

Analisis Hubungan Grit dan Psychological Well-Being pada Siswa Madrasah Aliyah dengan Sistem Boarding School

Nadia Ama Natuz Zahro¹, Ari Khusumadewi¹

¹Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

ABSTRACT

Purpose – This study aimed to empirically examine the relationship between grit and psychological well-being among Islamic boarding school students. Students living in boarding school environments face various personal, social, and academic demands that may relate to their psychological well-being, which plays an important role in supporting academic functioning, mental health, and personal development.

Methods – A quantitative approach was employed using a cross-sectional explanatory survey design. The sample comprised all 105 grade XI students at Ma'had Darul Ilmi MAN 2 Kota Kediri, selected through total sampling. Data was gathered via a questionnaire consisting of the Short Grit Scale and a psychological well-being scale and subsequently analyzed using simple regression analysis.

Findings – The results revealed a significant relationship between grit and psychological well-being ($F = 21.300$; $p < 0.05$). Interestingly, the relationship was negative ($B = -0.505$; $t = -4.615$), indicating that higher levels of grit were associated with lower psychological well-being among students. This finding may relate to contextual characteristics of the boarding school environment and the specific population studied. Furthermore, grit explained 17.1% of the variance in psychological well-being, while the remaining 82.9% may be associated with other factors beyond the scope of this study.

Research Implications – The findings highlight that psychological well-being among boarding school students may be associated with multiple psychological and contextual factors. Further research is recommended to explore additional variables that may relate to students' psychological well-being in boarding school settings.

 OPEN ACCESS

ARTICLE HISTORY

Received: 12-03-2026

Revised: 20-03-2026

Accepted: 05-04-2026

KEYWORDS

boarding school, grit, psychological well-being

Corresponding Author:

Nadia Ama Natuz Zahro

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: nadia.22015@mhs.unesa.ac.id

Pendahuluan

Sekolah merupakan salah satu lingkungan penting bagi individu untuk belajar pengetahuan dan pengalaman baru yang belum mereka temukan sebelumnya. Dalam proses menempuh pendidikan, sekolah berperan besar dalam kehidupan peserta didik, sebab sebagian besar waktu mereka dihabiskan di lingkungan tersebut. Peserta didik terpapar berbagai dinamika sosial, baik dari teman sebaya, guru, staf, maupun pihak lain yang terlibat dalam proses pendidikan (Badi'ah, 2021). Hal serupa juga terjadi pada sekolah berbasis Islam, yang biasa disebut dengan *boarding school* (asrama) atau ma'had, yaitu sistem pendidikan yang mewajibkan peserta didik menetap di asrama selama dua puluh empat jam. Model pembelajaran, kurikulum, materi ajar, serta proses pembelajaran di *boarding school* dirancang untuk memenuhi kebutuhan peserta didik sekaligus berkaitan dengan perkembangan mereka yang tinggal di lingkungan berasrama (Khusumadewi & Pramesti, 2023).

Dalam konteks *boarding school*, siswa dihadapkan pada berbagai tantangan pribadi, sosial, dan akademik yang berpotensi berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa siswa pada lingkup *boarding school*, sebagaimana peserta didik pada umumnya, mengalami kesulitan dalam manajemen waktu, motivasi belajar, serta tekanan akademik (Khusumadewi & Pramesti, 2023). Oleh karena itu, kondisi kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara positif, menjalani hubungan sosial yang sehat dan bermakna, serta mengembangkan potensi diri secara optimal (Ryff, 1989; Ryff, 2014). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu menerima diri secara positif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan lingkungan (Ryff & Keyes, 1995).

Božek et al., (2020) dan Zhou et al., (2022) juga mengemukakan bahwa *Psychological Well-Being* (PWB) menjadi aspek yang sangat penting karena mencerminkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal, menemukan makna dan tujuan hidup, serta mengaktualisasikan potensi dirinya meskipun berada dalam situasi yang menekan. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik umumnya menunjukkan kondisi emosional yang lebih stabil, merasa lebih bahagia, memiliki sikap yang lebih positif, serta mampu berinteraksi secara sehat dengan lingkungan sosialnya (Suryatiningsih et al., 2024). Sebaliknya, tanpa *psychological well-being* yang baik, siswa akan kesulitan menghadapi tantangan harian, yang berdampak pada penurunan kesehatan mental hingga kegagalan akademik. Oleh karena itu, diperlukan identifikasi mengenai faktor internal yang berhubungan dengan tingkat PWB siswa.

