

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kegigihan (*Grit*)**

##### **1. Pengertian Kegigihan (*Grit*)**

Teori mengenai kegigihan (*grit*) dikenalkan oleh Angela Duckworth. Kegigihan (*grit*) adalah salah satu variabel psikologis yang berdasar pada kekuatan karakter individu yang tertarik dalam proses indikator untuk mencapai keberhasilan dalam jangka panjang, ditambah dengan motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan. Konsep umum *grit* dalam bidang psikologi terkait dengan ketekunan, tahan banting, ketahanan, ambisi, bekerja keras, kebutuhan untuk berprestasi dan kesadaran dari individu. Lebih lanjut, Duckworth (2007) mengatakan bahwa kegigihan (*grit*) merupakan karakter yang ditunjukkan melalui perilaku untuk mempertahankan ketekunan dan semangat dalam mencapai tujuan jangka panjang yang diharapkan.

Menurut Hochanadel & Finamore (2015) kegigihan (*grit*) adalah salah satu ciri khas untuk membantu seseorang mengubah persepsi bahwa penentu keberhasilan atau kesuksesan bukan hanya dari kecerdasan. Kegigihan (*grit*) adalah bagaimana seseorang dapat mencapai tujuan jangka panjang dengan mengatasi hambatan dan tantangan.

Kegigihan (*grit*) juga merupakan salah satu cara untuk menentukan dimana seseorang dapat menempatkan upaya mereka untuk bertahan dalam menghadapi tantangan hidup.

Duckworth (2007) individu dengan kegigihan (*grit*) tinggi ketika dihadapkan dengan perasaan kecewa dan bosan pada sesuatu, tidak akan merubah haluan atau memilih mundur, orang tersebut akan tetap berusaha pada hal yang telah dipilihnya. Sejalan dengan teori tersebut, menurut Izaach (2017) menjelaskan individu dengan derajat kegigihan (*grit*) yang tinggi dapat berhasil dalam mencapai tujuan hidupnya sehingga mampu mampu meraih sukses.

Grit dalam psikologi adalah, sifat non-kognitif positif berdasarkan semangat individu untuk tujuan jangka panjang, ditambah dengan motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan masing-masing. Ketahanan dalam berusaha mengatasi hambatan atau tantangan untuk mencapai hasil yang diinginkan dan berfungsi sebagai kekuatan pendorong dalam pencapaian. Konsep umumnya terkait dalam bidang psikologi termasuk ketekunan, tahan banting, ketahanan, ambisi, kebutuhan untuk berprestasi dan kesadaran.. (Duckworth, 2007)

Menurut Jin & Kim(2017) mengatakan orang yang gigih akan lebih dapat mencapai tujuannya dan memenuhi kebutuhan atau kepuasan dirinya sehingga akan berusaha keras menghadapi tantangan dan mempertahankan usahanya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kegigihan (*grit*) adalah ketahanan dan semangat untuk mencapai tujuan jangka panjang. Individu yang memiliki kegigihan akan berusaha untuk mengejar tujuannya yang telah di tentukan dengan tetap berusaha dan konsisten terhadap pilihannya.

## 2. Dimensi-Dimensi Kegigihan (*Grit*)

Duckworth (2007) mengidentifikasi dua hal yang menjadi dimensi dalam *grit* yaitu *concistency of interest* dan *perseverance of effort*, berikut penjelasan dimensi-dimensi kegigihan (*grit*):

- a. *Concistency Of Interest* (konsistensi minat), diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan minat pada satu tujuan. Individu yang memiliki konsistensi minat biasanya minatnya tidak mudah teralihkan atau berubah-ubah pada setiap waktu maupun keadaan, individu tersebut tetap mempertahankan minatnya dalam jangka waktu panjang.
- b. *Perseverance Of Effort* (ketahanan dalam berusaha), artinya bahwa individu tidak takut menghadapi tantangan atau hambatan yang menghalanginya dalam meraih cita-citanya, yaitu tetap bekerja keras dan bersungguh-sungguh untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan dimensi kegigihan yaitu konsistensi minat kemampuan untuk mempertahankan minatnta dan ketahanan dalam berusaha tidak takut menghadapi tantangan untuk mencapai tujuan

Menurut Triadityo(2012) mengatakan bahwa kegigihan adalah kondisi dimana seseorang mempunyai semangat melakukan pekerjaan lebih baik dan mencapai hasil yang maksimal.

Menurut Quin(2010) kegigihan adalah keteguhan seseorang untuk tetap melanjutkan upaya hingga tercapai sehingga setiap manusia yang

hidup memiliki sikap mental yang gigih dan menjadi salah satu dari orang sukses di dunia.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mempunyai semangat untuk tetap melanjutkan keinginannya dan mencapai hasil yang maksimal.

### 3. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kegigihan

Menurut Duckworth (2007) faktor-faktor yang berhubungan dengan kegigihan (*grit*) adalah sebagai berikut :

- a. Pendidikan, dimaknai sebagai orang yang telah berpendidikan yang memiliki kegigihan yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang kurang berpendidikan pada usia yang sama.
- b. Usia, dimaknai dengan orang usia dewasa memiliki kegigihan yang lebih dengan orang berusia muda. Hal ini dikarenakan orang yang telah tua memiliki pengalaman untuk menghadapi tantangan.
- c. *Conscientiousness*, yaitu berhubungan dengan pilihan untuk berpindah karir pada seseorang. Orang yang memiliki *conscientiousness*, usia dan pendidikan tinggi 35% lebih kecil kemungkinannya berpindah karir.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang berhubungan dengan kegigihan meliputi pendidika, usia dan konsistensi.

