

PENGARUH GRIT TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Clara Felicia¹, Natalie², Clarissa Chrishella Simanjaya³, Untung Subroto⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Alamat e-mail : clara.705220200@stu.untar.ac.id¹,
natalie.705220181@stu.untar.ac.id², clarissa.705220167@stu.untar.ac.id³,
untungs@fpsi.untar.ac.id⁴

ABSTRACT

Final year students often face high academic pressure, especially in completing final assignments such as theses. This pressure can trigger academic procrastination behavior, namely the tendency to postpone completing important tasks. This study aims to determine the effect of grit, namely a combination of enthusiasm and perseverance to achieve long-term goals on academic procrastination in final year students. The study used a quantitative approach with a causal-comparative design. The measuring instruments used were the Grit-O Scale developed by Angela Duckworth and the Academic Procrastination Scale developed by Solomon & Rothblum, which were distributed online via Google Form. Participants in this study were 140 sixth semester students and above from various universities. The results of the analysis using the Pearson correlation test showed a strong and significant negative relationship between grit and academic procrastination ($r = -0.638$; $p < 0.05$). This finding indicates that the higher the level of grit a student has, the lower their tendency to postpone academic tasks. Thus, developing grit can be an effective preventive strategy in reducing procrastination behavior, especially in final year students.

Keywords: Grit, Academic Procrastination, Final-Year Students

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir kerap menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi. Tekanan ini dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas-tugas penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *grit*, yaitu kombinasi semangat dan ketekunan untuk mencapai tujuan jangka panjang terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal-komparatif. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Grit-O yang dikembangkan oleh Angela Duckworth dan Skala Prokrastinasi Akademik yang dikembangkan oleh Solomon & Rothblum, yang disebarkan secara daring melalui Google Form. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 140 mahasiswa semester enam ke atas dari berbagai universitas. Hasil analisis menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *grit* dan

prokrastinasi akademik ($r = -0.638$; $p < 0.05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *grit* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik. Dengan demikian, pengembangan *grit* dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: *Grit*, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Akhir

A. Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir seringkali menghadapi berbagai tantangan akademik, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Tantangan tersebut tidak hanya berkaitan dengan aspek teknis seperti penulisan dan penelitian, tetapi juga melibatkan tekanan psikologis yang signifikan, seperti prokrastinasi, kecemasan, dan stres akademik (Hidayanti & Chris, 2022; Nugroho, 2024). Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan ini adalah *grit*.

Grit didefinisikan sebagai ketekunan dan hasrat yang kuat untuk mencapai tujuan jangka panjang meskipun dihadapkan pada kesulitan (Duckworth, 2007). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *grit* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi rintangan, mempertahankan motivasi, dan menyelesaikan tugas-tugas yang

menantang secara konsisten. Dalam konteks pendidikan tinggi, *grit* diyakini memainkan peran penting dalam menekan kecenderungan untuk menunda tugas (prokrastinasi) serta menjaga fokus pada penyelesaian studi.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *grit* berperan dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Anggerahma & Suryadi (2025) menemukan bahwa *grit* dapat memediasi hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi, memungkinkan mahasiswa tetap termotivasi untuk menyelesaikan tugas meskipun berada dalam tekanan. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Izzulhaq, Feronika dan Herpi (2023) menunjukkan bahwa *grit* berkorelasi positif dengan pencapaian akademik karena mahasiswa dengan *grit* tinggi cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih baik dan ketahanan psikologis yang lebih kuat.

Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa secara umum, tanpa fokus khusus pada mahasiswa tingkat akhir. Padahal, fase akhir studi merupakan periode yang sangat krusial dan penuh tekanan, di mana prokrastinasi dapat berdampak langsung pada keterlambatan kelulusan atau bahkan kegagalan studi. Dalam konteks ini, *grit* dapat menjadi faktor pelindung yang krusial untuk membantu mahasiswa tetap berkomitmen menyelesaikan tugas akhir mereka.

Penelitian ini memiliki perbedaan utama dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, yakni fokus yang lebih spesifik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tekanan tugas akhir. Sementara penelitian terdahulu umumnya mengkaji hubungan *grit* dan prokrastinasi pada mahasiswa secara umum, penelitian ini menyoroti peran *grit* dalam konteks tekanan akademik yang lebih intens. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan antara *grit* dan prokrastinasi akademik secara khusus pada mahasiswa tingkat akhir.

