



Volume 7 No 2 Maret 2022
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731
<https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.23911>



Peran Grit Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19

Tirza Nahamani^{1*}, Aditya Nanda Priyatama², Afia Fitriani³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
Indonesia

Email: tirza.nahamani@gmail.com¹



©2018 –JPT Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

ABSTRACT

This study aimed to reveal the role of grit on student's self-adjustment who carry out distance learning during the COVID-19 pandemic. The research subjects were 407 students of Sebelas Maret University, determined by using a disproportionate stratified sampling technique. The research instruments were the self-adjustment scale and the grit scale. The data analysis technique in this study was simple linear regression analysis using the IBM SPSS 25 for windows. The results of hypothesis testing showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a coefficient of determination of 0.539. This result proves that grit plays a significant role in self-adjustment in students who carry out distance learning during the COVID-19 pandemic. Grit contributes to self-adjustment by 53.9%.

Keywords: COVID-19 pandemic; self-adjustment; grit; distance learning

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap peran grit terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19. Subyek penelitian adalah mahasiswa Universitas Sebelas Maret sejumlah 407 orang yang ditentukan dengan teknik pengambilan sampel berstrata disproporsional. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala penyesuaian diri dan skala grit. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS 25. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien determinasi sebesar 0,539. Hasil ini membuktikan bahwa grit berperan secara signifikan terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19. Grit berkontribusi terhadap penyesuaian diri sebesar 53,9%.

Kata Kunci: COVID-19; penyesuaian diri; grit, pembelajaran jarak jauh

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) selaku organisasi kesehatan dunia menetapkan penyakit *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) sebagai pandemi global di bulan Maret tahun

2020 (CNNIndonesia, 2020). Upaya pemerintah Indonesia untuk melawan COVID-19 mengakibatkan terbentuknya perubahan-perubahan masif di bidang teknologi, ekonomi, politik, hingga pendidikan (Puspitorini, 2020). Lembaga pendidikan dari segala jenjang didesak untuk melakukan penyelenggaraan pembelajaran dengan meminimalisir kontak fisik di lingkungan sekolah maupun kampus. Sesuai dengan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 04 Tahun 2020 dan Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan Tinggi No 1 tahun 2020 pembelajaran di semua satuan pendidikan dan perguruan tinggi harus diselenggarakan secara jarak jauh atau dalam jaringan (daring) dengan maksud mencegah terjadinya penularan COVID-19.

Pembelajaran jarak jauh adalah model pembelajaran dimana kontak langsung secara tatap muka antara pengajar dan pelajar tidak terjadi (Munir, 2009). Salah satu bentuk dari pembelajaran jarak jauh adalah pembelajaran daring yang memiliki model interaktif berbasis internet dan *Learning Management System* (LMS) seperti aplikasi *zoom meeting*, *google meet*, dan sebagainya (Simanihuruk et al., 2019). Pembelajaran jarak jauh adalah model yang menuntut pelajar untuk memiliki kemampuan belajar mandiri yang lebih tinggi dibandingkan bentuk pendidikan tatap muka (Puspitasari & Islam, 2003). Pembelajaran jarak jauh dapat berlangsung sangat efektif khususnya bagi peserta yang lebih dewasa, memiliki motivasi kuat untuk mengejar sukses, dan senang diberi kepercayaan untuk melakukan proses belajar secara mandiri (Yuangga & Sunarsi, 2020). Jika dipadankan, karakteristik pelajar tersebut sesuai dengan karakteristik dari mahasiswa. Mahasiswa berada pada rentang usia dewasa awal, serta dianggap sudah dapat bertanggung jawab dan mandiri atas dirinya sendiri (Asiyah, 2013). Maka seharusnya mahasiswa di perguruan tinggi dapat menjalankan pembelajaran jarak jauh secara efektif.

