

MODEL KONSELING BERBASIS NILAI SERAT WEDHATAMA UNTUK MENINGKATKAN GRIT: KAJIAN PARADIGMA PSIKOLOGI KONSELING MULTIKULTURAL

Santy Andrianie^{1*}, Arifah Wulandari², Ulya Makhmudah³

Universitas Sebelas Maret^{1*,2,3}

) Corresponding author, email: santy.andrianie@staff.uns.ac.id^{1}, arifah.wulandari@staff.uns.ac.id², ulyamahmudah@staff.uns.ac.id³

ABSTRACT

Students face challenges in completing their thesis, often leading to decreased motivation and perseverance. One factor that can support academic success is grit, which refers to consistency of interest and perseverance toward long-term goals. This study aims to examine the integration of values from *Serat Wedhatama* with Cognitive Behavior Therapy (CBT) to strengthen students' grit in completing their thesis. The method used is a literature review, analyzing cultural values in *Serat Wedhatama* and CBT principles. The findings indicate that teachings in *Serat Wedhatama*, such as self-control, perseverance, and self-awareness, align with grit components and CBT principles. This study proposes a counseling model based on CBT, integrating local values as a strategy to enhance students' grit. This research is conceptual and requires empirical testing to assess its effectiveness in improving students' grit.

Keywords

Counseling, Serat Wedhatama, Grit, Paradigm

ABSTRAK

Mahasiswa menghadapi tantangan dalam menyelesaikan skripsi, yang seringkali mengurangi motivasi dan ketekunan. Salah satu faktor yang dapat mendukung kesuksesan akademik adalah grit, yaitu konsistensi semangat dan ketekunan dalam mencapai tujuan jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji integrasi nilai-nilai dalam *Serat Wedhatama* dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk memperkuat grit mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan menganalisis nilai-nilai budaya dalam *Serat Wedhatama* dan prinsip-prinsip CBT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ajaran dalam *Serat Wedhatama*, seperti pengendalian diri, ketekunan, dan kesadaran diri, selaras dengan komponen grit dan prinsip CBT. Penelitian ini mengusulkan model konseling berbasis CBT yang mengintegrasikan nilai-nilai lokal sebagai strategi untuk meningkatkan grit mahasiswa. Penelitian ini masih bersifat konseptual, sehingga disarankan untuk diuji secara empiris untuk menilai efektivitasnya dalam meningkatkan grit mahasiswa.

Kata Kunci

Konseling, Serat Wedhatama, Grit, Paradigma

Cara mengutip: Andrianie, S., Wulandari, A., & Makhmudah, U. (2025). Model Konseling Berbasis Nilai Serat Wedhatama Untuk Meningkatkan Grit: Kajian Paradigma Psikologi Konseling Multikultural. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 12(2), 144-153. <https://doi.org/10.29407/nor.v12i2.19813>

PENDAHULUAN

Mahasiswa dianggap sebagai agen perubahan bagi kebangkitan bangsa. Fadjar & Effendy (1998) menyebutkan bahwa mahasiswa memiliki dua peran, yaitu sebagai aset masa depan dalam penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta sebagai kelompok strategis dengan peluang berkembangnya idealisme. Namun, dalam realitasnya, peran ini kerap terhambat oleh berbagai tantangan internal, khususnya dalam penyelesaian tugas akhir berupa skripsi. Mengerjakan skripsi merupakan proses yang menguras tenaga baik fisik maupun mental. Putri & Shavira (2013) menegaskan bahwa skripsi menjadi sesuatu yang dilematis karena menentukan masa kelulusan mahasiswa, sementara proses pengerjaannya menuntut upaya yang besar dan konsisten.

Peralihan dari jenjang pendidikan menengah ke perguruan tinggi juga memunculkan tekanan baru. Aspelmeier et al. (2012) menyatakan bahwa peralihan ini dapat memicu stres akibat kegiatan akademik yang menantang, perasaan kesepian, tekanan sosial, dan ketidakpastian tujuan hidup. Observasi terhadap mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi seringkali menurun seiring dengan berbagai hambatan. Beberapa bahkan merasa tidak yakin akan kelulusannya atau lebih memilih bekerja tanpa menyelesaikan kuliah.

Fenomena ini menandakan pentingnya karakter non-kognitif seperti *grit* dalam mendukung penyelesaian studi. Duckworth (2016) menjelaskan bahwa konsistensi semangat dan ketekunan terhadap tujuan akademik merupakan faktor penting dalam keberhasilan belajar. Durlak et al. (2011) serta Singh & Duggal (2008) menambahkan bahwa komitmen terhadap tujuan belajar membantu mahasiswa lebih siap menghadapi tantangan. Sedlacek (2017) turut menekankan bahwa faktor non-kognitif, seperti motivasi dan kemampuan penyesuaian, memainkan peran penting dalam kesuksesan akademik.

Dengan demikian, meneliti *grit* menjadi penting dalam konteks pendidikan tinggi, karena karakter ini berpotensi menjadi fondasi psikologis yang menopang peran strategis mahasiswa sebagai agen perubahan. Melalui pemahaman dan pengembangan *grit*, mahasiswa dapat lebih tahan terhadap tekanan akademik, serta mampu menyelesaikan studi dengan ketekunan dan semangat yang berkelanjutan.

