

Received : 20 May 2025
Revised : 28 August 2025
Accepted : 29 August 2025
Online : 3 September 2025
Published : 3 September 2025

Psikoedukasi Psikologi Positif: Sebuah Intervensi “Grit” pada Siswa SMA X di Tangerang

Brendha Marganel¹, Putri Ardhiyyah Muammar Ilyas², Leticia Justine³, Ivana Tatianna Hidayat⁴, Zorryhazel Khong⁵, Yusak Novanto^{6*}

Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Jl. MH. Thamrin Boulevard, Lippo Karawaci, Tangerang, Banten 15811, Indonesia

Email: ⁶yusak.novanto@uph.edu

*Penulis korespondensi

Abstract

The transition period from high school to university level is a critical time for individual development among students, particularly to begin the emerging adulthood period. The aim of implementing the Grit Up! 2024 is to measure the effectiveness of the "grit" psychoeducation program in preparing high school students to face the challenges of the study period, especially in terms of adaptation and academic achievement area. The psychoeducation program uses presentation methods and group activities. This program was evaluated by using a pre-test-post-test evaluation design. The results used Wilcoxon and Mann-Whitney statistical analysis to determine differences in grit levels based on gender and understanding of the material. The result of the study shows there's a difference in level of understanding from the students before and after the program. On the other side, the result also shows there's no significant difference in grit level based on gender differentiation. The Grit Up! psychoeducational program 2024 has succeeded in increasing students' motivation and understanding of the importance of grit. For further researchers, it is recommended to use measuring instruments specifically designed for academic purposes, implement them in different cultural backgrounds, and design further training for teachers and parents.

Keywords: Grit; Psychoeducation; Positive Psychology Intervention; High School Students

Abstrak

Masa transisi dari sekolah menengah atas ke jenjang universitas merupakan masa krusial bagi perkembangan individu siswa, terutama untuk memulai masa dewasa awal. Tujuan pelaksanaan Grit Up! 2024 adalah untuk mengukur efektivitas program psikoedukasi "grit" dalam mempersiapkan siswa sekolah menengah atas menghadapi tantangan masa studi, terutama dalam hal adaptasi dan pencapaian akademik. Program psikoedukasi ini menggunakan metode presentasi dan aktivitas kelompok. Program ini dievaluasi dengan desain evaluasi pra-tes-pasca-tes. Hasilnya menggunakan analisis statistik Wilcoxon dan Mann-Whitney untuk menentukan perbedaan tingkat *grit* berdasarkan gender dan pemahaman materi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah program. Program psikoedukasi Grit Up! 2024 telah berhasil meningkatkan motivasi dan pemahaman siswa tentang pentingnya *grit*. Di sisi lain, hasil penelitian juga menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat *grit* berdasarkan diferensiasi gender. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan alat ukur yang dirancang khusus untuk keperluan akademis, melaksanakan di latar belakang budaya yang berbeda, dan merancang pelatihan lanjutan bagi guru dan orang tua.

Kata Kunci: Grit; Psikoedukasi; Intervensi Psikologi Positif; Siswa SMA

1. PENDAHULUAN

Peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) yang hendak menempuh pendidikan tinggi, seperti di tingkat universitas akan memasuki masa transisi dari remaja ke dewasa muda. Masa transisi tersebut merupakan proses pengembangan pribadi individu dalam melalui berbagai tantangan dalam menjalani kehidupan. Konsep ini dijelaskan oleh Arnett (2018) sebagai “*Emerging Adulthood*”, yaitu masa ketika individu memasuki fase penelusuran diri dan upaya pengembangan pribadi. Di fase tersebut, individu dapat mengalami kebingungan dalam memposisikan diri sebagai remaja atau dewasa.

Peserta didik SMA ketika menjadi mahasiswa baru tidak hanya menghadapi tantangan dari masa peralihan, tetapi juga akan menghadapi berbagai rintangan dan situasi baru di lingkungan perkuliahan. Studi kasus yang dilakukan oleh Nasir (2022) berusaha menjabarkan beberapa faktor yang dialami oleh mahasiswa baru, antara lain; ketidaknyamanan dalam menghadapi situasi baru, kesulitan dalam membuka pembicaraan, kesenangan untuk menyendiri sambil menggunakan *handphone*, dan keraguan untuk mengungkapkan pendapat. Selama memenuhi tuntutan pendidikan, mahasiswa baru dapat mengalami kesulitan dalam beradaptasi (Rahmadani & Rahmawati, 2020).

