

Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Grit* pada Guru

Sih Martini

Magister Sains Psikologi Universitas Surabaya, Jl. Tenggilis Mejoyo, Kali Rungkut, Kec. Rungkut, Surabaya, Jawa Timur 60293

s154220012@student.ubaya.ac.id

Abstract

Teachers, as the spearhead of the education process, face various challenges in the teaching and learning process during and after the Covid-19 pandemic. Adjusting the teaching and learning process and curriculum changes are some of the challenges that teachers must face. Grit is the ability to be persistent and consistent in facing various challenges. Grit consists of two dimensions: consistency of interest and perseverance of effort. Grit is essential for teachers to maintain their perseverance and consistency of interest in teaching so that learning can proceed well. Mindfulness has a positive correlation with grit. Therefore, this study aims to determine the effectiveness of mindfulness training in increasing grit among teachers at SMK Nasional Mojokari. Mindfulness training was given to 15 teachers at SMK Nasional Mojokari in the form of activities such as material presentation, watching videos, group discussions, sharing, metaphors, and meditation. The results showed that the mindfulness training led to an increase in grit among the teachers. This was seen from the measurement through questionnaires filled out before and after the training. The results of the grit variable difference test showed a significance value of 0.000 ($P > 0.05$), with an average pretest score of 31.00 and an average posttest score of 34.53. This indicates that the evaluation of the grit variable after the training is higher than before the training. The difference test results explain that there is a difference in the grit variable among participants before and after the training. This finding indicates that mindfulness training is effective in increasing grit among teachers.

Keywords: Grit, Teacher, Mindfulness.

Abstrak

Guru sebagai ujung tombak proses pendidikan menghadapi berbagai tantangan dalam proses belajar mengajar selama pandemi hingga pasca pandemi Covid-19. Penyesuaian proses belajar mengajar dan perubahan kurikulum merupakan beberapa tantangan yang harus dihadapi oleh guru. Grit merupakan kemampuan untuk tekun dan konsisten dalam menghadapi berbagai tantangan. Grit terdiri dari dua dimensi, yaitu konsistensi pada minat (consistency of interest) dan ketekunan terhadap usaha (perseverance of effort). Grit diperlukan oleh guru untuk menjaga ketekunan terhadap usaha dan konsistensi minatnya dalam mengajar sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Mindfulness memiliki korelasi yang positif terhadap grit. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelatihan mindfulness untuk meningkatkan grit pada guru SMK Nasional Mojokari. Pelatihan Mindfulness diberikan kepada 15 guru di SMK Nasional Mojokari dalam bentuk aktivitas seperti pemberian materi, menyaksikan video, diskusi kelompok, sharing, metafora dan meditasi. Hasilnya pelatihan Mindfulness yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan Grit pada guru. Hal tersebut dilihat dari pengukuran melalui kuesioner yang diisi sebelum dan sesudah mendapat pelatihan. Hasil uji beda variabel Grit tampak bahwa angka signifikansi sebesar 0.000 ($P > 0.05$) dengan rata-rata pretest sebesar 31,00 mengalami kenaikan rata-rata posttest sebesar 34,53. Hal ini menunjukkan evaluasi variable grit setelah pelatihan lebih tinggi daripada sebelum pelatihan. Hasil uji beda menjelaskan bahwa ada perbedaan variabel Grit pada peserta sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan Mindfulness efektif untuk meningkatkan Grit pada guru.

Kata kunci: Grit, Guru, Mindfulness.