Nutt & Colleges (2015) mengatakan bahwa tingkat kelulusan mahasiswa di Lone Star College (LSC) Tomball, Texas tergolong rendah. Siswa yang menyelesaikan studi empat tahun sebanyak 26,7%. Banyak siswa yang mendaftar dan belajar di LSC namun tidak menyelesaikan pendidikannya hingga lulus. Aset utama dalam menyelesaikan studi adalah ketabahan dan ketahanan, keduanya merupakan faktor non-kognitif yang mempengaruhi kesuksesan dan kesehatan manusia. (Strayhorn, 2014; Wolters & Hussain, 2015).

Dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, guru menghadapi karakteristik siswa dengan persistensi akademik yang berbeda-beda. *Grit* akademik siswa seringkali bervariasi dan tidak tetap (Nutt & Colleges, 2015). Studi Edwina & Vivekananda (2017) di antara 423 mahasiswa psikologi sebagai responden menunjukkan bahwa 93,4% mahasiswa memiliki tingkat *grit* yang tinggi. Tingkat ketekunan yang tinggi di kalangan mahasiswa menunjukkan minat dan kegigihan

yang tinggi dalam mengejar cita-cita menjadi sarjana. Selain itu, siswa dengan grit rendah menunjukkan kurangnya minat dan kegigihan yang konsisten dalam bekerja menuju tujuan lulusan serta menunjukkan sikap tidak mampu menahan rintangan di dalam kelas.

Faktor yang dapat mempengaruhi lama studi mahasiswa dikelompokkan menjadi dua yaitu faktor eksternal dan internal yang diperkuat dengan pendapat Putri & Shavira (2013) yang menjelaskan bahwa faktor internal merupakan faktor penghambat yang berasal dari individu yang dapat mempengaruhi saat menyelesaikan studi. Sebuah tesis. Faktor eksternal berasal dari pengawas dan faktor pendukung lainnya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Putri & Shavira (2013) menjelaskan bahwa faktor internal merupakan hambatan yang berasal dari individu yang dapat mempengaruhi saat mengerjakan skripsi. Faktor eksternal berasal dari pengawas dan faktor pendukung. Sedangkan faktor internalnya adalah kemampuan akademik, sulit menentukan judul, kesulitan mencari literatur, kemampuan menulis, kurang percaya diri, sulit menerima kritik dan malas dari individu serta cepat bosan. Banyaknya kendala membuat mahasiswa harus memiliki cara penyelesaian masalah dalam menyelesaikan skripsinya, mahasiswa harus mengembangkan karakter yang gigih, tidak mudah menyerah, dan fokus pada tujuan, membutuhkan aspek psikologis untuk menunjang keberhasilan mahasiswa dan aspek tersebut adalah grit (Taqiuddin & Husnu, 2020).

Untuk mengatasi tingkat kelulusan yang rendah, diperlukan penerapan grit, greatness, dan growth mindset (Nutt & Colleges, 2015). Dengan kondisi tersebut, diperlukan peningkatan grit pada diri siswa, agar mampu menghadapi tantangan dan mencapai keberhasilan akademik. Grit adalah konsistensi semangat dan kegigihan tujuan jangka panjang (Duckworth et al., 2007). Dapat diartikan bahwa grit adalah aspek kepribadian yang dicirikan oleh usaha untuk mencapai tujuan meskipun ada hambatan atau kegagalan untuk mencapai tujuan tersebut.

Masalah akademik yang dialami mahasiswa terkait low grit membuat mereka mudah putus asa dalam mencapai cita-citanya, terutama keterlambatan penyelesaian studi akhir (Karaman et al., 2019). Grit merupakan karakter individu yang mampu mempertahankan minat dan ketekunan dalam mencapai tujuan jangka panjang (Duckworth et al, 2007). Menurut Hochanadel & Finamore (2015) Grit adalah bagaimana orang dapat mencapai tujuan jangka panjang dengan menyelesaikan semua hambatan yang mereka hadapi. Grit ditunjukkan bagaimana individu bekerja keras untuk menghadapi tantangan, mempertahankan usaha dan minat selama bertahun-tahun meskipun mengalami kegagalan, kesulitan, dan berlangsung dalam waktu yang lama.

Pada individu dengan grit rendah, kesulitan atau kebosanan akan dianggap sebagai sinyal untuk berhenti atau mengubah arah. Namun, ini tidak berlaku untuk individu dengan grit tinggi. Pada individu dengan grit tinggi, kesulitan yang dihadapi tidak berpengaruh pada konsistensi minat dan kegigihannya untuk terus berusaha mencapai tujuannya (Duckworth, 2007). Siswa yang memiliki sikap mudah menyerah dan memiliki persistensi yang rendah akan menimbulkan keyakinan yang gigih dan menganggap kegagalan sebagai hal yang permanen yang dapat menghambat kesuksesannya (Salles et al., 2014; Li et al., 2018).

