

Hubungan *Grit* (Kegigihan) dengan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017

Diani Fauziah, Endang Supratiningsih

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

dianifauziah@gmail.com

Abstract— Students who are studying at the college level of education can be more susceptible to stress than students who are at the lower level of education. High stress levels can cause students have experiences of depression and prevent students from graduating on time. Therefore, it is important to examine a characteristic that can foster strength in students so that they have obstacles and difficulties in academics. Grit was introduced by Duckworth as a characteristic that can make individuals to keep an effort although they have an experience in many obstacles and difficulties in achieving goals. This study aims to examine the relationship between grit (tenacity) and problem focused coping on psychology students from the 2017 generation at University X in Bandung. Research data is obtained from the s-grit scale (Duckworth Quinn, 2009) and problem focused coping (Lazarus, 1986) are distributed to 115 psychology students who are taking enrichment courses, seminars, and research methodologies. This research uses correlational quantitative method and uses simple random sampling technique. Data analysis uses rank spearman correlation test. The result shows that there is a significant positive correlation between grit and problem focus coping with a correlation coefficient of 0.501. That is, the higher the grit, the higher the problem focus coping.

Keywords— *Grit, Problem Focused Coping, College senior year*

Abstrak— Mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan di jenjang perguruan tinggi dapat lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan siswa yang berada di jenjang pendidikan di bawahnya. Tingkat stress yang tinggi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami depresi dan menghambat mahasiswa untuk bisa lulus tepat waktu. Oleh sebab itu, dirasa penting untuk meneliti sebuah karakteristik yang dapat menumbuhkan kekuatan pada mahasiswa agar mereka bisa menghadapi hambatan dan kesulitan di akademik. Grit diperkenalkan oleh Duckworth sebagai karakteristik yang dapat menjadikan individu untuk terus berusaha meskipun mengalami hambatan dan kesulitan dalam meraih tujuan. Penelitian ini bertujuan melihat hubungan grit (kegigihan) dengan problem focused coping pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 di Universitas X di Bandung. Data penelitian diperoleh dari alat ukur s-grit scale (Duckworth & Quinn, 2009) dan alat ukur problem focused coping (Lazarus, 1986) disebarkan kepada 115 mahasiswa psikologi yang sedang menempuh mata kuliah pengayaan, seminar, dan metodologi penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dan menggunakan teknik simple random sampling. Data analisis menggunakan uji korelasi rank spearman. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara grit dengan problem focused coping dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,501. Artinya, semakin tinggi grit maka semakin tinggi pula problem focused coping.

Kata Kunci— *Grit, Problem Focused Coping, Mahasiswa tingkat akhir*

I. PENDAHULUAN

Robotham dan Julian (2006) mengatakan bahwa siswa yang berada di jenjang pendidikan tinggi dapat mengalami prevalensi stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang berada di jenjang pendidikan di bawahnya. Hal ini dapat terjadi karena terdapat transisi personal dan sosial yang dialami oleh remaja yang dapat menyebabkan remaja lebih rentan mengalami permasalahan yang berkaitan dengan stres akademik (Reddy, Menon, & Thattil, 2018).

Stres akademik ini merupakan masalah yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan siswa maupun mahasiswa yang ketika kadarnya tinggi bisa mengakibatkan mahasiswa mengalami depresi, kecemasan, masalah perilaku, dan mudah tersinggung (Reddy et al., 2018). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *National College Health Assessment* di tahun 2014, sebanyak 33 persen mahasiswa yang menjalani survei, mengalami depresi selama kurang lebih setahun belakangan (Idntimes, 2018). Mayoritas mahasiswa mengaku bahwa mereka ditekan untuk bisa membuktikan bahwa mereka sukses secara akademis, dengan bisa menyelesaikan skripsi dan tahun akhir dengan tepat waktu sebagai indikator kesuksesannya (Idntimes, 2018).