Sebagai langkah preventif, peneliti menyusun program psikoedukasi psikologi positif yang mengangkat tema “*grit*” untuk mempersiapkan peserta didik di jenjang SMA untuk menghadapi

tantangan proses perkuliahan pendidikan tinggi. Penelitian terdahulu membuktikan bahwa *grit* dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) maupun penyesuaian diri (*self-adjustment*) pada mahasiswa, khususnya mahasiswa baru (Bata & Huwae, 2023; Nahamani dkk., 2022; Rahmadani & Rahmawati, 2020). Melalui temuan tersebut, tim fasilitator dapat berasumsi bahwa mahasiswa akan mengembangkan karakter *grit* untuk bertahan menghadapi tantangan dan tuntutan dalam perkuliahan di perguruan tinggi.

2. TINJAUAN LITERATUR

a) Teori Perkembangan Remaja

Remaja merupakan tahap perkembangan remaja yang berusia 10 sampai 19 tahun. Pada tahapan perkembangan ini, ditemukan bahwa penting bagi remaja untuk memiliki motivasi dan kegigihan yang kuat agar dapat mencapai tujuan akhir mereka (Duckworth, 2016). Menurut Wigfield dkk. (2015), remaja sering kali melepaskan diri dari sekolah dan kehilangan minat belajar. Maka dari itu, penting bagi remaja untuk memiliki tingkat *grit* yang tinggi agar kejadian-kejadian seperti putus sekolah tidak terjadi.

Menurut Khoirunnisa dkk. (2023), terdapat beberapa faktor yang menghambat remaja dalam melanjutkan pendidikan, salah satunya adalah kurangnya motivasi. Remaja juga merupakan tahapan krusial bagi perkembangan remaja karena di tahap ini

remaja kerap kali mengalami kebingungan identitas (Erikson, 1950) yang dapat berdampak juga pada motivasi yang dimiliki.

b) Teori *Grit*

Grit, yang dikemukakan oleh Angela Duckworth, merupakan usaha untuk tetap bertahan pada satu tujuan utama (“*top-level goal*”) yang bersifat jangka panjang. Tujuan utama ini berperan dalam pemaknaan dan pengarahan terhadap tahapan tujuan spesifik untuk mencapai tujuan akhir (Duckworth, 2016). Dalam definisi operasionalnya, Duckworth merumuskan *grit* ke dalam dua dimensi, yaitu *consistency of interest* dan *perseverance of effort*.

Consistency of interest adalah tujuan yang dipertahankan dan difokuskan oleh individu secara konsisten dan mendalam. *Perseverance of effort* adalah sikap pantang menyerah dalam berupaya untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Menurut Duckworth (2016), terdapat empat aset psikologis yang mendukung seseorang dalam membentuk *grit*.

Minat (*interest*), tahapan pertama yang melibatkan penemuan dan pengembangan minat mendalam pada domain tertentu. Minat tidak ditemukan melalui introspeksi, tetapi melalui interaksi seseorang dengan dunia luar. Individu didorong untuk mengeksplorasi berbagai hal dan terlibat secara aktif pada kegiatan yang selaras dengan minatnya.

Latihan (*practice*), melibatkan diri dalam latihan yang disengaja dengan fokus pada peningkatan bertahap di area

yang menjadi kelemahannya. Latihan yang disengaja mencakup penetapan tujuan yang luas, mencari umpan balik (*feedback*) secepatnya, dan terus menyempurnakan keterampilan. Praktik ini sering kali dilakukan secara pribadi, yang mencerminkan komitmen terhadap perbaikan diri.

Tujuan (*purpose*), mengacu pada niat untuk berkontribusi pada kesejahteraan orang lain melalui pekerjaan seseorang. Mereka yang menunjukkan *grit* yang tinggi seringkali menganggap upaya mereka akan berkontribusi terhadap tujuan yang lebih besar atau memberikan dampak positif pada masyarakat.