B. Landasan Teori

1. Grit

Grit merupakan campuran dari gairah atau semangat dan ketekunan dalam mencapai tujuan yang bersifat jangka panjang (Duckworth (2007). Seseorang yang memiliki *grit* tinggi cenderung bisa fokus pada tujuan yang dimilikinya dan bisa bertahan serta melewati tantangan ataupun kesulitan yang akan dihadapi. (Duckworth dalam Bazelais dkk, 2018). Ada dua dimensi yang dapat diukur dalam *grit* yaitu *perseverance of efforts* dan *consistency of interest*. Ada pula faktor psikologis yang membentuk *grit* seperti minat, praktik, intensi, dan harapan. Tujuan jangka panjang merupakan hal yang seringkali dihadapi mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa dapat membangun *grit* untuk membantu proses tersebut, cara membangunnya bisa dengan berbagai cara seperti melatih diri dan mengerjakan suatu tugas dengan penuh semangat serta kesabaran ketika menghadapi kesulitan.

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan sikap menunda pekerjaan tanpa alasan jelas dan menghindari untuk mengerjakan yang seharusnya

dikerjakan. Prokrastinasi bisa pula disebut penggunaan waktu yang tidak efisien dan menghindari pengerjaan tugas. (Ellis dan Knaus (1979, dalam Vista et al., 2024). Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya memiliki sikap malas dan apa adanya ketika berhadapan dengan tujuan yang harus dicapai dan lebih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Biasanya hal ini dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang karena rasa malas dan kurang semangat dalam mencapai tujuan. Ditemukan pada penelitian Harun (2021) bahwa 53,5% dari subjeknya, siswa pada semester 10 yang termasuk dalam golongan prokrastinasi akademik tinggi. Ada pula dalam penelitian Wijaya & Nashori (2015) menunjukkan bahwa pada program studi psikologi terdapat 43,4% dari 320 mahasiswa yang masa tesis melebihi dua semester dikarenakan prokrastinasi.

3. Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang berada di semester akhir masa studinya dan sedang mengerjakan tugas akhir, seperti skripsi atau proyek akhir, sebagai syarat kelulusan. Mereka

biasanya berada pada tahun terakhir perkuliahan, baik tahun keenam maupun setelahnya.

C. Metode Penelitian

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausal komparatif atau eksplanatori, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variabel *grit* (X) berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik (Y) pada mahasiswa tingkat akhir. Kriteria partisipan yang diperlukan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif berkuliah yang merupakan mahasiswa semester 6 dan selebihnya dari berbagai universitas. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner Google Form dalam skala Likert. Responden akan diberikan *informed consent* dan kemudian diberikan berbagai pertanyaan yang harus memilih satu jawaban yang paling mencerminkan diri responden.

2. Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan adalah Skala Grit-O yang dikembangkan oleh Angela Duckworth (Angela Duckworth et al., 2007) dan Skala Prokrastinasi

Akademik yang dikembangkan Solomon & Rothblum (Solomon & Rothblum, 1984). Pertanyaan yang ada merupakan pertanyaan mendukung serta tidak mendukung. Pilihan jawaban yang ada sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, dan sangat setuju pada alat ukur Skala Grit-O. Dimensi dari Skala Grit-O terdapat 6 butir dimensi *Interest Consistency* dimana hal ini mengarah pada individu yang cenderung mendukung berbagai minat yang sama dalam jangka waktu panjang. Kemudian 6 butir dimensi *Perseverance of Effort* yaitu kaitan sejauh mana individu melakukan usaha berkelanjutan ketika dihadapi dengan tantangan. Skala Prokrastinasi Akademik yang digunakan dalam penelitian ini memiliki pilihan jawaban berupa tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu. Instrumen ini merupakan hasil adaptasi dari Multidimensional Academic Procrastination Scale (MAPS-15) yang dikembangkan oleh González-Brignardello dan Sánchez-Elvira Paniagua (2023). Adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dilakukan oleh Ilbasit Taqiyah dan Muhammad Yusril Indra Syahputra (2025) melalui

proses alih bahasa, validasi oleh ahli, serta uji coba empiris terhadap mahasiswa di Indonesia. MAPS-15 mengukur prokrastinasi akademik secara multidimensional melalui tiga dimensi utama, yaitu keterputusan terhadap tugas akademik (*Work Disconnection*) sebanyak 3 butir, pengelolaan waktu yang buruk (*Poor Time Management*) sebanyak 3 butir, dan penundaan inti yang bersifat kronis (*Core Procrastination*) sebanyak 4 butir.