Copyright (c) 2024 Sih Martini

Corresponding author: Sih Martini

Email Address: s154220012@student.ubaya.ac.id (Jl. Tenggilis Mejoyo, Kali Rungkut, Kec. Rungkut, Surabaya, Jawa Timur 60293)

Received 15 July 2024, Accepted 20 July 2024, Published 25 July 2024

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang terjadi selama 2 tahun terakhir telah memberikan tantangan besar dalam dunia pendidikan. Krisis yang disebabkan virus Covid-19 memaksa pemerintah hampir di

seluruh belahan dunia untuk menutup sementara lembaga pendidikan. UNESCO pada 2020 melaporkan bahwa lebih dari 98% populasi pelajar di dunia telah terkena dampak penutupan sekolah. Institusi pendidikan harus membuat persiapan dalam waktu singkat dan merencanakan bagaimana cara untuk memenuhi kebutuhan siswa (Daniel, 2020). Proses pengajaran berubah dan harus mengikuti keadaan saat ini. Oleh karena itu proses pembelajaran sekolah telah beralih dari ruang kelas tradisional ke pembelajaran *online* atau daring.

Pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh dilakukan oleh hampir setiap institusi pendidikan, menekankan pada penggunaan teknologi dan media internet dalam pembelajaran. Pembelajaran daring, yang memainkan peran pelengkap dalam pendidikan tradisional di era sebelum COVID-19, telah mendominasi pendidikan global selama pandemi (Tesar, 2020). Perubahan metode mengajar tatap muka yang secara tiba-tiba ke arah pembelajaran daring telah menimbulkan berbagai tantangan bagi siswa dan guru (MacIntyre et al., 2020; Peters et al., 2020)

Perubahan proses belajar mengajar dari luring menjadi daring menimbulkan berbagai kesulitan bagi guru. Suharwoto (2020) mengungkapkan beberapa tantangan terkait penerapan proses belajar mengajar daring: adanya kesenjangan teknologi antara sekolah di kota besar dan pedesaan di Indonesia, keterbatasan kompetensi guru untuk memanfaatkan aplikasi pengajaran daring, kurangnya sumber daya teknologi seperti internet dan komputer, dan rendahnya interaksi antara guru, siswa dan orang tua dalam pembelajaran daring.

Begitu banyak tantangan yang harus dihadapi oleh guru terutama dalam melakukan pembelajaran secara daring, membuat guru perlu bertahan menjaga ketekunan terhadap usaha dan konsistensi terhadap minatnya mengajar sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Hal tersebut dapat dikatakan sebagai *grit*, menurut Duckworth & Quinn (2009) *grit* terdiri dari dua dimensi, yaitu konsistensi pada minat (*consistency of interest*) dan ketekunan terhadap usaha (*perseverance of effort*).

Penelitian yang dilakukan oleh Argon & Kaya (2018) tingkat *grit* seorang guru berkontribusi pada peningkatan kinerja siswa, melalui pembentukan lingkungan di mana guru dapat menggunakan potensinya sehingga menciptakan kondisi bagi guru untuk mencapai tujuan jangka panjang, dengan demikian motivasi guru akan meningkat. Seseorang dengan *grit* yang tinggi tidak pernah merasa kelelahan dan cenderung berusaha dengan situasi yang membuat orang lain menyerah (Beyhan & Bas, 2017). Individu dengan *grit* yang tinggi memiliki kesempatan meningkatkan potensi untuk hidup sukses (McCain, B., 2017). Duckworth berpendapat Individu dengan ketekunan yang tinggi mereka sukses, kaya dan bahagia (Argon & Kaya, 2018).

Grit adalah salah satu bentuk dari *trait personality* yang merupakan kecenderungan individu dalam mempertahankan ketekunan dan minat untuk mencapai tujuan jangka panjang yang menantang, di mana setiap individu bertahan dengan hal-hal tersebut sampai individu tersebut mencapai tujuan akhirnya (Duckworth, 2007). Membangun *grit* memerlukan konsistensi minat (*consistency of interest*) dan ketekunan usaha (*perseverance of effort*) (Duckworth, 2007). Duckworth (2020) mengatakan

bahwa *grit* dapat ditumbuhkan dari dalam ke luar (minat, latihan, tujuan, dan harapan) dan dari luar ke dalam (pola asuh, lapangan bermain, budaya).