Grit merupakan faktor penting yang mendukung penyelesaian penulisan skripsi mahasiswa tepat waktu. Mahasiswa yang lulus tepat waktu adalah mahasiswa dengan grit tinggi (Duckworth, 2016). Aspek grit terdiri dari konsistensi minat (Passion) dan ketekunan (perseverance). Siswa dengan Grit tinggi memiliki konsistensi yang tinggi antara Passion dan Perseverance, dan siswa dengan Grit rendah memiliki konsistensi yang rendah antara Passion dan Perseverance. Siswa yang memiliki minat yang sama tidak mudah berubah minatnya, tidak mudah teralihkannya ketika menghadapi berbagai tantangan atau masalah dalam proses pembelajaran dan menyelesaikan tugas kelas, tidak mudah bosan, dan lebih fokus pada tujuan penyelesaiannya. Ketekunan dan ketahanan sering dianggap sebagai faktor kunci dalam mengatasi stres kesehatan mental dan merupakan konsep penting untuk dipelajari untuk lebih memahami perilaku apa yang harus digunakan dalam mencapai kesuksesan tanpa kendala faktor eksternal yang mempengaruhi proses akademik. (Winarto dkk, 2019).

Kasus di atas menunjukkan bahwa tidak semua siswa yang prestasi akademiknya tinggi dapat menyelesaikan studinya tepat waktu, sebaliknya beberapa siswa yang kemampuan akademiknya rendah juga dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Siswa dengan Grit tinggi memiliki konsistensi minat (Passion) dan ketekunan yang tinggi, dan siswa dengan Grit rendah memiliki konsistensi minat (Passion) dan ketekunan yang rendah (Vivekananda, 2018). Siswa dengan grit rendah kurang mampu bertahan dalam jumlah mata kuliah yang banyak dan kurang mampu berkonsentrasi dalam perkuliahan yang panjang. Hal ini membuat mereka sering putus asa atau gagal bertahan untuk mencapai cita-cita kelulusannya.

Mahasiswa memerlukan keterampilan interpersonal yang baik dalam menjalani proses akademik, yang mencakup penanganan tugas kelas, kerja lapangan, dan penulisan skripsi atau disertasi. Seluruh rangkaian aktivitas ini kerap diwarnai tantangan yang menuntut ketekunan dan konsistensi dalam menjalani proses akademik hingga tuntas. Ketekunan ini merupakan bagian dari *grit*, yaitu karakter yang mencerminkan kegigihan dan semangat jangka panjang dalam mencapai tujuan, termasuk menyelesaikan studi.

Salah satu sumber kearifan lokal yang memuat ajaran tentang ketekunan, ketabahan, dan daya tahan adalah *Serat Wedhatama*, sebuah karya sastra filosofis yang ditulis oleh Kanjeng Gusti Pangeran Adipati Ario (KGPAA) Mangkunegara IV dari Surakartahadiningrat (1811–1881). Serat ini hingga kini masih banyak digunakan sebagai sumber nilai hidup di kalangan masyarakat, terutama di wilayah Jawa Timur bagian barat dan Jawa Tengah bagian timur. Ajarannya menekankan laku hidup spiritual, kesadaran diri, serta pengendalian hawa nafsu sebagai fondasi keteguhan batin dalam menghadapi ujian kehidupan.

Konselor yang memahami akar budayanya sendiri, sebagaimana ditegaskan oleh Collins & Arthur (2007), dapat memanfaatkan Serat Wedhatama sebagai rujukan nilai-nilai tematik budaya Jawa yang relevan dalam praktik konseling. Nilai-nilai dalam Serat Wedhatama seperti *eling lan waspada*, *sembah raga*, dan *laku utama* sejalan dengan inti komponen grit—yakni ketekunan untuk terus melangkah, ketabahan dalam menghadapi kegagalan, serta ketahanan jangka panjang terhadap tekanan hidup maupun akademik.

Namun demikian, belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi nilai-nilai budaya dalam Serat Wedhatama sebagai landasan dalam pengembangan karakter mahasiswa, terutama dalam konteks pendidikan dan karir. Kajian semacam ini penting, karena budaya tidak hanya menjadi identitas bangsa, tetapi juga dapat menjadi fondasi psikologis dalam membentuk karakter tangguh yang diperlukan untuk bertahan dan berhasil dalam dunia akademik maupun kehidupan secara umum.

Serat Wedhatama terdiri dari tiga suku kata, yaitu serat yang berarti tulisan, wedha yang berarti pengetahuan atau ajaran, dan tama yang berarti baik, tinggi, atau mulia (Istiqomah dkk., 2017). Naskah pertama Serat Wedhatama berisi 100 bait tembang macapat antara lain Pangkur, Sinom, Pocung, Gambuh dan Kinanti pupuh-pupuh. Serat Wedhatama menggambarkan kisah manusia dari lahir sampai meninggal. Dari segi usia manusia dijelaskan bahwa pada setiap tahapan usia, manusia akan terus berkembang dengan tanggung jawab yang harus dipikul. Menurut Sutarno & Barida (2017), Serat Wedhatama mengandung ajaran luhur tentang kehidupan pribadi dan hubungan dengan masyarakat. Serat Wedhatama mengajarkan sifat-sifat yang harus dimiliki manusia untuk menjalani kehidupan yang baik pada setiap tahap usianya.