C. Hasil Penelitian dan

Pembahasan

1. Uji Deskriptif Data Demografis

Penelitian ini melibatkan 140 responden, terdiri dari 30% laki-laki dan 70% perempuan. Rentang usia responden adalah 18-26 tahun, dengan usia terbanyak 21 tahun (36,4%), diikuti oleh usia 22 tahun (26,4%) dan 23 tahun (15%). Mayoritas responden berasal dari semester 6 (60%) dan semester 8 (36,4%), sisanya berada di atas semester 8 (3,6%). Berdasarkan fakultas, sebagian besar berasal dari Fakultas Psikologi (23,6%), Ekonomi dan Bisnis (22,9%), serta Teknik (15,7%), sementara sisanya berasal dari 6 fakultas lainnya.

2. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana butir-butir pertanyaan pada kuesioner mampu mengukur variabel yang dimaksud. Hasil uji validitas untuk variabel *grit* menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai signifikansi < 0.05 , yang berarti semua item pada variabel *grit* dinyatakan valid. Sementara itu, pada variabel prokrastinasi akademik, terdapat dua item yang tidak valid, yaitu item nomor 6 dan 8, karena memiliki nilai signifikansi > 0.05 . Oleh karena itu, item 6 dan item 8 pada variabel prokrastinasi akademik dihapus dari analisis lanjutan.

Setelah itu, dilakukan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* untuk mengukur konsistensi internal instrumen. Hasil uji menunjukkan bahwa instrumen variabel *grit* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.766 dan variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai

reliabilitas sebesar 0.904 (setelah penghapusan item 6 dan 8). Berdasarkan nilai tersebut, kedua variabel dapat disimpulkan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan dalam penelitian ini.

3. Uji Normalitas Data

Uji normalitas merupakan metode statistik untuk menentukan apakah data berdistribusi normal dengan memeriksa nilai signifikansi (Sig.) Jika nilai Sig. lebih besar dari 0.05, data dianggap normal, sedangkan nilai lebih kecil dari 0.05 menunjukkan ketidaknormalan. Dalam penelitian yang menguji pengaruh *grit* terhadap prokrastinasi akademik, digunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* pada *unstandardized residuals*. Hasil uji menunjukkan nilai $p = .200$ yang melebihi batas signifikansi 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	p
<i>Unstandardized Residual</i> (Grit dan Prokrastinasi Akademik)	.200

4. Uji Korelasi

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai $r = -0.638$ dengan signifikansi $p < 0.05$. Hal ini

menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *grit* dan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat *grit*

pada mahasiswa, maka semakin melakukan prokrastinasi akademik.
rendah kecenderungan mereka untuk

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson

		<i>Grit</i>	Prokrastinasi Akademik
<i>Grit</i>	Pearson Correlation	1	-.638
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	140	140
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.638	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	140	140

5. Uji Linearitas Data

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *grit* (independen) dan prokrastinasi akademik (dependen) bersifat linear. Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilihat dari nilai signifikansi pada kolom *Linearity*

dalam tabel ANOVA, diperoleh nilai Sig. = .204. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *grit* dan prokrastinasi akademik bersifat linear dan memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 3. Uji Linearitas Data

Variabel	<i>Deviation from Linearity</i>	
	F	Sig.
<i>Grit</i> dan Prokrastinasi Akademik	1.248	.204

6. Analisis Data Tambahan

Hasil dari analisis data tambahan mencakup Uji Beda Grit berdasarkan jenis kelamin, usia, semester kuliah, dan fakultas, serta Uji Beda Prokrastinasi Akademik berdasarkan jenis kelamin, usia, semester kuliah, dan fakultas. Seluruh hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0,05$, yang berarti tidak

terdapat perbedaan yang signifikan pada masing-masing variabel berdasarkan kategori tersebut. Uji beda ini dilakukan dengan metode *One-Way ANOVA*, karena data terdistribusi normal.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat

antara *grit* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, dengan nilai korelasi Pearson sebesar -0.638 dan signifikansi $p < 0.05$. Artinya, semakin tinggi *grit* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan hal serupa (Anggerahma & Suryadi, 2025; Sulistiyo & Qudsyi, 2024; Lukman et al., 2024; Alhadabi & Karpinski, 2019; Sulastri & Yusra 2023). Analisis linearitas menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat linear (Sig. = 0.204), sehingga memenuhi syarat untuk analisis regresi. Selain itu, data juga memenuhi asumsi normalitas (Sig. = 0.200), yang mendukung validitas hasil uji statistik. Instrumen yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Seluruh item pada variabel *grit* dinyatakan valid, sementara dua item pada variabel prokrastinasi akademik yang tidak valid telah dihapus. Nilai reliabilitas akhir menunjukkan konsistensi internal yang baik (*grit*: $\alpha = 0,766$; prokrastinasi akademik: $\alpha = 0,904$), sehingga instrumen dinilai layak digunakan dalam penelitian ini.