Berdasarkan teori serta pemaparan fenomena di atas dapat dikatakan bahwa *grit* sebagai upaya ketekunan dan motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan jangka panjang akan mengarahkan guru untuk bersikap positif, konsistensi serta berfungsi sebagaimana apa yang hendak dilakukan sebagai guru. Salah satu variabel psikologis yang mampu meningkatkan *grit* adalah *mindfulness*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Raphiphatthan., dkk (2018) menunjukkan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dengan *grit* pada 2 kelompok mahasiswa, kelompok pertama menunjukkan $r = 0.46$, $p < 0.01$. Kelompok kedua menunjukkan $r = 0.43$, $p < 0.01$. Penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Jarukasemthawee., dkk (2021). Penelitian Jarukasemthawee., dkk (2021) dilakukan kepada atlet nasional Thailand menunjukkan adanya hubungan positif antara *Mindfulness* dengan *Grit* sebesar $r = 0.44$, $p < 0.01$. Penelitian lain yang dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia yang dilakukan oleh Christopher (2022) juga menunjukkan hubungan positif antara *Mindfulness* dengan *Grit*, dengan korelasi sebesar $r(183) = .352$, $p < .050$. Ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *Mindfulness* maka semakin tinggi pula *Grit*, begitu juga sebaliknya.

Menurut Baer, dkk. (2008) *mindfulness* adalah suatu keadaan ketika individu sadar akan dirinya baik tempat maupun mental terhadap keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak berpikir ataupun terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus akan keadaan sekarang. *Mindfulness* memiliki lima dimensi, yaitu:

1. *Observing*: kemampuan individu menyadari atau memperhatikan pengalaman eksternal dan internal seperti, sensasi, kognisi, emosi, penglihatan, suara, dan bau.
2. *Describing*: kemampuan individu untuk memberi label atau menjelaskan pengalaman internal dengan kata-kata.
3. *Acting with awareness*: kemampuan individu untuk mengalami suatu aktivitas pada satu moment dan fokus pada aktivitas tersebut.
4. *Non-judging of inner experience*: kemampuan individu mengambil suatu makna yang bukan merupakan evaluasi atas pemikiran dan perasaan pribadi.
5. *Non-reactivity to inner experience*: kemampuan individu untuk mengizinkan pemikiran dan perasaan untuk datang dan pergi, tanpa terpengaruh untuk mengikutinya.

Mindfulness menekankan pada kesadaran, menjadi sadar sepenuhnya pada apa yang terjadi saat ini, dengan mengalihkan pengalaman yang lain, diterima sepenuhnya tanpa penilaian (Mace, 2008). *Mindfulness* merupakan suatu keterampilan dalam memberikan perhatian dengan berfokus pada satu tujuan, saat ini, dan tidak menilai (Kabat-Zinn, 1990). *Mindfulness* sangat berorientasi pada hidup saat ini. Konsep hidup pada saat ini (*living in the present*) berbeda dengan hidup untuk saat ini (*living for the present*). Hidup untuk saat ini dapat membuat seorang individu berperilaku dengan tidak

mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi di masa depan. Hidup pada saat ini mengembangkan perilaku berdasarkan kontrol diri dan pencapaian tujuan yang lebih efektif (Brown, Ryan, & Creswell, 2007).

SMK Nasional Mojosari merupakan sekolah swasta memiliki visi misi dan komponen lainnya. Dalam proses setiap kegiatan mengajar guru masih banyak hambatan yang dihadapi salah satunya dalam melaksanakan proses pembelajaran saat pandemi dan pasca pandemi yang tentunya tidaklah mudah, siswa yang memiliki banyak karakter yang harus dipahami guru merupakan tantangan yang harus dihadapi oleh para pengajar, oleh sebab itu penting bagi para guru untuk memiliki *Grit* yang kuat dalam menghadapi proses mengajar di SMK Nasional Mojosari.