Harapan (*hope*) merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat berkembang dan sukses meskipun menghadapi kesulitan. Individu yang memiliki sifat berani akan memiliki pandangan optimis, menggunakan kemunduran sebagai peluang belajar dan tetap tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan.

c) Peranan *Grit* di Masa Remaja

Beberapa studi terdahulu telah menjelaskan pentingnya peranan *grit* di masa remaja. Dalam penelitiannya, Putra dkk. (2024) menemukan bahwa *grit* dapat memediasi harapan dan optimisme menjadi tindakan yang konkret pada remaja yang bersekolah di institusi pendidikan berbasis agama. Selain itu, *grit* juga dapat membantu remaja dalam meningkatkan resiliensi untuk menghadapi *burnout* akademik (Tang dkk., 2021). Hal ini membantu mereka dalam menghadapi rintangan dan tantangan pada kehidupan akademik.

Dengan demikian, *grit* dapat memprediksi keterlibatan siswa di sekolah di masa yang akan datang (Tang dkk., 2021) dan keberhasilan jangka panjang (Duckworth dkk., 2007).

Peningkatan *grit* dalam diri seseorang memiliki beberapa pengaruh yang positif terhadap individu. Khoirunnisa dkk. (2023), dalam studi literturnya, menemukan bahwa *grit* berkorelasi positif dengan beberapa fungsi psikologis, seperti “motivasi intrinsik, kompetensi sosial, kemampuan tinggi, regulasi diri dalam proses belajar (*self-regulated learning*), gairah (*passion*), mindset, pengendalian diri (*self-control*), efikasi diri (*self-efficacy*), dan kecerdasan emosional”. Penelitian terdahulu juga mengakui bahwa *grit* dapat memprediksi peningkatan *flourishing* individu, terutama dalam upaya mempertahankan dan mencapai tujuan akhir (Amalia & Sari, 2022; Sari dkk., 2023). Selain dapat memampukan individu dalam mencapai tujuan akhir, *grit* juga berdampak positif terhadap kesejahteraan seseorang secara keseluruhan (Compton & Hoffman, 2019).

3. METODE PELAKSANAAN

a) Perancangan Program

Program psikoedukasi “*grit*” dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya *grit* dalam proses pencapaian tujuan jangka panjang. Secara keseluruhan, program psikoedukasi ini terdiri dari tiga kegiatan utama, yaitu satu sesi pemaparan materi dan dua sesi *games*. Sesi pemaparan materi dirancang

berdasarkan penjelasan terkait *grit* dari Duckworth (2016).

Secara garis besar, materi psikoedukasi yang dipresentasikan adalah definisi *grit*, pentingnya meningkatkan *grit*, fakta menarik terkait *grit*, perbedaan *grit* dan bakat, beberapa komponen dari *grit*, contoh orang-orang dengan *grit* yang tinggi, serta cara untuk meningkatkan *grit*. Pemaparan materi tersebut disampaikan secara interaktif dengan melibatkan partisipasi aktif dari para peserta untuk menjawab beberapa pertanyaan singkat dari pembicara di pertengahan penjelasan materi.

Sesi aktivitas pertama yang berjudul “*CrossGrit*” merupakan aktivitas perlombaan untuk mengerjakan lembar Teka-Teki Silang (TTS) secara berkelompok. Aktivitas ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji pemahaman peserta terkait materi yang telah disampaikan. Aktivitas yang dilakukan secara berkelompok juga dapat membantu peserta membangun dukungan dari lingkungan sosial yang positif (*thrive with positive social support*). Selain itu, aktivitas bersifat kompetitif dapat meningkatkan resiliensi peserta dengan tidak menyerah pada kegagalan yang ada (*resilience in failure*) dan berlatih berulang kali untuk mengerjakan lembar *CrossGrit*-nya (*invest in practice*).

Kegiatan selanjutnya adalah sesi aktivitas kedua yang berjudul “*Face your Challenges, Reach your Goals*”. Aktivitas ini merupakan implementasi dari *goal-setting* sebagai langkah pertama yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *grit* yang telah disampaikan pada sesi pemaparan materi.