Dalam upaya memahami faktor-faktor yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik, para peneliti banyak menyoroati peran karakteristik psikologis individu. Salah satu karakteristik yang mendapat perhatian luas dalam bidang pendidikan

adalah *grit*. Secara konseptual, *grit* merujuk pada ketekunan serta dorongan kuat dari dalam diri individu untuk terus mengejar tujuan jangka panjang. Seseorang yang memiliki *grit* lebih tinggi menunjukkan ketekunan dan kerja keras dalam menyelesaikan berbagai kesulitan, serta tetap mempertahankan usaha dan minatnya secara konsisten meskipun dihadapkan pada kegagalan, hambatan, maupun fase stagnasi dalam proses mencapai suatu tujuan (Duckworth et al., 2007; Tang & Zhu, 2024). Lebih lanjut, Choi (2020) menyatakan bahwa *grit* tidak hanya merujuk pada ketahanan terhadap kegagalan, melainkan juga ketekunan individu dalam mencapai tujuan melalui usahanya tanpa henti. *Grit* meliputi dua indikator utama, yakni *perseverance of effort* yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk mempertahankan usaha secara berkelanjutan dalam menghadapi tantangan, serta *consistency of interests* yang merujuk pada individu yang mencerminkan sikap konsisten pada satu minat dalam waktu yang lama (Duckworth & Quinn, 2009).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *grit* terbukti berkaitan tidak hanya terhadap capaian akademik seperti indeks prestasi, tingkat kelulusan, dan retensi, tetapi juga terhadap berbagai hasil non-akademik, termasuk kesejahteraan dan kepuasan hidup (Credé et al., 2017; Eskreis-winkler et al., 2014; Duckworth et al., 2007). Stoffel & Cain (2018) juga mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara individu yang memiliki *grit* dengan prestasi akademik, kesehatan mental, serta strategi koping yang efektif di lingkungan dengan tekanan tinggi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa keberhasilan seseorang tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual atau bakat semata, melainkan oleh *grit* atau kegigihan yang mereka miliki (Vainio & Daukantaitė, 2016). Selain itu, B. M. Khan & Khan (2017) menyatakan bahwa *grit* menjadi salah satu sifat kepribadian yang dipandang dapat menunjang kepuasan dan kebahagiaan individu dalam menjalani kehidupannya. Temuan ini menegaskan bahwa *grit* merupakan karakter psikologis yang relevan untuk dikaji dalam lingkungan pendidikan, termasuk pada siswa di *boarding school*.

Meskipun demikian, kajian mengenai kaitan *grit* dengan *psychological well-being* menunjukkan temuan yang variatif dalam berbagai studi. Sejumlah penelitian menemukan bahwa *grit* berkaitan secara positif dengan kesejahteraan psikologis individu. Individu dengan tingkat *grit* yang lebih tinggi cenderung mampu mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang, bersikap konsisten dalam usaha, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi berbagai kesulitan, sehingga berkontribusi pada tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Datu & Fincham, 2022; Shah & Deshpande, 2022; Shiddiqoh, 2025). Namun demikian, beberapa studi juga menunjukkan bahwa kekuatan hubungan tersebut dapat bervariasi tergantung pada konteks pendidikan dan karakteristik populasi yang diteliti. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *grit* berpotensi menjadi salah satu karakter psikologis yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Berdasarkan sejumlah

temuan tersebut, peneliti memandang perlunya kajian lebih mendalam mengenai hubungan *grit* dan *psychological well-being* pada siswa di lingkungan *boarding school*.

Meskipun *grit* dan kesejahteraan psikologis telah banyak dikaji dalam berbagai konteks pendidikan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada populasi mahasiswa atau peserta didik di sekolah umum. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *grit* dan *psychological well-being* pada siswa di lingkungan *boarding school*, khususnya pada jenjang pendidikan menengah seperti MA/SMA, masih relatif terbatas. Lingkungan *boarding school* memiliki karakteristik yang berbeda dengan sekolah umum, seperti jadwal kegiatan yang padat dan terstruktur, sistem kehidupan berasrama, serta interaksi sosial yang berlangsung selama dua puluh empat jam. Kondisi tersebut dapat membentuk pengalaman psikologis siswa secara berbeda dibandingkan dengan peserta didik yang berada di lingkungan pendidikan non-asrama.