Psikologi merupakan salah satu jurusan yang kemampuan lulusannya sangat dibutuhkan oleh masyarakat di zaman modern ini. Lulusan psikologi dibutuhkan di berbagai komponen masyarakat baik itu pada ranah klinis, sosial, pendidikan, maupun organisasi. Hal ini dikuatkan oleh tim Himpunan Psikologi Indonesia (2018) yang menyatakan bahwa peran psikologi sebagai ilmuwan dan praktik profesi menjadi semakin mendesak dalam mewujudkan tujuan pembangunan berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals* sebagaimana dicanangkan oleh PBB di tahun 2015.

Untuk bisa memenuhi tuntutan profesi psikologi dalam rangka memenuhi standar kualifikasi yang dapat mewujudkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis

dalam masyarakat, pendidikan psikologi di Indonesia senantiasa berupaya untuk meningkatkan kualifikasi program studi psikologi dengan melakukan penyempurnaan kurikulum secara berkala. Universitas X di Bandung merupakan salah satu universitas yang senantiasa mengupayakan peningkatan terhadap kualifikasi program studinya dengan mencanangkan berbagai strategi tertentu. Peningkatan kualifikasi ini dapat terlihat dari akreditasi A yang didapat dari program studi tersebut. Akreditasi A yang disandang oleh program studi ini tentunya menampilkan kemampuan civitas akademik untuk senantiasa meningkatkan kurikulum, proses pembelajaran, serta implementasi pembelajaran yang terstandarisasi sehingga tuntutan yang ada pada proses perkuliahan pun menjadi lebih tinggi.

Diantara semester yang ada, mahasiswa psikologi semester 7 di universitas X di Bandung merupakan salah satu mahasiswa yang memiliki tuntutan akademik yang tinggi. Tuntutan perkuliahan di semester ini terbilang lebih tinggi daripada semester sebelumnya, karena selain mahasiswa dihadapkan dengan mata kuliah pengayaan, mahasiswa juga dihadapkan dengan mata kuliah seminar dan metodologi penelitian yang membutuhkan proses bimbingan secara berkala agar bisa mendapatkan kelulusan.

Tuntutan-tuntutan yang telah disebutkan tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi apabila mahasiswa tidak mampu mengelolanya dengan baik. Oleh karena itu, dirasa penting untuk menumbuhkan kekuatan pada mahasiswa agar mereka dapat menghadapi hambatan-hambatan yang diterimanya dalam proses akademik. Dalam hal ini Duckworth et al., (2019) mengenalkan istilah *grit* sebagai karakteristik yang dapat menjadikan individu untuk terus melaju ketika keadaan menjadi sulit.

Sesuatu akan dipandang sulit oleh individu ketika hal tersebut berada diluar kapasitas ataupun sumber dayanya. Dalam menghadapi keadaan sulit yang menghadang ini, Lazarus (1984) mengenalkan istilah strategi *coping* sebagai upaya perubahan kognitif dan perilaku yang berlangsung terus menerus untuk mengatasi tuntutan eksternal atau internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya individu. Strategi coping yang diperkenalkan Lazarus ini terdiri dari dua macam, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Urban dan Urban (2020) mengatakan bahwa *grit* tidak secara langsung mempengaruhi stres yang dirasakan, tetapi orang dengan *grit* yang lebih tinggi memilih strategi coping yang lebih efektif yang memberikan hasil terhadap stres yang dirasakan menjadi lebih rendah.

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa salah satu cara untuk menangani situasi yang mengandung tekanan adalah dengan sumber daya *positive belief*. Lazarus dan Folkman (1984) juga mengatakan bahwa *beliefs* yang dimiliki oleh seseorang akan mempengaruhi pemilihan coping yang dilakukan oleh orang tersebut; individu yang memiliki *internal locus of control* akan lebih banyak menggunakan bentuk *problem-focused*, dan individu yang

memiliki *external locus of control* akan lebih banyak menggunakan bentuk *emotion-focused*. Dalam hal ini, Çelik & Sariçam (2018) mengatakan bahwa terdapat hubungan statistik yang signifikan antara *internal academic locus of control* dengan *grit*. Sehingga karakteristik *grit* yang tinggi yang ada pada mahasiswa mampu mendorong munculnya keyakinan *internal locus of control* pada mahasiswa yang diasumsikan akan mendorong mahasiswa tersebut melakukan penggunaan strategi coping berbentuk *problem-focused*.