Sesi ini bertujuan untuk memberikan langkah praktis dan melatih kemampuan berpikir kritis bagi siswa agar dapat belajar menetapkan tujuan yang ingin dicapai dalam jangka waktu tertentu, mengidentifikasi tantangan atau kesulitan yang dihadapi serta menganalisis potensi tantangan yang mungkin muncul di masa depan, dan menentukan langkah konkret untuk menghadapi berbagai tantangan yang ada.

b) Desain Program

Program psikoedukasi Grit Up! 2024 dibawakan oleh 2 MC yang memimpin jalannya acara, 2 pembicara yang menyampaikan materi, dan 1 fasilitator yang memimpin sesi aktivitas. Program psikoedukasi ini menggunakan metode *lecturing* dalam proses penyampaian materinya. Dalam proses *lecturing* tersebut, dua pembicara akan menyampaikan materi terkait *grit* dengan menggunakan *slide* presentasi seperti presentasi pada umumnya. *Slide* presentasi tersebut hanya memuat poin-poin penting dari materi *grit* dan pembicara akan menjelaskan poin-poin tersebut secara lisan.

Presentasi materi ini disampaikan secara interaktif oleh pembicara, yang ditandai dengan pertanyaan-pertanyaan tentang 'tujuan hidup' peserta yang

diajukan selama sesi berlangsung. Untuk meningkatkan partisipasi dari peserta, program psikoedukasi ini diisi dengan dua kegiatan utama yang berkaitan dengan materi. Ini dilakukan agar peserta dapat terlibat secara aktif dalam proses belajar pada materi ini. Setelah penyampaian materi, terdapat sesi tanya jawab apabila peserta ingin bertanya terkait materi yang telah disampaikan.

c) Durasi Program

Program psikoedukasi Grit Up! 2024 dilaksanakan di area kantin SMP Sekolah X di Tangerang. Program ini berlangsung selama 90 menit yang diawali dengan sesi pembukaan dan *ice breaking* selama 7 menit, pengisian *pre-test* selama 6 menit, penyampaian materi selama 15 menit, mengerjakan Teka-Teki Silang (TTS) secara berkelompok sebagai “Aktivitas 1: *CrossGrit*” selama 20 menit, menulis *Goals*, *Challenges*, dan *Action* yang akan dilakukan secara individu sebagai “Aktivitas 2: *Face your Challenges, Reach your Goals*” selama 20 menit, pengisian *post-test* selama 7 menit, pembagian *snacks* peserta selama 5 menit, sesi foto bersama selama 5 menit, dan penutupan dari MC selama 5 menit.

Tabel 1. Rangkaian Kegiatan Program Psikoedukasi

Waktu	Kegiatan
-------	----------

10:35 - 10:42	Pembukaan dan <i>Ice Breaking</i> “ <i>The Future Me</i> ”
10:42 - 10:48	Pengisian <i>Pre-test</i>
10:48 - 11:03	Penyampaian Materi
11:03 - 11:23	Aktivitas 1: “ <i>CrossGrit</i> ”
11:23 - 11:43	Aktivitas 2: “ <i>Face Your Challenge, Reach your Goals</i> ”
11:43 - 11:50	Pengisian <i>Post-test</i>
11:50 - 11:55	Pembagian <i>snacks</i> peserta
11:55 - 12:00	Sesi Foto Bersama
12:00 - 12:05	Penutupan

d) Pelaksanaan Program

i. Pembukaan dan *Ice Breaking*

MC akan memimpin sesi pembukaan dan *ice breaking* di awal kegiatan. Program psikoedukasi akan dibuka dengan doa, pengenalan tim perancang program psikoedukasi, dan penjelasan singkat mengenai tujuan dari program ini. Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan sesi *ice breaking* yang berjudul “*The Future Me*” untuk membangkitkan semangat para peserta. MC akan meminta peserta untuk mengoper botol air mineral kepada teman di sebelahnya selama musik diputar. Ketika musik berhenti, peserta yang terakhir kali memegang botol tersebut akan diminta untuk menyebutkan nama, kelas, serta cita-citanya.

ii. Penyampaian Materi

Penyampaian materi dijalani dengan metode *lecturing*. Terdapat dua fasilitator yang berperan sebagai pembicara untuk menyampaikan materi terkait *grit* dengan menggunakan *slide* presentasi. *Slide* presentasi yang

ditampilkan memuat poin-poin penting dari materi *grit* dan pembicara menjelaskan poin-poin tersebut secara lisan. Sesi materi disampaikan secara interaktif oleh dua fasilitator secara bergantian. Fasilitator memberikan berbagai pertanyaan selama sesi, seperti pertanyaan-pertanyaan mengenai 'tujuan hidup' peserta.