Oleh karena itu, kajian pada konteks tersebut menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan antara *grit* dan kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan *boarding school*. Penelitian ini juga berangkat dari rekomendasi Dharshini & V, (2024) dan Shiddiqoh (2025) yang menyarankan agar kajian mengenai *grit* dan *psychological well-being* diperluas ke berbagai populasi yang lebih beragam. Selain itu, Afdal & Ilyas (2020) menegaskan pentingnya memahami kondisi kesejahteraan psikologis remaja, khususnya yang masih di bangku sekolah. Dengan demikian artikel ini akan mengkaji keterkaitan *grit* dengan PWB pada siswa *boarding school*.

Fenomena terkait *grit* tersebut terlihat di salah satu Madrasah Aliyah berbasis *boarding school* di Kediri, yaitu Ma'had Darul Ilmi MAN 2 Kota Kediri. Berdasarkan wawancara awal, beberapa siswa kelas XI menunjukkan keaktifan dalam mengikuti berbagai kegiatan baik akademik maupun non-akademik, seperti perlombaan, ekstrakurikuler, serta program-program yang telah disediakan oleh madrasah maupun asrama atas dasar inisiatif pribadi. Siswa juga menunjukkan kesadaran terhadap tujuan pendidikan yang ingin dicapai serta tetap berusaha menjalankan berbagai tuntutan baik akademik, sosial maupun pribadi. Meskipun menghadapi jadwal dan aktivitas yang padat serta mengalami kelelahan, siswa tetap berusaha menyelesaikan kewajiban dan tanggung jawabnya sebagai peserta didik. Kondisi ini menunjukkan adanya perilaku ketekunan dan konsistensi usaha yang mencerminkan karakteristik *grit*.

Dengan demikian, *grit* sebagai ketekunan dalam mengejar tujuan jangka panjang dipandang relevan sebagai karakteristik psikologis yang berkaitan dengan keberlangsungan usaha siswa dalam mencapai tujuan pendidikan dan pengembangan dirinya serta mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Dharshini & V, (2024) menyatakan bahwa *grit* dapat menjadi kunci dalam membantu siswa mengelola tuntutan sambil menjaga kesejahteraan mereka. Bagi siswa dalam lingkungan *boarding school*,

kondisi *psychological well-being* yang baik menjadi penting untuk menunjang keberfungsian akademik, penyesuaian diri, serta pengembangan potensi diri secara optimal.

Dari latar belakang dan celah penelitian diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *grit* dan *psychological well-being* pada siswa di lingkungan *boarding school*. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *grit* dan *psychological well-being* pada siswa Madrasah Aliyah di *boarding school*. Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan pemahaman baru mengenai *psychological well-being* siswa serta pentingnya keterkaitan *grit* dengan kesejahteraan psikologis mereka. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru, khususnya guru bimbingan dan konseling dan pengasuh dalam memahami, mendukung, dan menumbuhkan kesejahteraan psikologis siswa melalui penguatan ketekunan dan konsistensi tujuan. Selain itu, penelitian ini juga menjadi kontribusi sebagai referensi di bidang psikologi sejauhmana *grit* berkaitan dengan *psychological well-being* siswa di *boarding school*.

Metode

Pendekatan yang digunakan penelitian ini yakni kuantitatif dengan metode survei menggunakan desain eksplanatori *cross-sectional (cross-sectional explanatory survey design)*. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *grit* dan *psychological well-being* pada siswa Madrasah Aliyah di *boarding school*, serta mengukur variabel penelitian secara objektif melalui data numerik sehingga hubungan antarvariabel dapat dianalisis secara statistik (Damanik et al., 2025). Desain eksplanatori digunakan untuk menjelaskan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen berdasarkan data empiris yang diperoleh dari responden (Sari et al., 2023). Dalam penelitian ini, desain tersebut diterapkan untuk menguji hubungan antara *grit* sebagai variabel independen dengan *psychological well-being* sebagai variabel dependen pada siswa MA di lingkungan *boarding school*.

Penelitian dilakukan di Ma'had Darul Ilmi MAN 2 Kota Kediri, dengan menggunakan teknik *total sampling* atau sensus sebagai metode pengambilan sampel. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi yang relatif kecil dan seluruh anggota populasi dapat dijangkau oleh peneliti. Melalui teknik tersebut, seluruh siswa kelas XI yang tinggal di asrama dilibatkan sebagai responden, dengan total sampel penelitian sebanyak 105 siswa.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui *Google Form* kepada responden. Instrumen penelitian yang digunakan mencakup dua skala, namun sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan alat ukur. Uji validitas dilakukan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan melihat nilai *item-total correlation*

dengan kriteria item dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi lebih besar dari nilai *r*-tabel pada taraf signifikansi 0,05. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* untuk menilai konsistensi internal instrumen.