Selain itu, terdapat sebuah penelitian yang menyatakan bahwa individu dengan *grit* yang tinggi menunjukkan korelasi yang positif dengan *emotion focused coping*. salah satu penelitian tersebut berasal dari Urban & Urban (2020) yang mengatakan bahwa strategi *active emotion-focused* seperti minimisasi dan instruksi diri positif dikaitkan dengan tingkat *helplessness* yang lebih rendah dan efikasi diri yang lebih tinggi untuk mengatasi stres pada partisipan dengan karakteristik *grit*. Hal ini berbeda dengan teori yang menjabarkan bahwa individu dengan tingkat *grit* yang tinggi maka akan cenderung melakukan *problem focused coping*. Sehingga dari uraian tersebut penulis tertarik untuk meneliti "Hubungan antara *Grit* (Kegigihan) dengan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 Universitas X di Bandung."

II. METODOLOGI

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik studi korelasional.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif jurusan psikologi angkatan 2017 Universitas X di Bandung yang sedang menempuh mata kuliah pengayaan, seminar dan metodologi penelitian. Dari 162 responden pada populasi, didapatkan 115 sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Pengukuran variabel *grit* dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Short Grit Scale (Grit-S)* yang dikembangkan oleh Duckworth dan Quinn (2009) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Priyohadi, Suhariadi, & Fajrianti (2019) dan kemudian dimodifikasi kembali oleh penulis pada beberapa bagian. Berdasarkan uji validitas terhadap item *short-grit scale* didapatkan hasil bahwa ke-8 item dinyatakan valid. Berdasarkan *output "reliability statistics"*, diketahui nilai *cronbach's alpha* adalah sebesar 0.678 sehingga kuesioner *grit* diputuskan reliabel.

Pengukuran variabel *problem focused coping* disusun berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1986) yang terdiri 3 aspek antara lain *planful problem focused*, *confrontative coping*, dan *seeking social support*. Berdasarkan uji validitas terhadap alat ukur *problem focused coping*, terdapat 1 item yang tidak valid dari jumlah keseluruhan 30 item. Berdasarkan *output "reliability statistics"*, diketahui nilai *cronbach's alpha* adalah sebesar 0.839, sehingga kuesioner *problem focused coping* diputuskan reliabel.

Pengukuran keduanya menggunakan skala likert yang terdiri dari lima alternatif jawaban.

Analisis data dilakukan dengan analisis uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang bersangkutan, yaitu *grit* dan *problem focused coping*. Analisis korelasi dilakukan dengan menggunakan program SPSS dengan teknik analisis data *rank spearman correlation*.

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empirik mengenai tingkat *grit* dan tingkat penggunaan strategi *problem focused coping* pada mahasiswa dan bagaimana hubungan keduanya dalam mengatasi tuntutan akademik di perkuliahan.

A. Gambaran Grit

Secara umum, mahasiswa yang memiliki tingkat *grit* tinggi di jurusan psikologi angkatan 2017 berjumlah 69 (60%) orang. Mahasiswa yang memiliki tingkat *grit* tinggi ini menggambarkan *passion*, ketekunan, dan semangat juang yang tinggi dalam menjalani masa perkuliahan. Tantangan maupun rintangan yang mereka temui di perkuliahan merupakan bahan bakar yang menyulut semangat mereka untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Hal ini sejalan dengan Duckworth et al. (2007) yang menjelaskan bahwa *grit* menjadikan seseorang untuk bekerja keras dalam menghadapi tantangan dan juga mempertahankan *effort* dan *interest* selama bertahun-tahun terlepas dari kegagalan, kesulitan, dan *plateaus* (taraf tanpa kemajuan) dalam menjalani prosesnya.