iii. Aktivitas 2: “*Face Your Challenge, Reach Your Goals*”

Fasilitator akan menjelaskan sistematika dari aktivitas ini kepada para peserta. Pertama-tama, fasilitator akan meminta setiap peserta untuk menuliskan tujuan hidup yang ingin dicapai dalam lima tahun ke depan pada *sticky notes* berwarna kuning. MC dan pembicara akan membantu fasilitator untuk membagikan *sticky notes* tersebut kepada setiap peserta. Fasilitator akan menginstruksikan peserta untuk menempelkan *sticky notes*-nya pada kolom *Goals* di *infraboard* yang dibawa oleh MC.

Selanjutnya, fasilitator meminta setiap peserta untuk menuliskan tantangan yang sedang atau akan dihadapi pada *sticky notes* berwarna hijau. MC dan pembicara akan membantu fasilitator untuk membagikan *sticky notes* tersebut kepada setiap peserta. Fasilitator akan menginstruksikan peserta untuk menempelkan *sticky notes*-nya pada kolom *Challenge* di *infraboard*.

Lalu, fasilitator meminta setiap peserta untuk menuliskan strategi atau tindakan yang akan mereka lakukan untuk mengatasi tantangannya pada *sticky notes* berwarna oranye. MC dan pembicara akan membantu fasilitator untuk membagikan *sticky notes* tersebut kepada setiap peserta. Fasilitator akan menginstruksikan peserta untuk menempelkan *sticky notes*-nya pada kolom *Action* di *infraboard*. Setelah menuliskan ketiga *sticky notes* tersebut, fasilitator akan menjelaskan esensi dari aktivitas ini. Selama kegiatan berlangsung, MC akan memutar musik yang dapat membantu peserta untuk fokus pada kegiatan ini.

iv. Penutupan

MC memimpin sesi penutupan dengan membaca doa serta mempersilakan peserta untuk keluar dari ruangan dan melanjutkan kembali aktivitasnya.

e) Pengukuran Efektivitas Program

Bagian ini memuat evaluasi program psikoedukasi sesuai dengan teori model evaluasi Kirkpatrick (Craig, 1996) menggunakan desain *pre-test-post-test*.

Desain ini melibatkan pemberian tes sebelum (pra) dan setelah (pasca) program dilaksanakan untuk membandingkan perubahan pada suatu kelompok (Sugiyono, 2013). Evaluasi tersebut bertujuan untuk mengukur sejauh mana program ini berhasil meningkatkan tingkat kepuasan dan pemahaman peserta didik mengenai konsep *grit*, yang meliputi:

i. Materi Program

- *Reaction*

Antusiasme dan kepuasan peserta pelatihan dapat menjadi indikator yang baik bahwa materi yang disampaikan sudah menarik dan dapat diterima dengan baik oleh mereka, yang dinilai melalui dua pertanyaan menggunakan skala *likert*; “Sangat Tidak Menarik dan Efektif”, “Tidak Menarik dan Efektif”, “Cukup Menarik dan Efektif”, dan “Sangat Menarik dan Efektif” serta “Sangat Tidak Puas”, “Tidak Puas”, “Cukup Puas”, “Puas”, dan “Sangat Puas”.

- *Learning or Cognitive*

Indikator keberhasilan dari peserta pelatihan telah menunjukkan pemahaman konsep, prinsip, dan komponen dari *grit* melalui keberhasilan mereka dalam menjawab pertanyaan pilihan ganda, benar-salah, dan esai. Selain itu, mereka juga mampu menguraikan strategi, baik secara teoritis maupun praktis, untuk mengembangkan *grit* sebagai upaya mewujudkan tujuan jangka panjang.

- *Afektif*

Indikator keberhasilan dari keyakinan peserta pelatihan dalam meningkatkan *grit* demi mencapai tujuan jangka panjang, diukur dalam skala *likert*

1 (Sangat Tidak Yakin) hingga 5 (Sangat Yakin). Selain itu, pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan dievaluasi menggunakan skala likert, mulai dari 1 (Sangat Tidak Jelas) hingga 5 (Sangat Jelas).