Simuh (1995) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa Serat Wedhatama mengandung ajaran atau pedoman dan kode etik utama para bangsawan, dan inti terdalem dibalik pandangan moral, ajaran mistik yang bersumber dari tasawuf. Serat Wedhatama dominan pada nilai-nilai religius, kerja keras, komunikasi, tanggung jawab, dan disiplin (Suyitno & Zulaeha, I., 2019). Dalam setiap pupuhnya diajarkan bahwa manusia harus memiliki sikap-sikap yang tertulis dalam serat ini agar mampu memilih pilihan hidupnya secara bertanggung jawab dan cerdas menyikapi apa yang terjadi dalam hidupnya. Jika dikaitkan dengan dunia pendidikan, nilai-nilai tinggi Serat Wedhatama mengajarkan kepada setiap orang pentingnya pendidikan, pentingnya mengembangkan rasionalitas, budi, rasionalitas atau intelek, perolehan ilmu harus melalui proses (ngelmu ikulakone kanthi luka). dan dengan kemauan yang kuat (cash lekase clan). Nilai-nilai tersebut sejalan dengan grit yang menekankan pentingnya kemauan yang kuat dan ketekunan dalam mencapai tujuan hidup manusia dalam jangka panjang.

Wilding & Milne (2013) menjelaskan Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai pendekatan yang berpusat pada proses berpikir dan berkaitan dengan emosi, perilaku dan psikologi. CBT menekankan terapi kognitif yang menitikberatkan pada perubahan kognitif seseorang yang pada akhirnya akan membawa perubahan pada perilakunya. Menurut Corey (2009) CBT memiliki tujuan mengubah cara berpikir konseli yang maladaptif dengan mempermudah mewujudkan pemikiran otomatis dan distorsi kognitif dengan keyakinan inti yang menetap. Konselor yang menerapkan konseling CBT membantu konseli untuk menguji keyakinan maladaptifnya dan merekonstruksinya sehingga terbentuk keyakinan adaptif yang akan mempengaruhi perilakunya. CBT adalah salah satu pendekatan konseling paradigma kognitive dan merupakan sebuah proses treatment yang memungkinkan konseli memperbaiki keyakinan-keyakinan diri (self-beliefs) yang salah (menyimpang) atau irasional yang mengakibatkan perasaan dan perilaku negatif dengan keyakinan baru yang lebih positif dan mengaplikasikannya dalam perilaku yang bertanggungjawab.

Internalisasi nilai-nilai luhur dalam Serat Wedhatama dalam pemberian CBT diharapkan dapat membantu individu untuk memiliki pemikiran positif sehingga konseli dapat merekonstruksi pemikirannya. Serat Wedhatama yang masih digunakan sebagai sumber nilai bagi masyarakat memberikan keunggulan konsep ini karena memudahkan konselor untuk membantu konseli menguji keyakinan yang dimilikinya berdasarkan nilai-nilai yang mereka terapkan sehari-hari. Melihat potensi tersebut, peneliti mengembangkan model konseling CBT dengan nilai Serat Wedhatama untuk meningkatkan grit mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji integrasi nilai-nilai *Serat Wedhatama* dalam pendekatan konseling, khususnya untuk memperkuat komponen *grit* mahasiswa sebagai strategi peningkatan ketahanan psikologis dalam menyelesaikan studi dan menghadapi tantangan akademik secara berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini merupakan kajian konseptual reflektif (*conceptual model development*) yang bertujuan untuk mengembangkan pemahaman teoretis melalui integrasi antara teori psikologi modern dan nilai-nilai lokal yang terkandung dalam *Serat Wedhatama*. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif berbasis studi literatur (*library research*). Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur relevan, termasuk buku akademik, jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta karya ilmiah seperti tesis dan disertasi yang membahas topik terkait *grit*, konseling, pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), serta nilai budaya Jawa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui telaah pustaka dengan cara menelaah, mengelompokkan, dan merangkai berbagai temuan literatur menggunakan narasi yang logis dan terpadu (Suliyanto).

Dalam pelaksanaannya, tahap awal dilakukan melalui pendampingan penelitian dengan menelaah dan mengamati variabel-variabel yang akan dikaji secara kualitatif oleh peneliti bersama tim ahli. Hasil dari proses ini digunakan untuk memperjelas dan mempertegas fokus penelitian yang akan dikembangkan. Setelah fokus penelitian dirumuskan, dilakukan pengumpulan data melalui dua pendekatan: studi literatur dan observasi konseptual berdasarkan karakteristik data yang telah ditetapkan. Data yang dikumpulkan mencakup data kualitatif dalam bentuk narasi dan deskripsi angka yang berasal dari sumber-sumber literatur ilmiah.

Sumber data diklasifikasikan menjadi dua, yaitu sumber primer dan sekunder. Sumber primer berupa naskah asli *Serat Wedhatama* dalam bahasa Jawa serta versi terjemahan dan interpretasi resminya, yang dianalisis untuk menggali nilai-nilai luhur yang relevan dengan ketekunan, ketabahan, dan ketahanan jangka panjang—dimensi utama dalam *grit*. Sementara itu, sumber sekunder mencakup berbagai literatur ilmiah seperti buku referensi, jurnal penelitian, dan dokumen akademik yang menjelaskan teori *Cognitive Behavior Therapy*, konstruksi *grit*, dan praktik konseling multikultural.