Berdasarkan *grit* per-aspek, mayoritas mahasiswa psikologi angkatan 2017 memiliki derajat konsistensi minat yang tinggi yaitu sebesar 61.74% atau sebanyak 71 orang. Hal ini menandakan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki minat yang tinggi pada bidang psikologi, memiliki tujuan yang ingin dicapai selama menjalani proses perkuliahan, serta mampu mendedikasikan waktu dan perhatiannya untuk menggapai tujuan tersebut. Terkait hal ini Disabato et al. (2019) mengatakan bahwa konsistensi minat dijabarkan mewakili hasrat dan dedikasi terhadap waktu, perhatian, dan komitmen terhadap tujuan jangka panjang.

Selain itu, terdapat juga sebesar 49.57% atau sebanyak 57 mahasiswa yang memiliki derajat ketekunan usaha yang tinggi. Hal ini menandakan bahwa terdapat juga mahasiswa yang memiliki ketekunan yang tinggi dalam menyelesaikan tuntutan-tuntutan di perkuliahan. Ketika mereka mendapatkan kesulitan ataupun hambatan dalam proses perkuliahan, mereka mampu mempertahankan usaha mereka agar dapat mencapai tujuan yang mereka inginkan. Terkait hal ini, Disabato et al. (2019) mengatakan bahwa ketekunan usaha menggambarkan upaya yang berkelanjutan terhadap tujuan jangka panjang meskipun ada rintangan dan kesulitan yang menghadang.

B. Gambaran Problem Focused Coping

Penggunaan strategi *problem focused coping* pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 sebesar 52.17% atau sebanyak 60 orang. Artinya, mahasiswa psikologi angkatan

2017 memiliki kecenderungan untuk menyelesaikan segala tuntutan maupun hambatan yang dihadapi selama proses perkuliahan dengan cara langsung. Dalam hal ini, Ogoma (2020) mengatakan bahwa *problem focused coping* yang berfokus pada masalah dapat mengurangi kelelahan pada siswa sedangkan *problem focused coping* yang berfokus pada penghindaran dan emosi dapat memperburuknya. Sehingga dapat dijelaskan bahwa mayoritas mahasiswa psikologi angkatan 2017 dapat mengurangi kelelahan yang mereka rasakan dalam proses perkuliahan mereka karena mereka mampu mengaplikasikan penggunaan *problem focused coping* dalam kegiatan perkuliahannya.

Berdasarkan *problem focused coping* peraspek, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki derajat *problem focused coping* tertinggi pada aspek *seeking social support* sebesar 53.91%. *Seeking social support* adalah bentuk *problem focused coping* dimana mahasiswa berusaha meminta dukungan nyata, emosional, maupun informasi kepada orang lain. Artinya, mayoritas mahasiswa berusaha melibatkan orang lain baik itu teman, kakak tingkat, keluarga, maupun dosen pengajar ketika menekuni proses perkuliahan. Hal ini sejalan dengan Teuber et al. (2020) yang mengatakan bahwa siswa dengan karakteristik *grit* mungkin memiliki lebih banyak sumber daya lingkungan yang mempengaruhi proses *problem focused coping* yang dilakukannya. Teuber et al. (2020) juga menambahkan bahwa siswa dengan karakteristik *grit* yang mencari dukungan sosial dapat lebih berhasil dalam mengatasi tuntutan daripada mereka yang memilih strategi *problem focused coping* penghindaran.

C. Hubungan Grit dengan Problem Focused Coping

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada 115 mahasiswa psikologi angkatan 2017 diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *grit* dengan *problem focused coping* dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0.501$ dan nilai $p = 0.000$, artinya tingkat *grit* mahasiswa berbanding lurus dengan penggunaan strategi *problem-focused coping* dengan tingkat hubungan yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *grit* mahasiswa maka semakin tinggi strategi kearah *problem focused coping* yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *grit* mahasiswa maka semakin rendah pula strategi ke-arah *problem focused coping* yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Jang & Kim (2020) yang mengatakan bahwa kelompok partisipan dengan tingkat *grit* yang tinggi dan ketekunan usaha yang tinggi (dalam *grit*) menunjukkan penggunaan yang lebih tinggi pada strategi *task-oriented* dan *emotion oriented* daripada kelompok dengan *grit* yang rendah. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa karakteristik *grit* mendorong seseorang untuk melakukan upaya strategi *problem focused coping* untuk mengatasi masalah mereka dibandingkan individu yang kurang memiliki karakteristik *grit*.