Indikator keberhasilan dari pemaparan materi diukur menggunakan skala likert dari 1 (Sangat Tidak Relevan) hingga 5 (Sangat Relevan) terkait relevansi materi dengan peserta pelatihan. Sebagai bagian dari evaluasi program, peserta secara aktif memberikan saran, kritik, dan komentar yang akan menjadi masukan berharga untuk perbaikan di masa mendatang. Tim fasilitator tidak melakukan analisis materi program pada tingkat *behavior and skill-based*, *results*, dan *Return on Investment* (RoI) karena keterbatasan waktu dan sumber daya. Hal ini tidak memungkinkan untuk dilakukan dalam waktu penelitian yang terbatas, sehingga evaluasi difokuskan hanya pada level yang lebih sederhana untuk diukur.

ii. Analisis Data Tambahan

Dalam pengabdian masyarakat ini, alat ukur *Short Grit Scale* [Grit-S] (Duckworth & Quinn, 2009) yang berisikan delapan item pernyataan; empat item *favorable* dan empat item *unfavorable* dengan skala likert 1 (Sangat Tidak Setuju) sampai 5 (Sangat Setuju) digunakan sebagai analisis data tambahan. Hasil analisis data ini bertujuan untuk mengukur skor *grit* pada peserta didik SMA.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan jawaban yang didapat melalui form evaluasi acara, didapatkan hasil bahwa peserta dapat lebih memahami konsep, prinsip, dan komponen dari *grit*, serta mengetahui strategi teoritis dan praktis untuk mengembangkan *grit* dalam mewujudkan tujuan jangka panjang. Uji statistik yang didapatkan setelah pengisian *pre-test* dan *post-test grit* dapat dilihat melalui beberapa tabel 3.

Data demografis peserta pada Tabel 2. menunjukkan bahwa program ini diikuti sebanyak 62 peserta yang terdiri atas; 36 peserta laki-laki (58,06%) dan 26 peserta perempuan (41,94%) yang dapat diamati pada tabel 2 sampai 5. Setelah itu, tim fasilitator menggunakan uji Wilcoxon mengingat data tidak berdistribusi normal. Hasil uji tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat pemahaman *grit* peserta sebelum dan setelah mengikuti program ($W=16$, $p < 0,001$) yang dapat dilihat pada tabel 3.

Setelah mengikuti program, tingkat pemahaman *grit* peserta mengalami peningkatan dan sebagian besar berada di kategori tinggi (66,13%), yang secara rinci dapat dilihat melalui tabel 4.

Pengujian analisis data tambahan mengenai skor *grit* dilakukan dengan uji Mann-Whitney U mengingat data tidak berdistribusi normal dan homogen. Hasil uji menunjukkan tidak adanya perbedaan tingkat skor *grit* yang signifikan antara laki-laki dan perempuan ($U=498,5$, $p=0,812$).

Tabel 2. Demografis Peserta Program psikoedukasi Grit Up!

Jenis Kelamin	<i>f</i>	Persentase
Laki-laki	36	58,06%
Perempuan	26	41,94%

Tabel 3. Tabel Uji Wilcoxon: Perbandingan Tingkat Pemahaman *Grit Pre-Post Test* pada Peserta Program psikoedukasi Grit Up!

Test	W	z	p
Wilcoxon	16,000	-6,559	<0,001

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Pemahaman *Grit* Peserta Setelah Acara Program psikoedukasi Grit Up!

Tingkat Pemahaman <i>Grit</i>	<i>f</i>	Persentase
Tinggi	41	66,13%
Sedang	17	27,42%
Rendah	4	6,45%

Tabel 5. Tabel Uji Mann-Whitney U: Perbedaan Skor *Grit* Berdasarkan Jenis Kelamin pada Peserta Program Psikoedukasi Grit Up!

Test	Statistic	df	p
Mann- Whitney	498,500	61	0,812

Pembahasan

Dari 62 peserta yang mengikuti program Grit Up! 2024, 62 orang mengisi form evaluasi kegiatan. Pengabdian masyarakat ini mencakup beberapa rangkaian acara, yaitu *CrossGrit*, *Face your Challenges*, dan *Reach your Goals*. Program telah berhasil terlaksanakan dan efektif dengan adanya peningkatan

pemahaman *grit* pada peserta didik SMA yang cenderung berada di kategori tinggi sebesar 66,13%.