Meskipun diharapkan dapat berjalan dengan efektif, pada kenyataannya pembelajaran jarak jauh di jenjang perguruan tinggi mengalami kendala. Perubahan metode pembelajaran mengakibatkan perubahan pada lingkungan, rutinitas, cara belajar, pola interaksi, serta berbagai aspek lain dari kehidupan mahasiswa. Kendala yang dihadapi mahasiswa diantaranya lingkungan yang tidak kondusif dan mengganggu konsentrasi belajar, tugas berlebih dengan waktu pengumpulan yang singkat, kesulitan memahami materi karena keterbatasan ruang untuk berdiskusi (Kartika, 2020) pembelajaran yang tidak maksimal pada mata kuliah yang tidak bisa dilakukan secara daring, kesulitan membagi waktu antara kehidupan pribadi dan perkuliahan (Yuangga & Sunarsi, 2020), kesulitan menyeimbangkan tuntutan akademik dengan pekerjaan rumah, serta kendala teknis seperti jaringan internet yang tidak stabil atau minimnya perangkat pendukung perkuliahan (Harahap et al., 2020).

Perubahan model pembelajaran selama pandemi COVID-19 mengakibatkan mahasiswa mengalami kecemasan (Hasanah et al., 2020) dan stress (Muslim, 2020). Hal itu terjadi sebab kesiapan setiap individu dalam menyesuaikan diri dengan kondisi tertentu berbeda-beda. (Fanani & Jainurakhma, 2020). Kondisi stres atau tidaknya individu ditentukan oleh kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. (Maulina & Sari, 2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, diperkirakan kurang mampu juga dalam menyelaraskan kebutuhan sehingga merasakan stres. Kegagalan menyesuaikan diri meningkatkan resiko untuk mengalami stres atau depresi, bahkan tidak mencapai kebahagiaan dalam hidup (Fatimah, 2010). Oleh sebab itu, penyesuaian diri menjadi kemampuan utama yang perlu dimiliki mahasiswa dalam menghadapi perubahan selama pembelajaran jarak jauh agar mahasiswa dapat terhindar dari kecemasan, stres, dan permasalahan psikologis lainnya. Penyesuaian diri adalah upaya individu dalam menghadapi tuntutan, konflik, dorongan, serta keinginan yang diperoleh melalui interaksi terus-menerus dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan hingga mencapai keseimbangan (Pramadi dalam Kumalasari & Ahyani, 2012). Individu yang berhasil menyesuaikan diri akan memiliki cara yang matang, bermanfaat, efisien, memuaskan, dan solutif sebagai reaksi

terhadap tuntutan diri dan keadaan lingkungan (Fudyartanta, 2012).

Grit adalah salah satu faktor yang diprediksi dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. *Grit* merupakan bagian dari kepribadian individu, didefinisikan sebagai ketekunan dan passion untuk tujuan jangka panjang (Duckworth et al., 2007). Individu yang memiliki *grit* digambarkan memiliki kecenderungan untuk bekerja keras menghadapi tantangan, mempertahankan usaha dan minat dalam jangka panjang meskipun individu mengalami kegagalan, kesulitan, maupun krisis. *Grit* pada setiap individu bervariasi, dan variasi inilah yang menentukan bagaimana individu berinteraksi dalam beragam situasi lingkungan (Duckworth & Quinn, 2009).

Grit menjadi modal yang berguna bagi mahasiswa dalam masa studi di perguruan tinggi, khususnya berkaitan dengan penyesuaian diri. Amrullah (2019) menemukan bahwa pada mahasiswa tahun pertama, *grit* memiliki hubungan positif dengan penyesuaian diri. Temuan Hwang dkk (2020) memperkuat hasil tersebut dimana disimpulkan bahwa faktor-faktor pada *grit* berhubungan negatif dengan malasuai (*maladjustment*) pada mahasiswa perguruan tinggi di Korea. Penelitian Slick dan Lee (2014) terhadap mahasiswa di Korea Selatan menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *grit* dengan penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi, dan berhubungan negatif dengan potensi putus sekolah. Mahasiswa dengan tingkat *grit* tinggi mampu menyesuaikan diri secara lebih baik dan kecil kemungkinannya untuk mengalami *drop-out*.

