas hasil penelitian ditentukan oleh kualitas instrumen penelitian karena berkaitan dengan validitas dan reliabilitas data yang diperoleh. Dasar penyusunan item instrumen diawali dengan penjabaran variabel penelitian menjadi indikator perilaku sehingga menjadi pernyataan atau pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek penelitian (Darmadi, 2014). Skala yang akan digunakan terdiri dari skala kebersyukuran, skala *self-compassion*, skala *grit* dan skala *positive affect* dengan model likert.



Skala kebersyukuran terdiri dari empat aspek yaitu memiliki rasa berkecukupan, memiliki apresiasi terhadap orang lain dan memiliki apresiasi sederhana (Watkins, 2003). Total item dalam skala ini adalah 36 pernyataan. Skala *Positive Affect* terdiri dari aspek – aspek yaitu perasaan tertarik, antusias, kuat, bersemangat, konsentrasi, siap, terinspirasi, memiliki ketegaran, teguh/kokoh, dan aktif (Compton, 2005). Total item dalam skala ini adalah 40 pernyataan. *Self-compassion* terdiri dari tiga aspek yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* (Neff, 2003). Total item dalam skala ini adalah 27 pernyataan. Skala *grit* yang disusun oleh Duckworth, Peterson, Matthews dan Kelly (2007) menggunakan dua aspek utama yaitu konsistensi dalam minat untuk jangka waktu yang panjang serta tekun untuk mencapai tujuan akhir walau dihadapi banyak tantangan. Total item dalam skala ini adalah 16 pernyataan.

Teknik analisis regresi berganda digunakan agar mampu melihat bagaimana pengaruh antara dua variabel atau lebih sehingga dapat dilihat secara empiris efek langsung, efek tidak langsung dan adakah peranan variabel intervening di dalamnya (Riduwan & Kuncoro, 2012). Untuk memudahkan proses analisis, peneliti menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 25.0 for windows*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### *Uji Instrumen Penelitian*

Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan koefisien daya diskriminasi item, maka skala kebersyukuran memiliki 23 item valid dengan daya diskriminasi item bergerak dari 0.287-0.580, skala *self-compassion* memiliki 19 item valid dengan daya diskriminasi item bergerak dari 0.284-0.598, skala *positive affect* memiliki 33 item valid dengan daya diskriminasi item bergerak dari 0.274-0.704, dan skala *grit*

memiliki 8 item valid dengan daya diskriminasi item bergerak dari 0.316-0.721. Hanya item valid yang akan digunakan dalam analisis selanjutnya.

Berdasarkan hasil analisis *alpha-cronbach* maka diperoleh hasil reliabilitas yaitu skala kebersyukuran sebesar 0.840, skala *self-compassion* sebesar 0.846, skala *positive affect* sebesar 0.878 dan skala *grit* sebesar 0.757. Dengan nilai *alpha-cronbach* lebih besar dari 0.700, sehingga seluruh item dinyatakan reliabel untuk digunakan.

### *Uji Asumsi*

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan analisis *Kolmogorov-smirnov* diperoleh nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0.200 ( $>0.05$ ), maka data yang digunakan dinyatakan terdistribusi normal. Berdasarkan nilai *based on mean levene statistic* sebesar 16.937, dengan nilai signifikansi  $< 0.05$ , maka data yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan tidak homogen. Hal ini bisa disebabkan kurang bervariasinya data yang diperoleh. Uji linearitas memperoleh hasil antara variabel independen dengan variabel dependen dinyatakan linear. Hal ini dibuktikan dengan hasil linearitas kebersyukuran dan *self-compassion* memiliki nilai F sebesar 0.622 dengan signifikansi *deviation of linearity* sebesar 0.834 ( $p>0.05$ ), linearitas kebersyukuran dan *grit* memiliki nilai F sebesar 0.619 dengan signifikansi *deviation of linearity* sebesar 0.619 ( $p>0.05$ ), dan linearitas kebersyukuran dan *positive affect* memiliki nilai F sebesar 1.365 dengan signifikansi *deviation of linearity* sebesar 0.165 ( $p>0.05$ ).