Pelatihan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan sikap serta nilai-nilai *Mindfulness* pada guru. Setelah pelatihan guru diharapkan dapat meningkatkan ketangguhan dan kegigihannya (*Grit*) untuk menghadapi berbagai tantangan dalam proses belajar mengajar di SMK Nasional Mojosari.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *One-Group Pretest -Posttest Design* dengan peserta penelitian sebanyak 15 guru yang ada di SMK Nasional Mojosari. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *pretest* dan *posttest*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variable *grit* adalah *Short Grit Scale* (Duckworth, 2007) yang terdiri dari 12 item. Selain mengukur *Grit* peserta juga diminta untuk mengisi evaluasi reaksi mengenai materi tiap sesi dan evaluasi fasilitator dalam penyampaian materi.

Judul pelatihan *mindfulness* dalam upaya meningkatkan *grit* adalah Guru Tangguh Guru Hebat. Sebelum pelatihan, seluruh peserta mengisi *pretest* yang telah disediakan melalui *google form*. Pelatihan ini dilaksanakan selama 1 hari yang terdiri dari 3 sesi. Setiap sesi pelatihan terdiri dari aktivitas seperti pemberian materi, menyaksikan video, diskusi kelompok, sharing, metafora dan meditasi yang berlangsung kurang lebih 60 - 90 menit. Setiap akhir sesi akan dilakukan evaluasi yang membahas tentang apa saja yang sudah dilakukan di sesi sebelumnya untuk lebih memahami materi. Tahap *posttest* dilakukan di akhir seluruh sesi pelatihan.

Sesi pertama pelatihan *Mindfulness* dibuka dengan menjelaskan tujuan dari pelaksanaan pelatihan *Mindfulness* dan pengertian dari *Grit*. Peserta diminta berdiskusi dan menuliskan mengenai harapan dan kekhawatiran yang dirasakan saat ini. Selanjutnya peserta mendengarkan kisah mengenai "Baik Buruk, Siapa tau?" dan mengemukakan pendapat serta nilai yang terkandung dari cerita tersebut. Sesi pertama ditutup dengan melakukan *Breathing Meditation* serta menuliskan perasaan dan pengalaman setelah meditasi.

Sesi kedua, peserta diajak mengenal teknik *mindfulness* melalui *Eating Mindfulness*. Kegiatan ini diharapkan akan menumbuhkan kesadaran akan proses hadir seutuhnya dalam kehidupan sehari-hari. Sesi ini dilanjutkan dengan mendengarkan metafora "Tiga Pertanyaan: Kapan saat-saat yang

paling penting dalam hidupku? Siapa orang yang paling penting dalam hidupku? Pekerjaan apa yang paling penting di dunia ini?”. Melalui metafora peserta diharapkan dapat mengembangkan dan menginternalisasi nilai sikap *mindfulness*, yaitu: menerima, bersyukur, dan murah hati. Sesi kedua diakhiri dengan melakukan meditasi untuk menyadari sensasi tubuh (*Body Sensation*) dan menuliskan refleksi.

Sesi ketiga berjudul Melepas Keinginan. Melalui sesi ini peserta dikenalkan dengan nilai sikap *mindfulness* yaitu percaya dan melepas. Sesi dibuka dengan mendengarkan potongan kisah Kungfu Panda yang dilanjutkan dengan menonton cuplikan video dari kisah yang telah dibacakan. Selanjutnya peserta mendengarkan metafora mengenai Nelayan dan Pengusaha, yang mengandung sikap *mindfulness* yaitu tidak berambisi. Sesi ketiga diakhiri dengan diskusi kelompok untuk mengidentifikasi keinginan dari masa lalu, masa kini dan masa depan. Kemudian peserta diajak untuk melakukan meditasi agar dapat melepaskan balon-balon keinginan yang mengikatnya.

Data yang didapat dari pengisian kuisioner *pretest* dan *posttest* akan dianalisis dengan teknik analisis data untuk menentukan normalitas variable *Grit* menggunakan *Shapiro-Wilk*. Penggunaan *Shapiro-Wilk* didasarkan pada jumlah peserta pelatihan kurang dari 50 orang. Selanjutnya setelah uji normalitas akan dilaksanakan uji beda untuk melihat perbedaan skor peserta terkait variabel *grit* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan, akan diuji menggunakan uji statistik parametrik yaitu *Paired Sample T-Test*.