Studi pendahuluan dilakukan terhadap 44 mahasiswa Universitas Sebelas Maret yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh berbasis daring. Hasilnya, terdapat permasalahan yang dialami mahasiswa baik yang bersifat teknis, fisik, bahkan psikologis. Sebanyak 84% mahasiswa mengaku mengalami kesulitan penyesuaian diri saat pertama kali mengikuti pembelajaran jarak jauh. Sebagian besar mahasiswa telah melakukan langkah-langkah untuk mengatasi kesulitan penyesuaian diri, dan setelah 7 bulan berlalu sejak pertama kali melakukan pembelajaran jarak jauh, 45,5% mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Data ini memberi gambaran bahwa belum semua mahasiswa sanggup untuk menyesuaikan diri dan mengatasi masalah yang muncul sebagai dampak dari pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi COVID-19.

Berdasarkan uraian yang menunjukkan kondisi mahasiswa selama pandemi COVID-19, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam interaksi *grit* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap peran *grit* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Berkaitan dengan variabel, *grit* ditentukan sebagai variabel prediktor dan penyesuaian diri sebagai variabel kriterium. Populasi penelitian merupakan mahasiswa aktif Universitas Sebelas Maret yang masih mengambil mata kuliah dan mengikuti pembelajaran jarak jauh. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik pengambilan sampel berstrata disproporsional dengan mengikutsertakan 11 fakultas sebagai sub kelompok. Sampel dari setiap fakultas adalah sebanyak 37 sampel, sehingga total jumlah sampel sebanyak 407 mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan mengisi *Google form*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Penyesuaian Diri dan Skala *Grit*. Skala penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek-aspek dari Pramadi (Kumalasari & Ahyani, 2012) yaitu *self-knowledge*, *self-acceptance*, *self-control*, dan *satisfaction* terdiri dari 23 aitem ($\alpha=0,889$). Skala *Grit* disusun berdasarkan aspek-aspek dari (Duckworth et al., 2007) yaitu *consistency of interest* dan *perseverance of effort* dengan total aitem sebanyak 24 aitem ($\alpha=0,857$). Kedua alat ukur

merupakan skala model Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai.

Uji validitas alat ukur dilakukan oleh tiga orang professional judgement, dilanjutkan dengan uji daya beda aitem dengan *product moment Pearson*. Uji reliabilitas menggunakan konsistensi internal dengan rumus *alpha cronbach*. Teknik analisis data untuk uji hipotesis adalah analisis regresi linear sederhana. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 25 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji prasyarat pada penelitian ini meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas dilakukan dengan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05, dan hasilnya menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Selanjutnya uji linearitas antara penyesuaian diri dan *grit* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 pada kolom *linearity* ($p < 0,05$), yang berarti kedua variabel memiliki hubungan linear. Uji heteroskedastisitas menggunakan uji Glejser dan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,728. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	16.591	2.407		6.892	.000
	<i>Grit</i>	.768	.035	.734	21.736	.000

Uji hipotesis dengan analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan t hitung $>$ t tabel ($21,736 > 1,966$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari *grit* terhadap penyesuaian diri mahasiswa.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.734 ^a	.539	.537	4.978

Tabel 2 menunjukkan besarnya pengaruh *grit* terhadap penyesuaian diri adalah sebesar 53,9% (R square = 0,539). Adapun hubungan kedua variabel tergolong kuat ($R = 0,734$).

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Kategorisasi		Komposisi	
	Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Penyesuaian Diri	Sangat Tinggi	$78,2 \leq X < 92$	38	9,3%
	Tinggi	$64,4 \leq X < 78,2$	255	62,7%
	Sedang	$50,6 \leq X < 64,4$	110	27%
	Rendah	$36,8 \leq X < 50,6$	4	1%
	Sangat Rendah	$23 \leq X < 36,8$	0	0%
<i>Grit</i>	Sangat Tinggi	$81,6 \leq X < 96$	13	3,2%
	Tinggi	$67,2 \leq X < 81,6$	201	49,4%
	Sedang	$52,8 \leq X < 67,2$	190	46,7%
	Rendah	$38,4 \leq X < 52,8$	3	0,7%
	Sangat Rendah	$24 \leq X < 38,4$	0	0%

Tabel 3 menunjukkan gambaran umum skor *grit* dan penyesuaian diri subyek penelitian. Tingkat penyesuaian diri dan *grit* subyek secara mayoritas tergolong ke dalam kategori tinggi.