D. Peranan Dimensi Grit terhadap Problem Focused Coping

Tang, X., Upadyaya, K., & Salmela-Aro (2021)

menyatakan bahwa konsistensi minat dan ketekunan usaha pada *grit* berfungsi sebagai faktor resiliensi terhadap *negative outcome* yang disebabkan oleh *burnout* (kelelahan) yang tinggi.

Mahasiswa dengan derajat ketekunan usaha yang tinggi (dalam *grit*) memperlihatkan penggunaan strategi *problem focused coping* yang tinggi dengan persentase 63.2%. Derajat ketekunan usaha sendiri lebih banyak diasosiasikan dengan kemampuan individu untuk melibatkan diri dengan kegiatan sekolah atau perkuliahan. Sesuai dengan pernyataan Teuber, Nussbeck, & Wild (2020) bahwa kedua aspek *grit* (konsistensi minat dan ketekunan usaha) berhubungan negatif dengan kelelahan emosional, namun hanya ketekunan usahalah yang berhubungan positif dengan keterlibatan dengan tugas sekolah (*schoolwork engagement*). Teuber et al. (2020) menambahkan bahwa kelelahan berkorelasi positif dengan depresi dan berhubungan negatif dengan *schoolwork engagement*, sedangkan *schoolwork engagement* berkorelasi positif dengan *life satisfaction*. Sehingga dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki derajat ketekunan usaha yang tinggi akan lebih banyak melibatkan diri dengan strategi *problem focused coping* yang dijelaskan sebagai upaya penyelesaian tuntutan atau hambatan perkuliahan dengan cara yang langsung, yaitu melibatkan diri secara langsung dengan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Ketika hal ini dilakukan, dapat meningkatkan kepuasan hidup dan menghindarkan mahasiswa dari perasaan stress yang dapat menyebabkan depresi.

Di sisi lain, mahasiswa dengan derajat konsistensi minat yang tinggi juga memperlihatkan penggunaan strategi *problem focused coping* yang tinggi dengan persentase 69%. Meskipun banyak penelitian yang mengatakan konsistensi minat bukanlah hal yang berpengaruh signifikan terhadap aspek akademik maupun non-akademik, namun Tang, X. et al. (2021) mengatakan bahwa *grit-consistency* memiliki efek yang lebih kuat terhadap kesepian dan symptom depresi sedangkan *grit-perseverance* hanya berasosiasi dengan depresi saja. Hal ini diperkuat dengan pernyataan bahwa sebagai aspek yang melihat tendensi seseorang untuk fokus kepada proyek yang sedang berlangsung sembari menolak distraksi, *grit-consistency* mungkin berhubungan dengan keterampilan *coping* yang membantu menurunkan kesepian dan depresi” (Carver & Connor-Smith, 2010; Hampel & Petermann, 2005; dalam Tang, X., Upadyaya, K., & Salmela-Aro, 2021). Pernyataan ini menandakan bahwa aspek konsistensi minat juga dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan strategi *problem focused coping* sehingga orang tersebut dapat menurunkan rasa kesepian dan depresi yang ada.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan, penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa psikologi angkatan 2017 berada pada kategori *grit* yang tinggi. Artinya,

mahasiswa psikologi angkatan 2017 memiliki minat yang tinggi terhadap jurusan yang telah dipilih serta memiliki ketekunan dan kegigihan yang tinggi pula untuk menghadapi berbagai tuntutan dan hambatan yang dialami selama proses perkuliahan mereka.