HASIL DAN DISKUSI

Peserta pelatihan “Guru Tangguh Guru Hebat” berjumlah 15 orang. Peserta pelatihan merupakan guru di SMK Nasional Mojosari. Data demografis peserta pelatihan terdiri dari 10 guru perempuan dan 5 guru laki-laki dengan renang usia 27 tahun sampai 60 tahun.

Hasil analisis data untuk uji normalitas variable *grit* dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* (Tabel 1), menunjukkan bahwa *pretest* memiliki nilai signifikansi 0,940 sedangkan uji normalitas *posttest* memiliki nilai signifikansi 0,372. Hasil uji normalitas data tersebut memiliki signifikansi $>0,05$ yang menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki distribusi atau sebaran data yang normal. Selanjutnya untuk melihat perubahan skor variabel *grit* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan, diuji menggunakan uji statistik parametrik yaitu *Paired Sample T-Test*.

Tabel 1. Uji Normalitas *Grit*

	Stat	df	Sig (>0.05)	
<i>Pretest</i>	0.977	15	0.940	Distribusi Normal
<i>Posttest</i>	0.939	15	0.375	Distribusi Normal

Hasil uji beda variabel *Grit* menggunakan *Paired Sample T-Test* tampak bahwa angka signifikansi sebesar 0.000 ($P > 0.05$) dengan rata-rata *pretest* sebesar 31.00 mengalami kenaikan rata-rata *posttest* sebesar 34.53 (Tabel 2). Hal ini menunjukkan evaluasi variable *grit* setelah pelatihan

lebih tinggi daripada sebelum pelatihan. Hasil uji beda menjelaskan bahwa ada perbedaan variabel *Grit* pada peserta sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Berdasarkan uji signifikansi di atas mendapatkan hasil sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* terbukti dapat meningkatkan *grit* pada guru.

Tabel 2. Uji Beda Variabel *Grit*

	Mean	Std	Sig (P>0.05)
<i>Pretest</i>	31.00	2.104	0.000
<i>Posttest</i>	34.533	2.948	

Berdasarkan data yang diperoleh melalui penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan *grit* pada guru SMK Nasional Mojosari. Namun, jika diperhatikan perbedaan Mean pada *pretest* dan *posttest* tidaklah besar. Oleh karena itu perlu memperhatikan perubahan skor dari masing-masing individu. Penelusuran perubahan skor masing-masing individu dilakukan dengan menentukan norma ideal terlebih dahulu (Tabel 3).

Tabel 3. Norma Ideal Variabel *Grit*

Kategori	Norma Ideal	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X \geq 40,80$	-	-	-	-
Tinggi	$33,60 \leq X < 40,80$	2	13,33%	11	73,33%
Cukup	$26,40 \leq X < 33,60$	13	86,66%	4	26,66%
Rendah	$19,20 \leq X < 26,40$	-	-	-	-
Sangat Rendah	$X < 19,20$	-	-	-	-
Total		15	100%	15	100%