Selain uji hipotesis, dilakukan analisis tambahan yaitu uji beda untuk melihat perbedaan rata-rata penyesuaian diri mahasiswa. Uji beda berdasarkan fakultas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Sedangkan uji beda berdasarkan angkatan dan jenis kelamin menunjukkan tidak terdapat perbedaan rata-rata penyesuaian diri.

Pembahasan

Penyesuaian diri memiliki peran yang sangat penting bagi seseorang terutama ketika ia dihadapkan dengan perubahan, tuntutan, ataupun konflik dalam hidup. Penyesuaian diri perlu dimiliki oleh setiap orang, tidak terkecuali mahasiswa. Bagi mahasiswa, penyesuaian diri berdampak pada prestasi akademik, kemandirian belajar (Arifin et al., 2016), motivasi berprestasi (Hayati & Lubis, 2019), dan dapat menurunkan stres akademik (Saniskoro & Akmal, 2017). Apabila individu gagal untuk melakukan penyesuaian diri, ia memiliki resiko untuk mengalami stres atau depresi, bahkan tidak mencapai kebahagiaan dalam hidup (Fatimah, 2010).

Penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh berbagai faktor baik yang bersifat internal maupun eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah *grit*. Sama halnya dengan uji hipotesis pada penelitian ini yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($21,736 > 1,966$). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, dimana *grit* secara signifikan berperan atau mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa terutama selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19. Kenaikan pada variabel *grit* diikuti juga oleh kenaikan variabel penyesuaian diri.

Hasil penelitian ini melengkapi penelitian Slick & Lee (2014) pada mahasiswa di Korea, dimana secara signifikan *grit* memiliki hubungan positif dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi. Hasil penelitian ini juga melengkapi penelitian Amrullah (2019) terhadap mahasiswa tahun pertama, yaitu terdapat hubungan yang bersifat positif antara *grit* dengan penyesuaian diri. *Grit* tidak hanya memiliki hubungan positif dengan penyesuaian diri tetapi dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri tersebut. Mahasiswa dengan *grit* tinggi cenderung tidak mudah menyerah pada studinya dan memiliki kemampuan adaptasi yang baik untuk dapat menjalani kehidupan perkuliahan.

Penelitian ini mengungkap kontribusi *grit* terhadap penyesuaian diri mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien determinasi atau R^2 (*R Square*) yang melambangkan besarnya pengaruh yang diberikan *grit* terhadap penyesuaian diri, yaitu sebesar 0,539. Nilai ini mengandung arti bahwa pengaruh *grit* terhadap penyesuaian diri adalah sebesar 53,9%, sedangkan 46,1% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

Grit adalah ketekunan dan *passion* dalam usaha mencapai tujuan jangka panjang (Duckworth et al., 2007) Ini adalah kualitas kepribadian yang memungkinkan seseorang untuk terus mengerjakan suatu hal sekalipun mengalami kegagalan dan hasilnya tidak langsung terlihat. Mahasiswa dengan tingkat *grit* tinggi memiliki semangat dan sikap pantang menyerah untuk menyelesaikan tugasnya. Sekalipun ada hambatan, tekanan, dan berbagai situasi tidak terduga, mereka yang memiliki *grit* tinggi dapat mengatasi situasi tersebut dengan cepat, adaptif, dan efektif sebab mereka memiliki semangat, ketekunan, fleksibilitas, dan sikap yang positif (Kannangara et al., 2018). Lebih lanjut menurut (Kannangara et al., 2018) mahasiswa yang memiliki *grit* tinggi memiliki kemampuan untuk mengatur waktu mereka secara efektif, hingga pada akhirnya berhasil mencapai tujuan jangka panjang yang telah mereka tetapkan. Selaras dengan hal tersebut, menurut (Datu et al., 2017), seseorang yang memiliki *grit* memiliki