### *Uji Analisis Regresi*

Berdasarkan hasil uji regresi berganda, membuktikan secara empiris bahwa secara bersama-sama, *self-compassion*, *grit* dan *positive affect* memiliki sumbangan efektif yang signifikan terhadap kebersyukuran



mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi sebesar 39.2% ( $p < 0.05$ ). Hasil analisis regresi ditunjukkan pada hasil SPSS 25.0 pada tabel 1 dibawah ini:

**Tabel 1. Hasil Uji Regresi**

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
1	.626 <sup>a</sup>	.392	.368	5.58081

a. Predictors: (Constant), Positive.Affect, Self.Compassion, Grit

b. Dependent Variable: Kebersyukuran

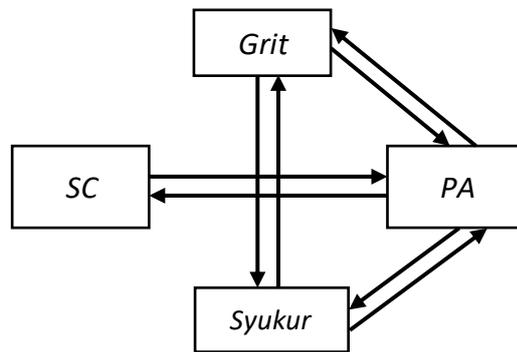
Untuk memperoleh gambaran tentang peranan yang lebih mendetil dari setiap variabel independent terhadap variabel dependen, maka dilakukan uji regresi sederhana yang dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

**Tabel 2. Hasil Uji Regresi Sederhana**

Variabel Independen	R	R <sup>2</sup>	P
<i>Self-compassion</i>	0.660	0.004	0.560
<i>Grit</i>	0.365	0.133	0.010
<i>Positive Affect</i>	0.577	0.333	0.000

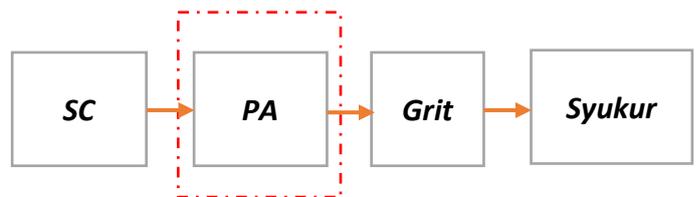
\*terhadap variabel kebersyukuran

Berdasarkan hasil diatas, maka *self-compassion* tidak memberikan sumbangan pengaruh terhadap kebersyukuran ( $p > 0.05$ ). *Grit* dan *positive affect* memberikan sumbangan pengaruh terhadap kebersyukuran masing-masing sebesar 13.3% dan 33.3% terhadap kebersyukuran ( $p < 0.05$ ). Berdasarkan hasil diatas, maka hubungan korelasi antar variabel dapat digambarkan dengan gambar 1 dibawah ini:



**Gambar 1. Model Korelasi Antar Variabel**

Secara empiris, maka model pengaruh antar variabel dapat dilihat pada gambar 2 dibawah ini:



**Gambar 2. Model Pengaruh Antar Variabel**

Pengaruh dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen memberikan kesimpulan akhir, bahwa *positive affect* sebagai variabel intervening dari kedua variabel lainnya yaitu *self-compassion* dan *grit*. Secara bersama-sama, *self-compassion*, *grit* dan *positive affect* memberikan sumbangan efektif terhadap rasa kebersyukuran mahasiswa sebesar 39.2%.

*Positive affect* sebagai variabel intervening mempengaruhi hubungan antara variabel independen dan dependen menjadi hubungan yang tidak langsung (Tuckman, dalam Sugiyono, 2013). Dalam hal ini, peranan *positive affect* sebagai variabel moderator sehingga bersama-sama dengan *self-compassion* dan *grit* mampu memberikan sumbangan efektif terhadap kebersyukuran sebesar 39.2%. Variabel moderator adalah variabel yang memiliki kemampuan dalam memperkuat atau



bahkan memperlemah suatu hubungan secara langsung yang terjadi antara variabel independen dengan variabel dependen.

Salah satu cara yang mampu mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi tekanan dalam hidupnya adalah dengan memiliki rasa kebersyukuran. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwinardi (2012) yang menunjukkan bahwa kebersyukuran menurunkan tingkat tekanan hidup pada pasien diagnosa gagal jantung kongestif. Seligman (2004) mendefinisikan kebersyukuran sebagai rasa bahagia dan berterimakasih atas karunia yang telah dimiliki sehingga menimbulkan rasa aman dan nyaman sebagai sesuatu yang ilmiah. Bersyukur akan mengedepankan kekuatan dan keutamaan yang mengarahkan kehidupan yang lebih baik (Peterson & Seligman, 2004). Menurut Emmons & McCullough (2004) kebersyukuran melibatkan rasa kemurahhatian, kebaikan, kesediaan untuk membantu dan berbagi serta menerima sesuatu.