Skala pertama yaitu *Short Grit Scale* (Grit-S) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Nursalam et al., (2025) dan terdiri dari 8 item pernyataan. Skala ini telah peneliti sesuaikan dengan konteks siswa *boarding school*. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada skala *grit* dinyatakan valid dengan rentang nilai korelasi 0,368 – 0,741 yang seluruhnya lebih besar dari nilai *r* tabel. Uji reliabilitas menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* menghasilkan nilai sebesar 0,652, yang menggambarkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang masih dapat diterima dalam penelitian sosial, khususnya pada instrumen dengan jumlah item yang relatif terbatas. Instrumen selanjutnya menggunakan skala kesejahteraan psikologis adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan Khusumadewi & Pramesti (2023). Skala awal terdiri dari 34 item, kemudian setelah melalui uji validitas dan reliabilitas, sebanyak 17 item dinyatakan valid dengan rentang nilai korelasi 0,303 – 0,615 dan mampu merepresentasikan enam aspek *psychological well-being*. Item-item yang memenuhi kriteria validitas tersebut kemudian digunakan dalam penelitian ini. Uji reliabilitas menghasilkan nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,733 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik.

Teknik analisis penelitian ini yaitu regresi sederhana, dengan proses mengolah data dilakukan melalui SPSS 25 for Windows, guna menguji hubungan antara *grit* sebagai variabel independen dan *psychological well-being* sebagai variabel dependen. Pengujian hipotesis didahului dengan uji asumsi klasik, yakni uji normalitas dan uji linearitas guna memastikan bahwa asumsi analisis terpenuhi sebelum dilakukan pengujian regresi. Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada nilai residual tidak terstandarisasi dan memperoleh nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,064 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi. Adapun uji linearitas melalui *ANOVA Test for Linearity* menghasilkan nilai signifikansi dalam *Deviation from Linearity* sebesar 0,831 ($p > 0,05$), sehingga hubungan antara *grit* dan *psychological well-being* dapat dinyatakan bersifat linear.

Hasil

1. Uji Asumsi Klasik

1.1. Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Statistic	Kolmogorov - Smirnov	
		df	Asymp. Sig (2-tailed)
Grit - PWB	,084	105	,064

Data uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil pengujian diperoleh nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,064 ($p > 0,05$), mengindikasikan bahwa penelitian ini berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas yang dipersyaratkan untuk analisis regresi telah terpenuhi.

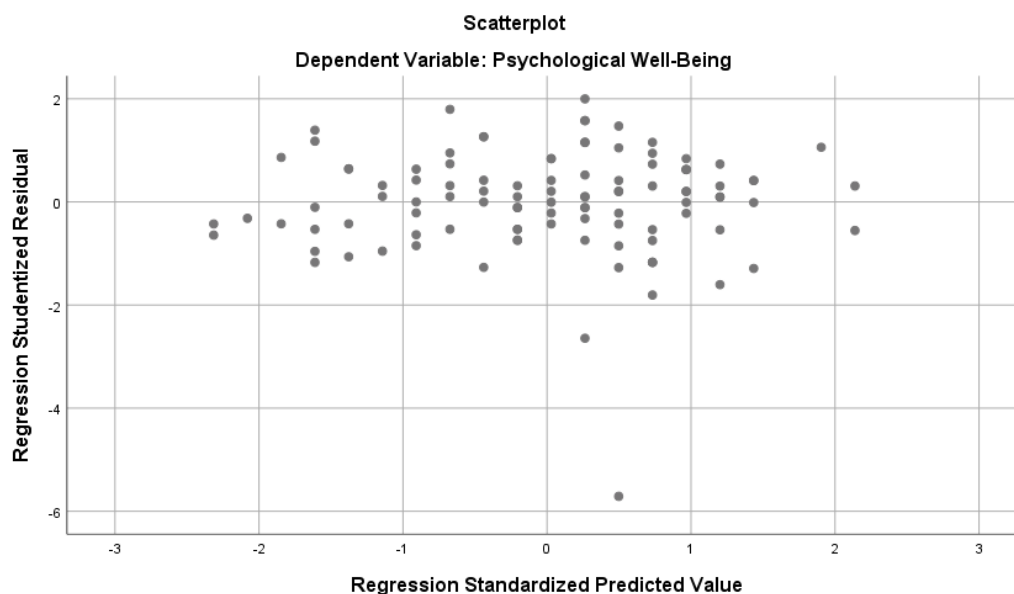
1.2. Uji Linieritas

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Psychological Well-Being *	Between Groups	(Combined)	753.476	18	41.860	1.742	.047
Grit		Linearity	483.208	1	483.208	20.111	.000
		Deviation from Linearity	270.268	17	15.898	.662	.831
	Within Groups		2066.372	86	24.028		
	Total		2819.848	104			

Pada Tabel 2, nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* diperoleh sebesar 0,831 ($p > 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel grit dan *psychological well-being* bersifat linear, sehingga asumsi linearitas dalam model regresi terpenuhi.