Tabel 4. Evaluasi variabel *Grit*

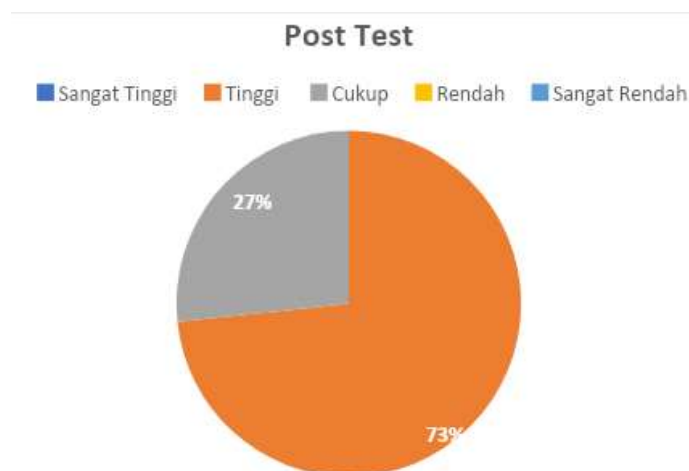
Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Naik/Turun	Ket
	Skor	Kategori	Skor	Kategori		
SH	32	C	35	T	+2	Naik
SS	35	T	37	T	+3	Naik
RT	30	C	37	T	+7	Naik
LS	32	C	36	T	+4	Naik
SL	29	C	38	T	+9	Naik
SW	33	C	35	T	+2	Naik
UF	31	C	33	C	+2	Naik
YR	32	C	34	T	+2	Naik
ND	30	C	34	T	+4	Naik
MR	27	C	30	C	+3	Naik
SZ	29	C	30	C	+1	Naik
LN	29	C	34	T	+5	Naik
ST	31	C	30	C	-1	Turun
SM	34	T	35	T	1	Naik
LI	31	C	40	T	9	Naik

Berdasarkan hasil evaluasi variabel *Grit* pada peserta sebelum dan sesudah diberikan pelatihan (lihat tabel 4). Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan pelatihan 14 peserta mengalami

kenaikan antara 2 sampai 9 tingkat. Sementara 1 peserta mengalami penurunan 1 tingkat. Berikut diagram perbandingan hasil evaluasi variabel *Grit* sebelum dan sesudah peserta diberikan pelatihan:



Gambar 1. Pre Test



Gambar 2. Post Test

Para peserta mengalami perubahan pada variabel *grit* peserta sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Terdapat sebanyak 87% peserta berada pada kategori cukup sebelum diberikan pelatihan, namun hal tersebut berubah setelah diberikan pelatihan yaitu turun menjadi 27% peserta. Pada kategori tinggi yang awalnya 13% peserta saat sebelum diberikan pelatihan menunjukkan kenaikan menjadi 73% peserta yang memiliki nilai tinggi setelah diberikan pelatihan. Perubahan persentase yang terjadi pada diagram tersebut dikarenakan adanya kenaikan kategorisasi skor peserta sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

Selain mengisi *pretest* dan *posttest*, peserta pelatihan juga melakukan evaluasi reaksi. Evaluasi reaksi diukur melalui rating yang diberikan per sesi. Evaluasi reaksi yang diukur melalui rating terdiri dari reaksi peserta terhadap materi yang diberikan dan reaksi peserta terhadap fasilitator keseluruhan. Evaluasi Materi secara keseluruhan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa bahwa materi pelatihan yang diberikan mudah dipahami dan menarik untuk dipelajari serta diterapkan.

Sedangkan untuk evaluasi fasilitator dinilai dari cara membawakan proses pelatihan. Evaluasi fasilitator yang dilakukan oleh peserta menunjukkan bahwa fasilitator sudah membawakan materi dengan sangat baik.

Pelatihan ini dapat berjalan efektif dilihat dari hasil evaluasi reaksi yang di observasi oleh fasilitator. Berdasarkan hasil observasi sebagian besar peserta merasa bahwa materi *training* sangat baik dan fasilitator juga memberikan materi dengan sangat baik. Beberapa metode yang dipilih yaitu *lecturing*, diskusi kelompok, studi kasus, audio-visual, dan lainnya mampu membawa peserta pada pemahaman yang baik mengenai *grit* dan *mindfulness*. Peserta dapat menumbuhkan sikap yang terkait dengan *mindfulness* melalui aktivitas yang dilakukan dalam *training*.