Hasil uji beda terhadap variabel *grit* dan prokrastinasi akademik berdasarkan usia, jenis kelamin, semester, dan fakultas menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan. Artinya, karakteristik demografis tersebut tidak mempengaruhi tingkat *grit* maupun kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Namun, perlu dicatat bahwa ketidakseimbangan jumlah partisipan berdasarkan fakultas, usia, dan semester dapat mempengaruhi sensitivitas uji, sehingga distribusi partisipan yang lebih merata perlu dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya agar hasil lebih representatif. Temuan ini menegaskan bahwa pengembangan *grit* berpotensi menjadi strategi preventif yang efektif untuk mengurangi prokrastinasi.

Oleh karena itu, disarankan agar aspek ini diintegrasikan ke dalam program pendampingan akademik. Penelitian lanjutan juga perlu mengeksplorasi peran variabel mediasi atau moderasi seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan dukungan sosial, serta menerapkan pendekatan longitudinal untuk memahami dinamika *grit* dan prokrastinasi dari

waktu ke waktu. Perluasan sampel dan penggunaan metode campuran juga direkomendasikan guna meningkatkan cakupan dan kedalaman hasil penelitian.

E. Daftar Pustaka

- Alhadabi, A., & Karpinski, A. C. (2019). Grit, self-efficacy, achievement orientation goals, and academic performance in University students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 519–535.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1679202>
- Anggerahma, S., & Suryadi, D. (2025, Januari). Peran Grit terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta di Jakarta. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 306-320.
<https://ojs.pseb.or.id/index.php/jmh/article/view/1169/921>
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner.
- González-Brignardello, M. P., & Sánchez-Elvira Paniagua, Á. (2023). Dimensional Structure of MAPS-15: Validation of the Multidimensional Academic Procrastination Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3201.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20043201>
- Hidayanti, D., & Chris, A. (2022). Hubungan Prokrastinasi Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *EBERS PAPYRUS*, 28(1), 11-19.
https://journal.untar.ac.id/index.php/ebers_papyrus/article/view/19416?utm_source=chatgpt.com
- Izzulhaq, B. D., Feronika, T., & Herpi, A. N. (2023). Hubungan Grit Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Journal of Educational Learning and Innovation (ELIa)*, 3(1), 165-174.
<https://doi.org/10.46229/elia.v3i1.598>
- Lukman, N. F., Djalal, N. M., & Nurfajriyanti Rasyid. (2024). Peran Grit dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Baru Psikologi UNM. *Jurnal*

- Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(2), 420-429.
<http://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/405>
- Septania, S., Ishar, M., & Sulastri. (n.d.). Pengaruh Grit Terhadap Prokastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung. *Seminar Nasional Psikologi*, 1-10.
https://www.researchgate.net/publication/377772650_Pengaruh_Grit_Terhadap_Prokastinasi_Akademik_Mahasiswa_Fakultas_Psikologi_Universitas_Muhammadiyah_Lampung
- Sulastri, & Yusra, Z. (2023). Kontribusi Academic Hardiness dan Grit Terhadap Prokrastinasi Akademik. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 8263-8270.
<https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3128/2213>
- Sulistiyo, T. A., & Qudsyi, H. (2024, Oktober). Grit and Academic Procrastination among Undergraduate Students at Faculty X in Yogyakarta. *International Conference on Islamic Social Sciences and Humanities (ICONISH)*, 2(2), 40-52.
https://www.researchgate.net/publication/387832638_Grit_and_Academic_Procrastination_among_Undergraduate_Students_at_Faculty_X_in_Yogyakarta
- Takiuddin, M., & Husnu, M. (2020, Desember). Grit Dalam Pendidikan. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 4(2), 52-58.
<https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jkp/article/view/3081/1590>
- Tamba, W. F., & Wicaksono, D. A. (2023, Maret 13). Alat Ukur Grit Dalam Bidang Psikologi: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(4), 269–276.
<https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i4.681>
- Taqiyah, I., & Syahputra, M. Y. I. (2025). Adaptasi Alat Ukur MAPS-15 (Multidimensional Academic Procrastination Scale) pada Mahasiswa: Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 3(1), 67-75.
<https://wnj.westsciences.com/index.php/jpkws/article/view/1939>