1.3. Uji Heteroskedastisitas



Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan menggunakan scatterplot antara nilai residual terstandarisasi dan nilai prediksi terstandarisasi dengan hasil yang menunjukkan bahwa titik-titik residual menyebar secara acak di atas dan di bawah garis nol pada sumbu

Y serta tidak membentuk pola tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi sehingga asumsi homoskedastisitas terpenuhi.

2. Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	483.208	1	483.208	21.300	.000 ^b
	Residual	2336.640	103	22.686		
	Total	2819.848	104			

Tabel 4 memperlihatkan bahwa nilai F hitung sebesar 21,300 dengan nilai signifikansi 0,000, memperlihatkan angka tersebut kurang dari 0,05. Menandakan hasil model regresi yang diuji layak digunakan dan *grit* (X) terbukti berhubungan secara signifikan dengan *psychological well-being* (Y). Atas dasar itu, hipotesis alternatif yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Tabel 5. Hasil Uji Parsial (Uji T)

Model		<i>Unstandardized</i>		<i>Standardize</i>		Sig.
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	
1	(Constant)	56.159	2.897		19.385	.000
	Grit	-.505	.109	-.414	-4.615	.000

Pada Tabel 5, variabel *grit* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), membuktikan *grit* secara parsial memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being*. Kemudian, nilai t hitung yang dihasilkan adalah -4,615, lebih besar dari t tabel 1,983, dimana koefisien bernilai negatif ini mencerminkan arah hubungan yang berlawanan, yakni setiap peningkatan satu poin pada skor *grit* berkaitan dengan penurunan skor *psychological well-being* sebesar 0,505. Artinya, semakin tinggi tingkat *grit* yang dimiliki siswa, maka *psychological well-being* cenderung lebih rendah.

Tabel 6. Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.414 ^a	.171	.163	4.763

Berdasarkan Tabel 6, nilai R Square (R^2) yang didapatkan adalah sebesar 0,171. Hal ini berarti bahwa *grit* memiliki hubungan dengan 17,1% variasi *psychological well-being*, sementara 82,9% sisanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang telah dirumuskan diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *grit* dan *psychological well-being* pada siswa MA di *boarding school* dengan arah hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi *grit* yang dimiliki siswa, *psychological well-being* mereka cenderung menurun. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks tertentu peningkatan *grit* tidak selalu diikuti oleh meningkatnya *psychological well-being*.

Sebagian besar penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *grit* berkaitan secara positif dengan kesejahteraan psikologis. Misalnya, penelitian Vainio & Daukantaitė (2016) menemukan bahwa individu dengan tingkat *grit* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena mampu mempertahankan motivasi dalam mencapai tujuan jangka panjang. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Datu & Fincham (2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan *grit* tinggi memiliki kesehatan mental dan kualitas relasi yang lebih baik. Selain itu, Shah & Deshpande (2022) menemukan bahwa *grit* berhubungan signifikan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa *grit* pada umumnya berfungsi sebagai faktor protektif yang mendukung kesejahteraan psikologis individu.

Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan pola hubungan yang berbeda, yaitu hubungan negatif antara *grit* dan *psychological well-being* pada siswa *boarding school*. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara *grit* dan kesejahteraan psikologis dapat bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan tempat individu berada. Selain faktor lingkungan *boarding school*, hubungan tersebut juga kemungkinan berkaitan dengan karakteristik sampel penelitian serta variasi pengalaman adaptasi siswa dalam menghadapi tuntutan kehidupan asrama. Oleh karena itu, temuan ini perlu dipahami secara hati-hati dan memerlukan penelitian lanjutan untuk mengkaji dinamika hubungan kedua variabel secara lebih komprehensif.

Hal tersebut selaras dengan penelitian Khan et al., (2021) yang menyatakan bahwa *grit* tidak selalu memiliki hubungan positif dengan hasil kesejahteraan. Pada konteks tertentu, ketekunan yang berlebihan justru dapat berdampak buruk jika individu terjebak dalam *inappropriate persistence* (kegigihan yang tidak tepat) pada tujuan yang sangat menekan. Kondisi tersebut diperkuat oleh temuan Britto et al., (2023) yang menyebutkan bahwasanya individu yang sangat gigih sering kali sulit untuk melepaskan atau beradaptasi ketika menghadapi situasi yang sangat menekan, yang pada akhirnya mengorbankan kesehatan mental mereka.