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis terhadap publikasi yang terbit antara tahun 2010 hingga 2023 melalui database terpercaya seperti ScienceDirect, Wiley Online Library, dan SAGE Journals. Dari total 80 artikel yang ditemukan, dipilih 3 artikel yang memenuhi kriteria relevansi tematik, yakni yang mengintegrasikan konsep CBT, *grit*, dan nilai-nilai budaya lokal.

Ketiga artikel ini kemudian dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi kontribusinya terhadap pengembangan model konseptual integratif.

Proses analisis dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis melalui empat langkah utama. Pertama, analisis nilai-nilai utama dalam Serat Wedhatama, yakni dengan mengkaji ajaran-ajaran yang berkaitan dengan semangat juang, ketekunan, pengendalian diri, serta disiplin spiritual dan intelektual. Kedua, pemetaan prinsip-prinsip CBT dan konstruksi konsep grit, yang mencakup identifikasi aspek-aspek kognitif, afektif, dan perilaku dalam CBT serta pengembangan kerangka kerja grit menurut psikologi positif. Ketiga, identifikasi titik temu antara nilai-nilai lokal dan konsep psikologis, dilakukan untuk menemukan keselarasan antara ajaran dalam Serat Wedhatama dengan prinsip-prinsip CBT dan struktur grit, baik dari segi makna maupun penerapan. Keempat, sintesis integratif menjadi model konseptual, yaitu merumuskan sebuah model konseling yang menggabungkan nilai-nilai budaya lokal sebagai basis moral dan spiritual dengan pendekatan CBT sebagai strategi intervensi berbasis bukti.

Melalui proses ini, dihasilkan landasan teoritis dan kerangka konseptual yang dapat digunakan sebagai dasar pengembangan model konseling multikultural berbasis CBT dan nilai lokal untuk memperkuat *grit* mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tantangan akademik seperti penyusunan skripsi.

HASIL

Penelitian ini mengidentifikasi bahwa *grit* merupakan karakter penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan penyelesaian tugas akhir secara konsisten dan tahan banting. *Grit*, sebagaimana dijelaskan oleh Duckworth (2007), terdiri dari dua komponen utama: *consistency of interest* dan *perseverance of effort*. Dalam konteks mahasiswa, keduanya tercermin dari fokus jangka panjang pada pencapaian akademik dan kesanggupan untuk tidak menyerah saat menghadapi kegagalan atau tekanan.

Untuk mendukung pengembangan *grit* secara kontekstual dan integratif, peneliti mengkaji teks *Serat Wedhatama* sebagai sumber nilai lokal yang kaya akan pesan ketekunan dan perjuangan batin. Ajaran-ajaran dari *Serat Wedhatama* dianalisis dan ditafsirkan dalam kaitannya dengan konstruksi *grit* dan prinsip dalam CBT. Di table 1 merupakan contoh hasil kajian yang ditemukan, yang menunjukkan titik temu antara nilai lokal dan konsep psikologi modern.

Melalui kajian ini, peneliti menemukan bahwa nilai-nilai dalam *Serat Wedhatama* tidak hanya bersifat spiritual dan etis, tetapi juga berisi struktur internal yang sejalan dengan kebutuhan intervensi psikologis modern. Sebagai contoh, ajaran ngelmu iku kalakone kanthi laku sangat relevan untuk membangun keyakinan mahasiswa bahwa keberhasilan akademik memerlukan proses dan latihan berkelanjutan sebuah prinsip yang juga ditekankan dalam CBT melalui restrukturisasi kognitif dan pembentukan pola pikir realistik.

Tabel 1. Kajian Serat Wedhatama dan Grit

Kutipan Serat Wedhatama	Makna Budaya	Keterkaitan dengan Grit	Keterkaitan dengan CBT
<i>Ngelmu kalakone kanthi laku</i>	Ilmu diperoleh melalui proses panjang dan latihan berulang	Mengembangkan <i>perseverance</i> , tidak mudah menyerah dalam belajar	Membangun pemikiran rasional bahwa

			keberhasilan butuh usaha bertahap
<i>Lekase kekerasan</i>	<i>klawan</i>	Awali sesuatu dengan niat kuat dan tekad besar	Menanamkan motivasi intrinsik untuk memulai dan bertahan dalam tantangan
<i>Eling lan waspada</i>		Kesadaran diri dan kewaspadaan terhadap godaan dunia	Memperkuat <i>consistency of interest</i> dengan mengendalikan distraksi
<i>Sembah sembah sembah rasa</i>	<i>raga, cipta, jasmani dan batin</i>	Pengendalian diri melalui kedisiplinan	Disiplin dan kontrol emosi dalam menghadapi kegagalan

Melalui kajian ini, peneliti menemukan bahwa nilai-nilai dalam Serat Wedhatama tidak hanya bersifat spiritual dan etis, tetapi juga berisi struktur internal yang sejalan dengan kebutuhan intervensi psikologis modern. Sebagai contoh, ajaran ngelmu iku kalakone kanthi laku sangat relevan untuk membangun keyakinan mahasiswa bahwa keberhasilan akademik memerlukan proses dan latihan berkelanjutan sebuah prinsip yang juga ditekankan dalam CBT melalui restrukturisasi kognitif dan pembentukan pola pikir realistis.