Kebersyukuran menjadi *state of mind and heart* yang berdampak pada proses pembebasan *positive affect* yang sangat kuat. Wujud kebersyukuran yaitu perasaan senang yang sangat khas ketika menerima suatu kebaikan (*kindness, compassion, love*) karena menerima bantuan dari orang lain yang disebabkan bukan karena upaya kita sendiri.

*Positive affect* juga merupakan suatu pertanda bahwa diri manusia berfungsi secara optimal (*well-functioning*) sehingga mampu menjalankan fungsi utama untuk bertahan hidup dan berkembang. Watson, Clark dan Tellegen (1988) menyatakan bahwa *positive affect* adalah afeksi yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa antusias, aktif dan waspada. Fredrickson (2009) menambahkan *positive affect* mampu mendorong manusia untuk lebih berjuang dengan daya upaya sendiri untuk membangun sesuatu berharga dimasa depan. Secara empiris terbukti adanya

korelasi positif antara kebersyukuran dan *positive affect* melalui penelitian Linawati (2018) yang menyatakan bahwa semakin tinggi rasa *positive affect* remaja di panti asuhan, maka semakin tinggi kebersyukuran yang dirasakan.

Selain *positive affect*, faktor yang mempengaruhi kebersyukuran adalah *psychology well-being*. Terdapat beberapa konstruk psikologis yang menjadi bagian penting dalam *psychology well-being*, antara lain *self-compassion* dan *grit*. *Self-compassion* dapat membantu individu untuk menemukan kebutuhan psikologis dasar tentang *well-being* (Deci & Ryan, 2001). Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung bahagia, optimis, tidak mudah menyerah dan sukses.

*Positive affect* akan meningkatkan kesejahteraan dan membentuk karakter positif mahasiswa untuk menjadi lebih tangguh dalam mencapai tujuan. Karakter positif yang dimaksud adalah *grit*. Secara umum, *grit* berarti adanya ketekunan dan kegigihan yang diiringi keinginan besar untuk mencapai tujuan dalam jangka waktu yang panjang (Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007).

Duckworth, et al. (2007) menambahkan bahwa karakter *grit* kadang timpang tindih dengan karakter kesuksesan lainnya seperti resiliensi, *hardiness*, ambisi dan *need for achievement*. Namun perbedaan utama terdapat pada durasi waktu atau stamina yang digunakan, dimana *grit* menggunakan durasi dan stamina yang lebih panjang. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Eskreis-Winkler, Shulman, Beal, & Duckworth (2014) yang menunjukkan bahwa *grit* merupakan stamina ekstrem dalam hal ketertarikan tertentu dan konsisten dalam mempertahankan ketertarikan itu. *Grit* tidak hanya terkait pada kerja keras terhadap tugas tertentu, tetapi lebih pada ketangguhan dalam mencapai tujuan yang lebih tinggi dalam waktu yang lebih lama.

Resiliensi lebih cenderung pada kemampuan individu dalam menghadapi



situasi perubahan yang sulit dalam lingkungan pribadi sehingga mendorong adaptasi terhadap perubahan yang menantang tersebut (Luthar, Doernberger & Zigler, 1993, dalam Rutter, Giller & Hagell, 1998). Sedangkan *grit* lebih fokus pada mempertahankan fokus yang walaupun dihadapkan pada tantangan tertentu tapi tidak bersifat kejadian yang kritis (Duckworth, et al., 2007). *Grit* terbentuk sebagai karakter sedangkan resiliensi adalah prosesnya. *Hardiness* merupakan kemampuan individu untuk bertahan dalam kondisi sulit tetapi tidak merujuk pada suatu tujuan yang spesifik. Model teoritis *hardiness* merupakan alat untuk mengembangkan konsep resiliensi (Maddi, 2006). Perbedaan *grit* dan ambisi terletak pada motif utama pencapaian, dimana ambisi cenderung mencari pengakuan eksternal terhadap pencapaian (Maltby, Giles, Gillett, Quick, Lancaster-James & Linley, 2008). Perbedaan *grit* dan *need for achievement* terletak pada kebutuhan akan umpan balik, dimana orang dengan *grit* tetap fokus pada tujuan jangka panjang walaupun tidak mendapatkan umpan balik layaknya kebutuhan akan prestasi (McClelland, dalam Phillips & Gully, 1997).