Dalam konteks siswa yang tinggal di asrama dengan aturan yang relatif ketat dan jadwal kegiatan yang padat, siswa dengan tingkat *grit* yang tinggi cenderung mempertahankan usaha dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun kegiatan asrama. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan munculnya tantangan psikologis tertentu apabila individu tidak memiliki fleksibilitas dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wiese et al., (2019) yang mengemukakan bahwa upaya mengejar tujuan secara berlebihan tanpa adanya kemampuan kontrol diri dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis. Maka dari itu, *grit* pada konteks penelitian ini tidak sepenuhnya berfungsi sebagai faktor protektif dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial yang dihadapi siswa.

Dalam perspektif kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (2014), rendahnya *psychological well-being* dapat berkaitan dengan berbagai aspek keberfungsian diri seperti penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), kemandirian (*autonomy*), serta penerimaan diri (*self-acceptance*). Dalam konteks kehidupan asrama, tuntutan kegiatan yang tinggi berpotensi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola kebutuhan pribadi maupun menghadapi tekanan lingkungan. *Psychological well-being* yang rendah dapat berkaitan dengan kesulitan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari.

Pada dasarnya, individu dengan *grit* yang tinggi memiliki daya tahan terhadap kegagalan dan mampu mempertahankan usaha dalam jangka waktu yang panjang (Muallifah et al., 2025). Misalnya, ketika terdapat tanggung jawab yang belum terselesaikan, individu dengan *grit* tinggi cenderung tetap gigih menuntaskannya meski distraksi datang dari berbagai arah. Sifat semacam ini pada dasarnya seharusnya membawa mereka pada kondisi psikologis yang lebih baik. Namun, hasil penelitian ini memperlihatkan pola berbeda. Ketekunan yang tinggi dalam lingkungan dengan tuntutan besar berpotensi berkaitan dengan pengalaman psikologis tertentu pada sebagian siswa.

Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa *grit* berkaitan dengan 17,1% variasi *psychological well-being* sementara 82,9% variasi lainnya mengindikasikan berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* pada siswa tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor psikologis tertentu melainkan oleh berbagai faktor kontekstual yang lebih luas. Lee & Oh (2025) menemukan bahwa meskipun *grit* secara umum berkorelasi positif dengan sejumlah dimensi *psychological well-being*, efek tersebut dapat melemah ketika individu berada dalam lingkungan sosial tertentu. Hal ini mempertegas bahwa hubungan antara *grit* dan kesejahteraan psikologis sangat bergantung pada kondisi lingkungan dan dinamika sosial yang menyertainya.

Lingkungan *boarding school* memiliki karakteristik yang khas, seperti jadwal kegiatan yang padat, aturan yang ketat, serta tuntutan akademik dan personal yang tinggi. Dalam

kondisi tersebut, *grit* dapat berfungsi sebagai dorongan untuk mempertahankan usaha dalam mencapai tujuan, tetapi pada saat yang sama dapat berkaitan dengan dinamika penyesuaian psikologis tertentu apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan diri yang adaptif. Oleh karena itu, hubungan antara *grit* dan *psychological well-being* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak selalu bersifat positif dalam setiap konteks. Faktor lingkungan serta karakteristik populasi menjadi aspek penting yang berkaitan dengan dinamika hubungan antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan hasil yang ditemukan, terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan. Bagi siswa di asrama, diharapkan untuk tidak semata-mata berfokus pada ketekunan dalam mencapai target, tetapi juga lebih peka terhadap kondisi diri sendiri, mencakup kebutuhan istirahat, manajemen emosi, serta kemampuan menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dihadapi. Bagi pihak asrama, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan kegiatan dan kebutuhan psikologis siswa. Meskipun lingkungan asrama telah menyediakan berbagai bentuk dukungan, seperti bimbingan dari *ustadz/ustadzah* serta penguatan nilai-nilai refleksi diri kepada siswa, pengaturan jadwal kegiatan yang lebih seimbang tetap perlu dipertimbangkan. Hal ini bertujuan agar siswa tidak hanya terdorong untuk mempertahankan ketekunan dalam mencapai tujuan, tetapi juga memiliki ruang yang cukup untuk beristirahat dan menjaga kesejahteraan psikologisnya. Adapun bagi peneliti selanjutnya, direkomendasikan mempertimbangkan keterlibatan variabel lain yang berpotensi berkaitan dengan kesejahteraan psikologis seperti dukungan sosial, religiusitas, resiliensi, atau manajemen diri, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, penggunaan desain penelitian yang lebih kompleks, seperti analisis moderasi atau mediasi, dapat menjadi pertimbangan guna memberikan pemahaman terkait dinamika hubungan antarvariabel secara lebih luas.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada satu lembaga asrama pendidikan, sehingga hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara luas pada konteks *boarding school* yang memiliki karakteristik berbeda. Kedua, model analisis dalam penelitian ini hanya menelaah hubungan antara *grit* dan *psychological well-being*, sementara masih terdapat berbagai faktor lain yang kemungkinan turut berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis siswa, seperti dukungan sosial, religiusitas, resiliensi, kemampuan regulasi diri, maupun dinamika lingkungan asrama. Ketiga, pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini belum mampu menggambarkan secara mendalam pengalaman siswa dalam menjalani kehidupan di lingkungan *boarding school*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam dari berbagai lembaga pendidikan berasrama, serta mempertimbangkan variabel psikologis maupun kontekstual lainnya yang berpotensi berkaitan dengan *psychological well-being*. Selain itu, penggunaan pendekatan campuran atau metode kualitatif juga dapat menjadi

alternatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kesejahteraan psikologis siswa dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan asrama.

Simpulan

Merujuk pada hasil analisis yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa *grit* memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* pada siswa MA di lingkup *boarding school*. Hubungan kedua variabel tersebut menunjukkan arah negatif, di mana semakin tinggi tingkat *grit* siswa maka *psychological well-being* mereka cenderung lebih rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa dalam konteks *boarding school*, ketekunan dan konsistensi dalam mencapai tujuan tidak selalu diikuti oleh peningkatan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, hubungan antara *grit* dan *psychological well-being* dapat dipahami sebagai fenomena yang bersifat kontekstual dan berkaitan dengan karakteristik lingkungan serta kondisi populasi yang diteliti. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa *grit* berkaitan dengan 17,1% variasi *psychological well-being* yang menunjukkan bahwa sebagian besar variasi kesejahteraan psikologis siswa kemungkinan berkaitan dengan faktor lain di luar variabel yang diteliti. Oleh karena itu, *grit* tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya faktor yang berkaitan dengan tinggi rendahnya *psychological well-being* pada siswa *boarding school*. Meskipun demikian, temuan penelitian ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan keterbatasan penelitian, khususnya karena penelitian dilakukan pada satu lembaga *boarding school* dan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan variabel yang terbatas. Kondisi tersebut membuat temuan penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh konteks pesantren atau *boarding school* yang memiliki karakteristik berbeda.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pihak asrama untuk memperhatikan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kegiatan asrama dengan pemenuhan kebutuhan psikologis siswa, sehingga ketekunan yang siswa miliki dapat berkembang secara lebih adaptif dengan tetap menjaga keseimbangan antara tuntutan kegiatan dan kesejahteraan psikologis. Bagi peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk memperluas kajian dengan memasukkan variabel lain yang berpotensi berkaitan dengan kesejahteraan psikologis siswa, seperti dukungan sosial, religiusitas, resiliensi, strategi coping, maupun regulasi diri. Selain itu, penggunaan desain penelitian yang lebih beragam juga dapat membantu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kesejahteraan psikologis siswa dalam konteks *boarding school*.

Referensi

- Afdal, A., & Ilyas, A. (2020). How Psychological Well-Being of Adolescent Based on Demography Indicators? *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 53–68. <https://doi.org/10.29210/02020613>
- Andales, R. C., Capuno, R. M., Cerbas, M. K., Mulit, J., Embradora, K. J., & Bacatan, J. (2025).