juga kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi. Mereka mampu menyesuaikan secara efektif dengan perubahan keadaan dalam hidup dengan mempersiapkan diri terhadap tantangan, menerima perubahan, bersikap fleksibel, hingga menunjukkan dorongan untuk mengatasi kesulitan baru yang muncul. Hal ini menunjukkan bahwa *grit* berperan penting untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa. Di masa pandemi COVID-19, mahasiswa yang memiliki *grit* dapat bersikap adaptif, terbuka terhadap perubahan, dan mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang yang telah ditetapkan, sehingga sekalipun keadaan berubah karena pandemi mereka dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Mahasiswa UNS yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19 memiliki *grit* dengan tingkat yang bervariasi mulai dari rendah hingga sangat tinggi, tetapi secara umum tergolong ke dalam kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari persentase dimana 3,2% subyek memiliki *grit* yang sangat tinggi, 49,4% tergolong tinggi, 46,7% tergolong sedang, 0,7% tergolong rendah, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki *grit* sangat rendah. Sama halnya dengan *grit*, tingkat penyesuaian diri mahasiswa UNS tidak jauh berbeda. Mayoritas mahasiswa UNS yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh memiliki penyesuaian diri yang tergolong ke dalam kategori tinggi. Penyesuaian diri responden yang tergolong sangat tinggi adalah sebanyak 9,3%, 62,7% tergolong tinggi, 27% tergolong sedang, 1% tergolong rendah, dan tidak ada subyek yang memiliki penyesuaian diri sangat rendah.

Pada penelitian ini dilakukan analisis tambahan untuk melihat perbedaan rata-rata penyesuaian diri mahasiswa selama melaksanakan pembelajaran jarak jauh berdasarkan fakultas, angkatan, dan jenis kelamin. Berdasarkan fakultas, ditemukan bahwa terdapat perbedaan rata-rata penyesuaian diri berdasarkan kelompok fakultas. Sedangkan uji beda berdasarkan angkatan dan jenis kelamin menunjukkan hasil tidak ditemukan perbedaan rata-rata penyesuaian diri pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *grit* berperan secara signifikan terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19. Mahasiswa yang memiliki *grit* tinggi akan memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Kenaikan *grit* akan diikuti juga oleh kenaikan penyesuaian diri. Adapun kontribusi *grit* terhadap penyesuaian diri mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh adalah sebesar 53,9%.