2. Mayoritas mahasiswa psikologi angkatan 2017 berada pada kategori *problem focused coping* yang tinggi. Artinya, mahasiswa psikologi angkatan 2017 memiliki kecenderungan menyelesaikan segala tuntutan maupun hambatan yang dihadapi selama proses perkuliahan secara langsung.
3. Terdapat hubungan positif yang berada pada kategori kuat antara *grit* dengan *problem-focused coping* pada mahasiswa psikologi angkatan 2017. Artinya, tingkat *grit* mahasiswa berbanding lurus dengan pemilihan penggunaan *problem-focused coping*. *Grit* yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya pemilihan penggunaan *problem-focused coping* pada mahasiswa. Sebaliknya, *grit* yang rendah berhubungan dengan menurunnya penggunaan *problem-focused coping* pada mahasiswa.

ACKNOWLEDGE

Puji dan syukur saya ucapkan kepada Allah swt. karena dengan ridha dan rahmatnya-lah saya dapat menyelesaikan penelitian ini. Ucapan terimakasih juga saya ucapkan kepada pembimbing dan juga semua orang di sekitar saya yang telah membantu dan memberikan saya semangat dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Çelik, İ., & Sariçam, H. (2018). The relationships between positive thinking skills, academic locus of control and grit in adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 6(3), 392–398.
- [2] Disabato, D. J., Goodman, F. R., & Kashdan, T. B. (2019). Is grit relevant to well-being and strengths? Evidence across the globe for separating perseverance of effort and consistency of interests. *Journal of Personality*, 87(2), 194–211.
- [3] Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M., & Kelly, D. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087–1101.
- [4] Duckworth, Angela L., Quirk, A., Gallop, R., Hoyle, R. H., Kelly, D. R., & Matthews, M. D. (2019). Cognitive and noncognitive predictors of success. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(47), 23499–23504.
- [5] Duckworth, Angela Lee, & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174.
- [6] Himpunan Psikologi Indonesia. (2018). *Draf Pertama Naskah Akademik RUU Profesi Psikologi*
- [7] Jang, B. S., & Kim, J.-C. (2020). The Relationship between High School Teachers' Grit and Job Stress Coping Strategies. *Journal of Industrial Convergence*, 18(4), 9–14.
- [8] Laibson, D. I., Scheinkman, J. A., & Soutter, C. L. (2000). 2000 by the President and Fellows of Harvard College and the Massachusetts Institute of Technology. *The Quarterly Journal of Economics*, August 2000 811. (August), 811–846.

- [9] Lazarus, Richard S. dan Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- [10] Idntimes (2018). *Survei Buktikan Mahasiswa Zaman Sekarang Mudah Depresi, Ini Sebabnya!* IDN Times. Retrieved from <https://www.idntimes.com/science/discovery/winda-carmelita/survei-buktikan-mahasiswa-zaman-sekarang-mudah-depresi/2>
- [11] O. Ogoma, S. (2020). Problem-focused Coping Controls Burnout in Medical Students: The Case of a Selected Medical School in Kenya. *Journal of Psychology & Behavioral Science*, 8(1), 69–79.
- [12] Priyohadi, N. D., Suhariadi, F., & Fajrianti, F. (2019). Validity Test for Short Grit Scale (Grit - S) Duckworth on Indonesian Millennials. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 8(3), 375.
- [13] Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537.
- [14] Robotham, D., & Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: A critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*, 30(2), 107–117.
- [15] Tang, X., Upadyaya, K., & Salmela-Aro, K. (2021). School Burnout and Psychosocial Problems among Adolescents: Grit as a Resilience Factor. *Journal of Adolescence*, 86, 77–89.
- [16] Teuber, Z., Nussbeck, F. W., & Wild, E. (2020). The Bright Side of Grit in Burnout-Prevention: Exploring Grit in the Context of Demands-Resources Model among Chinese High School Students. *Child Psychiatry and Human Development*, (0123456789).
- [17] Urban, M., & Urban, K. (2020). of *Clinical Psychology*. What Can We Learn from Gritty Persons? Coping Strategies Adopted during COVID-19 Lockdown, 8, 3.
- [18] Halimah Dzar Nurul, Nawangsing Endah. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7-11.