Selain itu, ajaran eling lan waspada dapat digunakan untuk membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran penuh terhadap diri sendiri, peran, serta konsekuensi dari pilihan akademiknya. Ini paralel dengan prinsip mindfulness dan self-monitoring dalam CBT, yang bertujuan membantu konseli menyadari distorsi kognitif dan mengembangkan cara pandang baru yang lebih konstruktif terhadap kegagalan atau tantangan.

Hasil-hasil ini kemudian dipadukan melalui empat tahapan analisis sistematis, yaitu: (1) analisis nilai utama dalam Serat Wedhatama, (2) pemetaan prinsip CBT dan konstruksi grit, (3) identifikasi titik temu nilai dan konsep, dan (4) sintesis integratif menjadi model konseptual. Tahapan ini menghasilkan model konseptual yang menggabungkan pendekatan CBT dengan nilai-nilai Serat Wedhatama, sebagai kerangka intervensi konseling berbasis budaya untuk memperkuat grit mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Dengan mengakar pada budaya lokal dan teori psikologi kontemporer, model ini menawarkan pendekatan yang lebih kontekstual, aplikatif, dan bermakna bagi mahasiswa Indonesia.

PEMBAHASAN

Hasil utama dari penelitian ini menegaskan bahwa *grit*, yang terdiri dari dua dimensi utama yaitu *konsistensi minat (passion)* dan *ketekunan usaha (perseverance)*, merupakan karakter penting yang dapat membantu mahasiswa menyelesaikan tugas akhir secara konsisten, tahan terhadap tekanan akademik, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kegagalan. Mahasiswa yang memiliki *grit* tinggi tetap menjaga fokus pada tujuannya meskipun dihadapkan pada berbagai distraksi, tekanan sosial, maupun hambatan internal. Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi penguatan *grit* tidak hanya dapat dilakukan melalui pendekatan psikologi Barat seperti *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, tetapi juga melalui integrasi nilai-nilai lokal yang terkandung dalam *Serat Wedhatama*. Fokus penelitian ini diarahkan pada penyusunan model konseptual konseling integratif, dengan pendekatan CBT yang dikontekstualisasikan melalui nilai-nilai budaya Jawa, sebagai upaya memperkuat daya juang mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Temuan ini memperkaya wacana ilmiah tentang pentingnya intervensi berbasis karakter dalam konteks pendidikan tinggi. Duckworth (2007) menjelaskan bahwa keberhasilan akademik tidak hanya bergantung pada kecerdasan intelektual, tetapi lebih banyak ditentukan oleh keteguhan dalam mempertahankan minat dan usaha jangka panjang. Faktor-faktor pembentuk *grit* meliputi dimensi internal (minat, tujuan, harapan) serta dimensi eksternal (dukungan keluarga, budaya, dan lingkungan sosial). Sejalan dengan itu, Alan et al. (2019), Dimenichi & Richmond (2015), serta Major (2013) menyampaikan bahwa berbagai program intervensi seperti penulisan reflektif atas kegagalan, pelatihan penetapan tujuan, dan praktik yang disengaja dapat meningkatkan *grit*, meskipun kebanyakan masih terfokus pada satu ranah saja: kognitif, afektif, atau psikomotorik. Menanggapi keterbatasan tersebut, Hwang & Nam (2021) menekankan bahwa strategi intervensi *grit* sebaiknya bersifat integratif, dengan menggabungkan aspek kognitif (pola pikir dan penetapan tujuan), afektif (pengelolaan stres dan emosi negatif), dan psikomotorik (latihan yang disengaja). Penelitian ini memberikan kontribusi melalui pengembangan pendekatan integratif yang memadukan aspek psikologis tersebut dengan kekayaan nilai budaya lokal yang bersifat spiritual dan etis.

Nilai-nilai dalam *Serat Wedhatama* menunjukkan kesesuaian dengan struktur *grit*. Ajaran seperti "*ngelmu iku kalakone kanthi laku*" dan "*lekase klawan kekerasan*" menggambarkan pentingnya perjuangan, ketekunan, dan niat kuat dalam mencapai tujuan, sebagaimana karakteristik utama dari *grit*. Selain itu, nilai "*eling lan waspada*" mencerminkan prinsip kesadaran diri dan refleksi, selaras dengan teknik *self-monitoring* dalam CBT. Sementara itu, ajaran "*sembah raga, sembah cipta, sembah rasa*" menunjukkan integrasi antara fisik, kognisi, dan emosi, yang secara filosofis mencerminkan pendekatan CBT integratif sebagaimana dianjurkan oleh Hwang & Nam (2021). Oleh karena itu, pendekatan yang ditawarkan dalam penelitian ini tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga sangat kontekstual dengan kebutuhan mahasiswa Indonesia.