#### 4. Aspek-aspek Kegigihan

Aspek-Aspek Kegigihan menurut (Majorsy,2008) ada empat aspek, yaitu :

1. Kegairahan/antusiasme, secara tidak langsung berhubungan dengan suatu ,otivasi yang tinggi. Kegairahan juga dapat memperkirakan bahwa kegigihan pada seseorang itu sendiri,karena ketekunan berarti ada minat yang akan mendorong individu berupaya lebih keras dalam bekerja.
2. Kualitas untuk bertahan, merupakan suatu keadaan yang menggambarkan situasi yang tidak kehilangan arah tujuan ketika menghadapi kesulitan, berarti ada ketekunan penuh keyakinan dan saling memberi semangat. Menurut Alport (Majorsy, 2008) memiliki kegigihan yang tinggi dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi berbagai persoalan yang muncul.
3. Kekuatan untuk melawan frustrasi, menggambarkan bagaimana orang yang memiliki kegigihan yang tinggi tidak memiliki sikap yang pesimis apabila menemui hambatan atau tantangan dalam hidupnya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kegigihan yaitu kegairahan , kualitas untuk bertahan, dan kekuatan untuk melawan frustrasi.

## B. Pasca Depresi

Menurut (Bukhori,2012) Ciri-ciri individu yang sembuh dari depresi :

1. Tidak lagi memaksakan diri atas segala sesuatu
2. Tidak lagi terperangkap dalam energi negatif dan orang lain
3. Mempunyai kendali dalam kehidupan
4. Tidak takut untuk meminta tolong
5. Bisa mengendalikan diri dengan baik.
6. Mempunyai hari-hari yang lebih baik tanpa menggantungkan diri ke orang lain.
7. Nafsu makan mulai bertambah
8. Tidak lagi merasa canggung untuk berinteraksi sosial dan menghadapi masa depan dengan percaya diri.

Maka dapat di simpulkan individu pasca depresi tidak lagi memaksakan kehendak,bisa mengendalikan diri,tidak lagi merasa canggung untuk berinteraksi sosial dan mempunyai tujuan hidup.

Berdasarkan informasi yang didapat dari ringkasan informasi pelayanan pasien dan pengobatan lanjutan informan dengan diagnosa F.33.1 gangguan depresif berulang dengan tindakan pengobatan dan perawatan pada saat pulang dinyatakan sembuh.

Menurut Beck Oemarjoedi (2007) menyatakan bahwa terapi kognitif perilaku dapat di manfaatkan untuk mengatasi gangguan pasca depresi berdasarkan pengalamannya dalam menangani pasien-pasiennya.

Menurut Sari (2005) mengatakan pasca depresi suatu keadaan seseorang mampu menghadapi situasi dan kondisi yang telah berubah, dimana seseorang merasa kembali dalam lingkungannya.

Menurut Gold, Leon (2016) menyatakan pasca depresi yaitu seseorang yang telah sembuh dan dapat kembali dalam lingkungannya dan mampu membentuk hubungan/interaksi sosial.

Berdasarkan penjelasan diatas, pasca depresi keadaan seseorang yang telah mampu menghadapi kondisi dan dapat kembali lagi ke dalam lingkungan.

### **C. Dinamika Psikologis**

Lubis (2009) mengemukakan depresi adalah suatu gejala yang telah diobservasi sejak dahulu dan merupakan masalah kesehatan jiwa yang utama dewasa ini. Gangguan perilaku ini berdampak sangat merugikan tidak hanya bagi penderita yang mengalaminya tetapi juga bagi masyarakat. Pada masa ini wanita akan mempunyai risiko terhadap kesehatan fisik maupun psikis. Menurut Bukhori (2012) setelah melakukan perawatan dan pengobatan seseorang bisa sembuh dari depresi, individu pasca depresi tidak lagi memaksakan kehendak, bisa mengendalikan diri, tidak lagi merasa canggung untuk berinteraksi sosial dan mempunyai tujuan hidup. Dalam kehidupan setelah sembuh dari depresi individu mempunyai keinginan untuk bangkit dan membuktikan dengan apa yang telah mereka inginkan bisa mewujudkannya dan seseorang yang telah sembuh dari depresi masih mempunyai harapan untuk melakukan sesuatu. Grit dalam psikologi adalah, sifat non-kognitif

positif berdasarkan semangat individu untuk tujuan jangka panjang, ditambah dengan motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan masing-masing. Ketahanan dalam berusaha mengatasi hambatan atau tantangan untuk mencapai hasil yang diinginkan dan berfungsi sebagai kekuatan pendorong dalam pencapaian. Konsep umumnya terkait dalam bidang psikologi termasuk ketekunan, tahan banting, ketahanan, ambisi, kebutuhan untuk berprestasi dan kesadaran.. (Duckworth, 2007)

#### D. Kerangka Berfikir