Saran yang dapat diberikan bagi mahasiswa adalah untuk mempertahankan bahkan meningkatkan *grit* dengan cara mengevaluasi minat pribadi dan pencapaian atas minat tersebut, serta menyusun kembali rencana untuk tujuan pribadinya. Mahasiswa bebas memilih dan mengembangkan minatnya di bidang apapun, dan minat tersebut harus ditekuni setidaknya dalam jangka waktu satu sampai dua tahun. Selama masa pembelajaran jarak jauh, mahasiswa sebaiknya menyediakan waktu khusus di luar jam belajar untuk menekuni minatnya sehingga *grit* dapat bertahan bahkan meningkat. Saran bagi instansi pendidikan adalah instansi pendidikan dapat menyelenggarakan kegiatan seperti seminar, workshop, ataupun klub untuk meningkatkan *grit* mahasiswa, memicu *passion* dan semangat mahasiswa untuk berusaha meraih tujuan jangka panjangnya. Selama pembelajaran jarak jauh, instansi pendidikan juga dapat menyediakan layanan konsultasi *online* bagi mahasiswa untuk menolong mereka menemukan minat pribadinya. Kemudian untuk pengembangan ilmu yang lebih luas, peneliti selanjutnya dapat menggali variabel-variabel yang berkaitan dengan faktor lain dari penyesuaian diri selain faktor kepribadian untuk memperkaya wawasan tentang penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, M. A. (2019). *Hubungan antara Grit dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama*. (Skripsi, Universitas Airlangga).
- Arifin, M., Dardiri, A., & Handayani, A. N. (2016). Hubungan Kemampuan Penyesuaian Diri Dan Pola Berpikir Dengan Kemandirian Belajar Serta Dampaknya Pada Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(10), 1943–1951. <https://doi.org/10.17977/JP.V1I10.7105>
- Asiyah, N. (2013). Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 108–121. <https://doi.org/10.30996/PERSONA.V2I2.98>
- CNNIndonesia. (2020, March 12). *WHO Umumkan Virus Corona Sebagai Pandemi*. <https://www.cnnindonesia.com/internasional/20200312000124-134-482676/who-umumkan-virus-corona-sebagai-pandemi>
- Datu, J. A. D., Yuen, M., & Chen, G. (2017). Development and validation of the Triarchic Model of Grit Scale (TMGS): Evidence from Filipino undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 114, 198–205. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2017.04.012>
- 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>
- Fanani, Q., & Jainurakhma, J. (2020). Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal KomtekInfo*, 7(4), 285–292. <https://doi.org/10.35134/KOMTEKINFO.V7I4.90>
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Pustaka Setia.
- Fudyartanta, K. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Pustaka Pelajar.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/BIBLIOCOUNS.V3I1.4804>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Hayati, R., & Lubis, W. U. (2019). Hubungan Penyesuaian Diri dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *E-Prosiding.Umnaw.Ac.Id*, 1480–1482. <https://e-prosiding.umnaw.ac.id/index.php/penelitian/article/download/379/375>
- Hwang, M.-H., Lim, H. J., Ha, H., & Choi, J. A. (2020). Grit as A Distinctive Predictor for School Maladjustment of Nontraditional College Students. *Psychology and Education Journal*, 57(4), 285–292. <https://doi.org/10.17762/PAE.V57I4.140>
- Kannangara, C. S., Allen, R. E., Waugh, G., Nahar, N., Khan, S. Z. N., Rogerson, S., & Carson, J. (2018). All That Glitters Is Not Grit: Three Studies of Grit in University Students. *Frontiers in Psychology*, 0(AUG), 1539. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.01539>
- Kartika, R. (2020). *Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi COVID-19*. <https://doi.org/10.31234/OSF.IO/NQESB>

- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan Latifah Nur Ahyani. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21–31. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/PSI/article/viewFile/33/32>
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.26858/JPKK.V4I1.4753>
- Munir. (2009). *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi* (1st ed.). Alfabeta.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stres pada Masa Pandemi COVID-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201. <https://ibn.ejournal.id/index.php/ESENSI/article/view/205>
- Puspitasari, K. A., & Islam, S. (2003). Kesiapan Belajar Mandiri Mahasiswa dan Calon Potensial Mahasiswa pada Pendidikan Jarak Jauh di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Terbuka Dan Jarak Jauh*, 4(1), 11–22. <http://simpen.lppm.ut.ac.id/ptjj/PTJJ%20Vol%204.1%20maret%202003/41kristanti.htm>
- Puspitorini, F. (2020). Strategi Pembelajaran Di Perguruan Tinggi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 99–106. <https://doi.org/10.31599/JKI.V1I1.274>
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). The role of college adjustment on academic stress of migrant students in Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.24854/JPU67>
- Simanihuruk, L., Simarmata, J., Sudirman, A., Hasibuan, M. S., Safitri, M., Sulaiman, O. K., Ramadhani, R., & Sahir, S. H. (2019). *E-Learning: Implementasi, Strategi dan Inovasinya* (T. Limbong, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Slick, S. N., & Lee, C. S. (2014). The Relative Levels of Grit and Their Relationship with Potential Dropping-Out and University Adjustment of Foreign Students in Korea. *Journal of Digital Convergence*, 12(8), 61–66. <https://doi.org/10.14400/JDC.2014.12.8.61>
- Yuangga, K. D., & Sunarsi, D. (2020). Pengembangan Media Dan Strategi Pembelajaran Untuk Mengatasi Permasalahan Pembelajaran Jarak Jauh Di Pandemi Covid- 19. *JGK (Jurnal Guru Kita)*, 4(3), 51–58. <https://doi.org/10.24114/JGK.V4I3.19472>