Penelitian Eskreis-Winkler, et al. (2014) didukung oleh penelitian Berstein dan Ericson (2011) yang membuktikan bahwa peserta lomba nasional *spelling bee* akan memiliki jam latihan yang lebih banyak yang pada akhirnya mampu mendukung pencapaian akhir dalam lomba.

Penelitian mengenai predictor kesuksesan proses latihan juga dilakukan oleh Vallerand, Houliort dan Forest (2014) dengan hasil bahwa *grit* menjadi salah satu faktor kesuksesan latihan. Ericson dan Charness (dalam Duckworth & Gross, 2014) juga menguatkan bahwa seorang ahli dalam bidang tertentu membutuhkan waktu latihan ekstrem dengan sengaja agar tercapainya keahlian kelas dunia.

Berdasarkan dinamika yang terjadi diatas, *positive affect* mampu menimbulkan

hubungan antara *self-compassion* dengan *grit*. Rasa welas asih terhadap diri sendiri yang memunculkan rasa afeksi positif akan menimbulkan karakter yang tidak mudah menyerah dalam jangka waktu yang panjang. *Positive affect* sebagai penggerak utama sehingga mahasiswa mampu memusatkan perhatian pada apa yang membuat diri bahagia dan berfikir positif.

*Positive affect* juga menggerakkan manusia untuk membangun sumber daya yang hasilnya akan membawa ke tingkat yang lebih baik dari pada sebelumnya. Dengan adanya *positive affect* maka tingkat kesejahteraan diri (*well-being*) akan meningkat. Dengan adanya *positive affect* yang baik dari dalam diri seseorang, maka orang tersebut akan lebih mudah memberikan ruang optimisme ketika dihadapkan pada masalah. Orang akan merasa lebih *compassion* ketika terdapat afeksi positif yang menyertai sehingga memunculkan rasa tangguh (*grit*) yang pada akhirnya orang akan memberdayakan apa yang dimilikinya, dan disitulah konsep kebersyukuran akan muncul.

*Positive affect* menjadi evaluasi kognitif mengenai apa yang terjadi dalam kehidupan mahasiswa. Apabila setiap hal yang menghambat dievaluasi sebagai tantangan yang bisa dihadapi maka hal tersebut mengindikasikan tinggi *positive affect* dari mahasiswa. Sebaliknya, bila setiap hambatan dievaluasi secara kognitif sebagai sumber keputusan, maka *negative affective* yang muncul. Kontrol terhadap evaluasi kognitif inilah yang akan menentukan munculnya rasa welas asih dan keteguhan dalam diri mahasiswa.

Kondisi afek yang positif dihasilkan dari perilaku welas asih/ *self-compassion* yang pada akhirnya memungkinkan seseorang untuk bisa melihat sisi baik dari dirinya (Neff, 2011). *Self-compassion* yang diarahkan pada orang lain akan menghasilkan afek positif yang dimanifestasikan dalam perilaku simpati yang menyenangkan, sedangkan *self-compassion* yang diarahkan ke dalam diri



sendiri akan menghasilkan *self-appreciation*.

Ketiga variabel independen yaitu *self-compassion*, *grit* dan *positive affect* menggerakkan mahasiswa untuk lebih fokus pada hal yang positif dan tidak mudah berhenti saat dihadapkan pada masalah dan tantangan. Saat kita lebih fokus pada apa yang kita miliki maka disitulah muncul rasa kebersyukuran karena mampu menerima karunia dan mengarahkan diri ke arah yang lebih baik di masa depan.

### KESIMPULAN

*Self-compassion*, *grit* dan *positive affect* secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebersyukuran sebesar 39.2%. *Positive affect* berperan sebagai variabel moderator hubungan *self-compassion* dan *grit* terhadap kebersyukuran mahasiswa.

Penelitian ini hanya melibatkan 80 mahasiswa penerima beasiswa sehingga berdampak pada generalisir hasil ke konteks yang lebih luas. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat diperluas ke populasi yang lebih luas dan jenis beasiswa lain. Penelitian ini memberikan hasil yang cukup berbeda dengan penelitian sebelumnya dengan menempatkan *positive affect* sebagai moderator dari variabel independen lainnya (*self-compassion* dan *grit*) terhadap kebersyukuran.