- Grit and Resilience as Predictors of Psychological Well-Being Among Students. *European Journal of Public Health Studies*, 8(1), 77–101. <https://doi.org/10.46827/ejphs.v8i1.206>
- Badi'ah, N. (2021). Peran Grit pada Subjective Well-Being Siswa Madrasah Aliyah di Pesantren the Role of Grit on Subjective Well-Being of High School Student in Boarding School. *Indonesian Psychological Research*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i1.398>
- Bożek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The Relationship Between Spirituality, Health-Related Behavior, and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997>
- Britto, D. R., Malik, A., Rizvana, S., George, N., Subramaniyan, D., Narayanan, D., Keerthana, D., Mani, R., Annadurai, E., & Prakas, E. J. (2023). Guts, Resilience, Integrity, and Tenacity (GRIT) Among Mid Adolescent School Students in a District of South India : A Cross-Sectional Study. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 45(3), 243–249. <https://doi.org/10.1177/02537176231151709>
- Choi, J. (2020). Associations Between Grit, Sustainable Behavior, and Emotional Well-Being. *Asian Journal for Public Opinion Research*, 8(2), 144–159. <https://doi.org/10.15206/ajpor.2020.8.2.144>
- Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pspp0000102>
- Datu, J. A. D., & Fincham, F. D. (2022). The relational and mental health payoffs of staying gritty during the COVID-19 pandemic: A cross-cultural study in the Philippines and the United States. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(3), 459–480. <https://doi.org/10.1177/02654075211029380>
- Dharshini, B., & V, V. V. S. (2024). Relationship between GRIT and Psychological Well-being: A Study among Nursing Students in Madurai. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(4), 2787–2793. <https://doi.org/10.25215/1204.263>
- 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>
- Eskreis-winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, A. L. (2014). The grit effect: predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Front Psychology*, 5(36), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- Khan, B. M., & Khan, A. M. (2017). Grit, happiness and life satisfaction among professionals: a correlational study. *Journal of Psychology and Cognition*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.35841/psychology-cognition.2.2.123-132>

- Khan, R., Neveu, J.-P., & Murtaza, G. (2021). Is Grit Hurting You? The Dark Side of Psychological Resources in Goal Pursuit. *Applied Psychology, 70*(3), 1323–1344. <https://doi.org/10.1111/apps.12279>
- Khusumadewi, A., & Pramesti, M. (2023). *Development of Psychological Well-Being Scale for Students in Islamic Boarding Schools*. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-152-4>
- Lee, K., & Oh, K. (2025). The effect of grit on psychological well-being in collegiate athletes : the moderating role of social support. *Frontiers in Sports and Active Living, 1*–12. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1711128>
- Muallifah, Jauhari, Q. A., Amria, S., & Ilhamuddin. (2025). Grit and student adjustment in Islamic boarding schools : Peer support as moderator. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami, 11*(2), 472–482. <https://doi.org/10.19109/psikis.v11i2.32033>
- Nursalam, Bintang, R. S., Zainuddin, K., & Mutiah, D. (2025). The Indonesian version of the Short Grit Scale (Indonesian Grit-S): Psychometric Properties Based on the Multidimensional Rasch Model. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia), 14*(2), 76–87. <http://doi.org/10.15408/jp3i.v14i2.41829>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sari, M., Rachman, H., Astuti, N. J., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2023). Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer, 3*(1), 10–16. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1953>
- Shah, R., & Deshpande, A. (2022). Relationship between Psychological Well-being, Resilience, Grit, and Optimism among College Students in Mumbai. *Journal of Psychosocial Research, 17*(1), 43–54. <https://doi.org/10.32381/JPR.2022.17.01.5>
- Shiddiqoh, F. (2025). How Does Grit Relate To The Psychological Well- Being Of Students Who Are Writing Thesis? *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi, 16*(1), 86–98. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v16i1.25342>
- Stoffel, J. M., & Cain, J. (2018). Review of Grit and Resilience Literature within Health Professions Education. *American Journal of Pharmaceutical Education, 82*(2), 124–134. <https://doi.org/10.5688/ajpe6150>
- Suryatiningsih, Mariyati, L. I., & Eko Hardi Ansyah. (2024). Resiliensi, Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Santri. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 8*(2), 903–916. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11i1.18763>

- Tang, L., & Zhu, X. (2024). teacher support as predictors of psychological well-being of Chinese EFL students. *Frontiers in Psychology*, 14(1332909), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1332909>
- Vainio, M. M., & Daukantaitė, D. (2016). Grit and Different Aspects of Well-Being: Direct and Indirect Relationships via Sense of Coherence and Authenticity. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2119–2147. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9688-7>
- Wiese, C. W., Tay, L., Duckworth, A. L., D’Mello, S., Kuykendall, L., Hofmann, W., Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2019). Too much of a good thing? Exploring the inverted-U relationship between self-control and happiness. *Journal of Personality*, 86(3), 380–396. <https://doi.org/10.1111/jopy.12322>.Too
- Zhou, L., Sukpasjaroen, K., Wu, Y., Wang, L., Chankoson, T., & Cai, E. (2022). Predicting nursing students’ psychological well - being: network analysis based on a model of thriving through relationships. *BMC Medical Education*, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03517-1>