Selain itu, sesuai dengan hasil form evaluasi yang diberikan kepada peserta, didapatkan hasil bahwa evaluasi yang diberikan paling banyak mengarah pada rangkaian acara, kendala teknis, dan pembawaan materi.

Temuan tambahan dari pengabdian masyarakat ini menemukan bahwa skor *grit* antara laki-laki dan perempuan SMA tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Fun dkk. (2023), Hodge dkk. (2017), dan Junaidi (2024) yang tidak menemukan adanya perbedaan signifikan pada skor *grit* laki-laki dan perempuan.

Dalam penelitiannya, Duckworth (2009) menjelaskan bahwa hal ini dapat terjadi karena terdapat faktor internal lain yang berhubungan dengan skor *grit*, salah satunya adalah usia. Dengan kata lain, peningkatan *grit* lebih dapat dijelaskan dengan pengalaman hidup daripada faktor biologis, seperti jenis kelamin.

Selain itu, penelitian yang dilakukan Zepeda (2018) membuktikan bahwa siswa yang memiliki *grit* memiliki kesungguhan dalam mempersiapkan serta melatih kemampuan akademik dan memiliki sedikit kemungkinan untuk merubah strategi dalam proses regulasi diri.

Evaluasi Program

I. Reaction

Dapat dilihat bahwa Antusiasme dan Kepuasan peserta dapat dikatakan baik melalui jawaban form evaluasi yang diberikan serta keikutsertaan dan keaktifan selama program berlangsung.

II. Learning or Cognitive

Didapatkan hasil bahwa peserta didik telah memahami konsep, prinsip, dan komponen dari *grit* dengan adanya peningkatan tingkat pemahaman *grit* yang cenderung berada di kategori tinggi setelah mengikuti program (lihat Tabel 2. dan Tabel 3.). Data tersebut juga didukung melalui jawaban dan keaktifan

pada Aktivitas 1: *CrossGrit* dan Aktivitas 2: *Face your Challenges, Reach your Goals*, dan sesi tanya jawab dengan baik.

III. Afektif

Menurut penilaian skala likert dan kegiatan yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa adanya keyakinan peserta didik mampu meningkatkan *grit* untuk mencapai tujuan jangka panjang. Hal ini ditunjukkan melalui hasil analisis kata yang sering muncul dalam lembar evaluasi acara, seperti “bagus”, “semangat”, dan “seru”. Beberapa Peserta juga memberikan komentar positif terhadap program, misalnya “Udah keren banget Kak, semoga materinya bisa terus disampaikan untuk jadi berkat!”. Terdapat juga beberapa komentar mengenai, kendala teknis, seperti “suara kurang jelas” dan saran “suara lebih jelas”

5. PENUTUP

Program ini juga memiliki beberapa kelebihan, seperti penggunaan metode *ice breaking* yang interaktif, aktivitas yang menarik, dan desain sesi yang sistematis. Sesi ini tidak hanya membangkitkan semangat peserta tetapi juga membantu mereka menghubungkan materi dengan tujuan hidup mereka. Keberhasilan ini juga didukung oleh hasil evaluasi yang menunjukkan bahwa peserta didik merasa puas dengan psikoedukasi yang diselenggarakan.

Namun, terdapat tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan psikoedukasi ini. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya *briefing* yang memadai mengenai detail acara, sehingga menyebabkan beberapa kendala teknis di

awal pelaksanaan. Tantangan lainnya adalah masalah teknis yang sering muncul, sehingga membutuhkan waktu lama untuk ditangani sehingga menghambat kelancaran jalannya kegiatan.

Saran teoritis yang dapat diterapkan untuk pengabdian masyarakat terkait 'grit' selanjutnya adalah menggunakan alat ukur *grit* yang spesifik dengan konteks, seperti *grit* dalam akademik. Kemudian, pelaksanaan ini dapat dilakukan pada konteks latar belakang budaya yang berbeda dari pengabdian masyarakat ini.

Saran praktis yang dapat diterapkan untuk pengabdian masyarakat selanjutnya adalah dengan merancang sebuah program pelatihan lanjutan kepada guru dan orang tua untuk ikut serta dalam upaya mengembangkan *grit* kepada peserta didik/anak.