Pelatihan *mindfulness* yang diselenggarakan cukup efektif untuk meningkatkan *grit* pada guru di SMK Nasional Mojosari. Beberapa hal yang menjadi faktor pendukung dicapainya hasil yang signifikan dalam pelatihan ini antar lain:

1. Dalam evaluasi reaksi peserta, sebagian besar memberikan reaksi bahwa pelatihan diberikan dengan cara yang baik, baik dari materi maupun fasilitator, sehingga mereka cukup antusias dengan pelatihan yang diberikan
2. Pemilihan materi dan kegiatan sejalan dengan kebutuhan dan kondisi peserta *training*.
3. Peserta *training* belum pernah mendapatkan pelatihan ini sebelumnya sehingga hal ini merupakan hal yang baru bagi peserta.

Selain hal yang sudah dijelaskan diatas, peserta memberikan testimoni mengenai pelatihan di sesi terakhir yang menyebutkan bahwa pelatihan memang bermanfaat bagi diri mereka. Mereka dapat menerapkan aktivitas yang telah dipelajari dalam pelatihan ini dalam kehidupan sehari-hari baik dalam lingkup individu maupun dalam pekerjaan.

KESIMPULAN

Guru sebagai ujung tombak proses pendidikan di Indonesia perlu memiliki kegigihan (*grit*) dalam menghadapi tangan perkembangan zaman. Kemampuan untuk terus bertahan dalam upaya mencapai tujuan (*grit*) perlu terus ditingkatkan. Pemeliharaan kesejahteraan psikologi sebagai guru juga perlu mendapat perhatian. Guru tidak hanya butuh untuk mendapat pelatihan pengetahuan atau pengembangan kompetensi tetapi perlu untuk mendapat pelatihan-pelatihan yang dapat memelihara kesejahteraan psikologi. Supaya tercipta kondisi yang baik antara guru dan siswa dalam proses pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan saran, dukungan, dan inspirasi selama proses penelitian. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih

kepada semua partisipan dan responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tak lupa, saya juga mengucapkan terima kasih kepada lembaga atau institusi yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam menjalankan penelitian ini. Semua kontribusi dan bantuan yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran dan kesuksesan penelitian ini. Terima kasih atas segala kerja keras dan kolaborasi yang telah terjalin.

REFERENSI

- Argon, Türkan & Kaya, Ayça. (2018). Examination of Grit Levels of Teachers According to Personal Variables (Öğretmenlerin Dayanıklılık-Azim Düzeylerinin Kişisel Değişkenlere Göre İncelenmesi). 6. 45. 10.11114/jets.v6i3a.3157.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., and Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Beyhan, O. & Bas, G. (2017). Research for grit levels of prospective teachers in terms of some variables. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 3(1), 203-207.
- Daniel, S. J. (2020). Education and the COVID-19 pandemic. *Prospects*, 49(1–2), 91–96. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3>
- 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*, 9, 1087-1101. <http://www.sas.upenn.edu/~duckwort/images/Grit%20JPSP.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Leland, M. (2015). Mindfulness and Student Success. *Journal of Adult Education*, 44, 19-24.
- Li, J., Lin, L., Zhao, Y., Chen, J., & Wang, S. (2018). Grittier Chinese adolescents are happier: The mediating role of mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 131, 232–237. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.007>
- McCain, B. (2017). Effects of teacher grit on student grit and reading achievement: A mixed-methods study. *Theses and Dissertations*.
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94, 102352. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352>
- Raphiphatthana, Buaphrao & Jose, Paul & Salmon, Karen. (2018). Does Dispositional Mindfulness Predict the Development of Grit?. *Journal of Individual Differences*. 39. 76-87. 10.1027/1614-0001/a000252
- Somboon Jarukasemthawee, Kullaya Pisitsungkagarn, William O'Brien, Harry Manley & Choosak Pattanamontri (2021) Relationships between mindfulness, self-compassion, and grit among

Thai national athletes: the mediating role of self-regulation, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI: 10.1080/1612197X.2021.2010230

Suharwoto, G. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19, Tantangan yang Mendewasakan | Pusdatin. Pusdatin.

Tesar M. Towards a Post-Covid-19 'New Normality?': Physical and Social Distancing, the Move to Online and Higher Education. *Policy Futures in Education*. 2020;18(5):556-559. doi:10.1177/1478210320935671