Implikasi dari temuan ini bagi keilmuan Bimbingan dan Konseling (BK) cukup signifikan. Pertama, penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan konseling multikultural yang berbasis nilai lokal sebagai alternatif layanan konseling yang lebih kontekstual dan berakar pada budaya masyarakat Indonesia. Kedua, model konseptual yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan modul intervensi konseling individual maupun kelompok untuk memperkuat *grit* mahasiswa, khususnya pada tahap penyelesaian tugas akhir. Ketiga, hasil ini menunjukkan bahwa BK sebagai ilmu tidak hanya berorientasi pada teknik, tetapi juga mampu mengintegrasikan nilai-nilai budaya dalam membentuk karakter tangguh peserta didik. Pendekatan ini memperluas cakupan layanan BK agar lebih adaptif terhadap keberagaman latar belakang peserta didik serta realitas sosiokultural tempat layanan dilaksanakan.

Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi konseptual yang kuat, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, sebagai kajian konseptual-reflektif berbasis studi pustaka, penelitian ini belum menghasilkan bukti empiris terkait efektivitas model yang dikembangkan dalam praktik layanan konseling. Kedua, analisis terhadap *Serat Wedhatama* dilakukan secara tematik dan masih terbatas pada makna permukaan teks, sehingga belum mengeksplorasi secara mendalam aspek historis, filosofis, atau filologis dari sumber tersebut.

Ketiga, keterbatasan literatur yang secara langsung mengaitkan antara *grit*, CBT, dan nilai lokal membuat proses integrasi konseptual dilakukan dengan cakupan artikel yang relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan pendekatan empiris seperti eksperimen, *design-based research*, atau studi kualitatif lapangan untuk menguji keefektifan model dalam konteks nyata.

Dengan demikian, pembahasan ini tidak hanya memperkuat landasan teoretis hasil penelitian, tetapi juga mengarahkan kontribusi praktis dan strategis bagi pengembangan layanan BK yang relevan, kontekstual, dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan pengembangan karakter jangka panjang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini berhasil mencapai tujuannya dengan merumuskan sebuah model konseptual integratif yang menggabungkan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT), konstruksi *grit*, dan nilai-nilai luhur dalam *Serat Wedhatama* sebagai strategi penguatan karakter mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tantangan penyelesaian tugas akhir. Melalui analisis literatur dan pemetaan nilai-nilai budaya, ditemukan bahwa prinsip seperti *ngelmu iku kalakone kanthi laku* dan *lekase klawan kekerasan* sejalan dengan dimensi *passion* dan *perseverance* dalam *grit*, serta memiliki relevansi kuat dengan pendekatan konseling berbasis CBT. Model ini menawarkan landasan teoretis yang kontekstual dan aplikatif untuk mendukung layanan bimbingan dan konseling di pendidikan tinggi.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena masih bersifat konseptual dan belum diuji secara empiris di lapangan. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya mengembangkan dan menguji model ini secara kuantitatif melalui desain eksperimental atau penelitian tindakan untuk menilai efektivitasnya dalam meningkatkan *grit* mahasiswa secara nyata. Selain itu, kolaborasi dengan ahli budaya dan praktisi konseling sangat dianjurkan untuk memperdalam interpretasi nilai-nilai dalam *Serat Wedhatama* agar implementasinya dalam konteks konseling lebih akurat dan bermakna.

DAFTAR RUJUKAN

- Alan, S., Boneva, T., & Ertac, S. (2019). Ever failed, try again, succeed better: Results from a randomized educational intervention on *grit*. *The Quarterly Journal of Economics*, 134(3), 1121–1162. <https://doi.org/10.1093/qje/qjz006>
- Andrian, R. (2020). *Strategi bimbingan kelompok untuk mengembangkan grit akademik siswa* [Tesis master, Universitas Pendidikan Indonesia]. Repository UPI. <http://repository.upi.edu/id/eprint/59328>
- Aspelmeier, J. E., Love, M. M., McGill, L. A., Elliott, A. N., & Pierce, T. W. (2012). Self-esteem, locus of control, college adjustment, and GPA among first- and continuing-generation students: A moderator model of generational status. *Research in Higher Education*, 53, 755–781. <https://doi.org/10.1007/s11162-011-9252-1>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive-behavior therapy: Basic and beyond* (2nd ed). The Guilford Press.

- Collins, S., & Arthur, N. (2007). A framework for enhancing multicultural counselling competence. *Canadian Journal of Counselling*, 41(1), 31–49.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Thomson Higher Education.
- Dimenichi, B. C., & Richmond, L. L. (2015). Reflecting on past failures leads to increased perseverance and sustained attention. *Journal of Cognitive Psychology*, 27(2), 180–193. <https://doi.org/10.1080/20445911.2014.995104>
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Simon & Schuster.
- 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>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Edwina, I. P., & Vivekananda, N. A. (2017). *Kontribusi grit dan IQ terhadap prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung*. Universitas Kristen Maranatha.
- Fadjar, A. M., & Effendy, M. (1998). *Dunia perguruan tinggi dan kemahasiswaan*. Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Hochanadel, A., & Finamore, D. (2015). Fixed and growth mindset in education and how grit helps students persist in the face of adversity. *Journal of International Education Research*, 1(11), 47–50.
- Hwang, M. H., & Nam, J. E. K. (2021). Enhancing grit: Possibility and intervention strategies. In *Multidisciplinary perspectives on grit*. Google Books. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=rKQeEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA77&dq=grit&ots=lujUzGPLld&sig=t6aVpLIIC8oIEPnPvgS8olcwJew>
- Istiqomah, N., Muslihati, M., & Atmoko, A. (2017). Work value dalam Serat Wedhatama dan implikasinya terhadap bimbingan karier berbasis budaya Jawa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(6), 806–811. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v2i6.9367>
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Kristanto. (2012). Tingkat kecenderungan narsistik pengguna Facebook. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>