Secara keseluruhan, program psikoedukasi ini memberikan dampak positif pada peserta didik, khususnya dalam meningkatkan pemahaman dan motivasi mereka terkait pengembangan *grit*. Diharapkan, program ini dapat menjadi langkah awal yang berkelanjutan untuk mendukung siswa dalam mencapai tujuan hidup jangka panjang mereka dengan konsistensi, resiliensi, ketekunan, dan semangat pantang menyerah.

6. DAFTAR PUSTAKA

Amalia, D. N., & Sari, C. A. K. (2022). The role of grit against flourishing of final-year students (peran grit terhadap flourishing pada mahasiswa tingkat akhir). *Psikoislamedia*, 7(1), 66-80.

<http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v7i1.10840>

Arnett, J. J. (2018). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach* (6th ed.). Pearson.

Badan Pusat Statistik. (2024, Agustus 20). *Persentase usia muda (15-24 tahun) yang sedang tidak sekolah, bekerja atau mengikuti pelatihan (persen), 2021-2023*. Badan Pusat Statistik.

<https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTE4NiMy/persentase-usia-muda--15-24-tahun--yang-sedang-tidak-sekolah--bekerja-atau-mengikuti-pelatihan--persen-.html>

Bata, S. A., & Huwae, A. (2023). Grit dan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 310–321. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4771>

Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*. SAGE Publications.

Craig, R. L. (1996). Evaluation. In *The ASTD training and development handbook :A guide to human resource development*. McGraw-Hill.

Duckworth, A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 92(6), 1087–1101.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT–S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174.
<https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W W Norton & Co.
- Fun, L. F., Mikarsa, H. L., & Putri, D. K. (2023). Gambaran grit mahasiswa di Indonesia. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 13(3), 240–249.
<https://doi.org/10.24246/j.js.2023.v13.i3.p240-249>
- Hodge, B., Wright, B., & Bennett, P. (2018). The role of grit in determining engagement and academic outcomes for university students. *Research in Higher Education*, 59(4), 448–460.
<https://doi.org/10.1007/s11162-017-9474-y>
- Juhaidi, A. (2024). Gender, ethnicity, family socio-economics, and grit (A islamic higher education students context). *International Journal of Multidisciplinary Sciences*, 2(1), 15–23.
<https://doi.org/10.37329/ijms.v2i1.2821>
- Khoirunnisa, R. N., Eva, N., & Rahmawati, H. (2023). Grit in College Students: Literature Review. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(2), 237–251.
<https://doi.org/10.26740/jppt.v14n2.p237-251>
- Nahamani, T. (2022). Peran grit terhadap penyesuaian diri mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Talenta*, 7(2), 36–36.
<https://doi.org/10.26858/talenta.v7i2.23911>
- Nasir. (2023). Kesulitan-Kesulitan proses adaptasi mahasiswa baru: studi kasus pada salah satu program studi pendidikan bahasa Inggris di Indramayu. *Gema Wiralodra*, 13(2).
<https://doi.org/10.31943/gw.v13i2.232>
- Putra, R. P., Setiawati, F. A., & Ramadhanti, A. (2024). Hope as a Mediator between Optimism and Grit among Adolescents who Study in Boarding Schools. *Journal Annafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 9(2), 221–237.
<https://doi.org/10.33367/psi.v9i2.6026>
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional :Studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159–167.
<https://doi.org/10.29210/145700>
- Sari, C. A. K., Amalia, D. N., & Fatmala, D. (2023). Grit and Gratitude as Predictors of Flourishing In Post-Pandemic Students. *Indigenous Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 383–395.
<https://doi.org/10.23917/indigenou.s.v8i3.2805>

- Tang, X., Upadyaya, K., & Salmela-Aro, K. (2021). School burnout and psychosocial problems among adolescents: Grit as a resilience factor. *Journal of Adolescence*, 86(1), 77-89. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.002>
- Wigfield, A., Eccles, J. S., Fredricks, J. A., Simpkins, S., Roeser, R. W., & Schiefele, U. (2015). Development of achievement motivation and engagement. *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*, 3, 1-44. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy316>
- Zepeda, C. D. (2018). Self-regulated learning in a college course: Examining student metacognitive study strategies, grit, self-efficacy, and performance. [Disertasi, University of Pittsburgh]. <http://d-scholarship.pitt.edu/3501>