Dengan hasil ini, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan rasa kebersyukuran selama proses penyelesaian beasiswa dengan segala tuntutananya dengan meningkatkan *positive affect* sehingga mendorong segala daya upaya untuk meraih kebahagiaan. Hal ini akan mempermudah proses rasa optimisme dan ketangguhan dalam menghadapi tantangan yang ada. Ketiga hal ini, yaitu *self-compassion*, *grit* dan *positive affect* akan meningkatkan rasa kebersyukuran mahasiswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. New York: Thomson Woodsworth.
- Darmadi, H.D. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Deci, E. L & Ryan R.M. (2001). *Handbook Of Self-Determination Research*. Singapore: The University Of Rochester Press. National Institute Of Education Library
- Duckworth, A.L. & Gross, J.J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Journal of Psychological Science*, Vol. 23 (5), page 319-325. DOI. 10.1177/0963721414541462.
- Ducworth, A.L., Kirby, T., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericson, K.A. (2011). Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the national spelling bee. *Social Psychology & Personality Science*, Vol. 2, page 174-181.
- Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., & Kelly, D.R. (2007). Grit: perseverance processes and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 9, No. 6, page 1087-1101. DOI. 10.1037/0022-3514.92.6.1087.
- Emmons, R.A & McCullough, M.E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E.P., Beal, S.A., & Duckworth, A.L. (2014). The grit effect: predicting retention in the military, the workplace, school, and marriage. *Journal of Personality Science and Individual Differences*,



- Vol. 5, Article 36, page 1-12. DOI. 10.3389/fpsyg.2014.00036.
- Fredrickson, Barbara. (2009). *Positivity*. USA: Publishing Group.
- Hendriani, M. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Linawati, Rose. (2018). *Hubungan antara positive affect dengan gratitude pada mahasiswa di panti asuhan*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya (skripsi: tidak diterbitkan)
- Neff, Kristin. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Journal of Self and Identity*, 2: 223–250.
- Neff, Kristin. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Journal of Self and Identity*, 2: 85–101 Psychology Press.
- Neff, Kristin. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. United States: HarperCollins.
- Maltby, J., Day, L., Giles, D., Gillett, R.; Quick, M., Lancaster-James, H., & Linley, P.A., (2008). Implicit Theories of a Desire for Fame. *British Journal of Psychology*, 99, 279-292.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Phillips, J. M. & Gully, S. M. (1997). Role of goal orientation, ability, need for achievement, and locus of control in the self-efficacy and goal-setting process. *Journal of Applied Psychology*, 82: 792- 802.
- Ramly, Mansyur. (2010). *Pengembangan Pendidikan dan Karakter Bangsa*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional Badan Penelitian dan Pengembangan Pusat Kurikulum.
- Reich, Zautra & Hall. (2010). *Handbook of adult resilience*. New York: The Guilford.
- Riduwan & Kuncoro. (2012). *Cara menggunakan dan memaknai Path Analysis*. Bandung: Alfabeta
- Ristekdikti. (2019). Diakses melalui <http://beasiswa.ristekdikti.go.id/>.
- Ristekdikti. (2019). *Panduan Penyelenggaraan Bidikmisi*. Jakarta: Kementerian Riset dan Pendidikan Tinggi.
- Rutter, M., Giller, H., & Hagell, A. (1998). *Antisocial Behavior by Young People*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Gratitude and Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Septania, Sovi., Ishar, Meilia., & Sulastri. (2018). Pengaruh *grit* terhadap prokrastinasi mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah lampung. *2018 Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, 16-28.
- Septania, Sovi & Khairani. (2019). Pengaruh *grit* dan gender dalam pengambilan keputusan karir mahasiswa. *Jurnal Tajdid*, 22(1), 19-27. DOI. 10.15548/tajdid.v22i1.279.
- Septania, Sovi & Khairani. (2020). Muda, Berani dan Tanpa Pamrih: *Grit* pada Perilaku Ta'awun Relawan Muda Muhammadiyah. *Jurnal Sains Psikologi*, 9 (1), Maret 2020, hlm. 5-25



- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisman, D. (2018). *Pendidikan Politik, Persepsi, Kepemimpinan, Dan Mahasiswa*. Bogor: Guepedia Publisier.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Gratitude and Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Vallerand, R.J., Houlfort, N., & Forest, J. (2014). *Passion for Work: Determinants and Outcomes*. Oxford Handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory. New York: Oxford University Press.
- Watkins, Stone. (2003). *Gratitude and Happiness the development of a measure of gratitude and its relations with subjective well-being, social behavior and personality*.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: Journal of Personality and Social Psychology*.