- Li, J., Zhao, Y., Kong, F., Du, S., Yang, S., & Wang, S. (2018). Psychometric assessment of the Short Grit Scale among Chinese adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(3), 291–296. <https://doi.org/10.1177/0734282916674858>
- Major, C. (2013). *Friend fitness program: Theoretical foundations and promising preliminary findings from a new positive psychology intervention for grit and positive youth*. University of Pennsylvania Scholarly Commons. http://repository.upenn.edu/mapp_capstone/48/
- Nutt, L. A., & Colleges, C. (2015). *Youth Mentoring Partnership's Friend Fitness Program: Theoretical foundations and promising preliminary findings from a new Positive Psychology Intervention for Grit and Positive Youth Development*. (Master's thesis, University of Pennsylvania). University of Pennsylvania Scholarly Commons. http://repository.upenn.edu/mapp_capstone/48
- Octaviani, J. (2018). *Studi kolerasi dukungan sosial teman sebaya dengan grit pada siswa kelas XI SMA "X" Tasikmalaya* [Skripsi, Universitas Kristen Maranatha]. Repository Maranatha. <https://repository.maranatha.edu/24988/>
- Putri, D. K. S., & Savira, S. I. (2013). Pengalaman menyelesaikan skripsi: Studi fenomenologis pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi: Character Universitas Negeri Surabaya*, 2(2). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v2i2.7149>
- Rosalina, E. (2016). *Studi deskriptif mengenai kegigihan (grit) dan dukungan sosial pada siswa gifted kelas X IA 1 di SMAN 1 Purwakarta* [Skripsi, Universitas Islam Bandung]. Repository Unisba. <http://repository.unisba.ac.id/handle/123456789/3038>
- Salles, A., Cohen, G. L., & Mueller, C. M. (2014). The relationship between grit and resident well-being. *American Journal of Surgery*, 207(2), 251–254. <https://doi.org/10.1016/j.amisurg.2013.09.006>
- Sedlacek, W. (2017). *Measuring noncognitive variables: Improving admissions, success and retention for underrepresented students*. Stylus Publishing.
- Simuh. (1995). *Sufisme Jawa: Transformasi tasawuf Islam ke mistik Jawa*. Yayasan Bentang Budaya.
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 40–45.
- Sitanggang, D. F. Y. (2019). *Studi deskriptif mengenai grit pada siswa-siswi kelas XI di SMA "X" Bandung* [Skripsi, Universitas Kristen Maranatha]. Repository Maranatha. <https://repository.maranatha.edu/id/eprint/26043>
- Strayhorn, T. L. (2014). What role does grit play in the academic success of Black male collegians at predominantly white institutions? *Journal of African American Studies*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s12111-012-9243-0>
- Suliyanto, S. (2017). *Metode penelitian kuantitatif*. Kanisius.

- Sutarno, S. (2016). Kajian bahan informasi bimbingan yang terkandung di dalam Serat Wedhatama. Dalam *Prosiding Seminar Nasional "Optimalisasi Active Learning dan Character Building dalam Meningkatkan Daya Saing Bangsa di Era Masyarakat Ekonomi Asean (MEA)"* (hlm. 219–225). Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar dan Prodi Bimbingan dan Konseling.
- Sutarno, S., & Barida, M. (2017). Kajian bahan bimbingan dan konseling dalam Serat Wedhatama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 114–122. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i32017p114>
- Suyitno, & Zulaeha, I. (2019). Implementation of the formula "If Branched" to identify the value of Serat Wedhatama characters in learning with a scientific approach. *International Conference on Science and Education and Technology (ISET 2019). Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 443, 570–572.
- Taqiuddin, & Husnu, M. (2020). Grit dalam pendidikan. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 4(2), 52–58.
- Vivekananda, N. L. A. (2018). Studi deskriptif mengenai grit pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(3), 183–196. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i3.756>
- Wilding, C., & Milne, A. (2013). *Cognitive behavior therapy*. Indeks.
- Winarto J. T., Hayati, T. N., & Situmorang, N. Z. (2019). Gambaran grit pada mahasiswa Psikologi Profesi Universitas X yang menyelesaikan studi tepat waktu. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 529–537.
- Wolters, C. A., & Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with college students' self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, 10(3), 293–311. <https://doi.org/10.1007/s11409-014-9128-9>
- Yasadipura I. (n.d.). *Serat Wedhatama*. Terjemahan dan catatan oleh tim ahli budaya Jawa.