



Ringkasan Buku

GRIT (Angela Duckworth)

Ringkasan Buku: GRIT (Angela Duckworth)



“Apa yang akan kita capai di masa depan lebih tergantung kepada *hasrat* dan *daya-juang* kita dibandingkan bakat kita” (Angela Duckworth)

Isi Buku dalam Tiga Kalimat

1. Kunci dari kesuksesan bukanlah bakat, tetapi Grit: sebuah perpaduan antara hasrat dan kegigihan.
2. Grit adalah gabungan antara hasrat dan daya-juang untuk mencapai tujuan jangka panjang.
3. Orang yang penuh dengan Grit biasanya mampu mempertahankan semangat dan motivasinya secara jangka panjang meskipun menghadapi kegagalan dan kesulitan.

Apa itu KETEKUNAN?

Grit adalah kombinasi antara (sebuah kesadaran secara mendalam tentang apa yang kita inginkan) dan daya-juang atau kegigihan (kerja keras dan sikap pantang menyerah). Grit adalah usaha untuk terus berupaya mencapai apa yang kita inginkan dengan konsistensi dan ketabahan, seperti memiliki kompas batin yang membantu memandu seluruh keputusan dan aksi kita.



Mengapa GRIT itu penting?

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa bakat dan kecerdasan saja belum tentu bisa menentukan kesuksesan seseorang. Bahkan sebaliknya, bakat itu sendiri mampu menurunkan kualitas kinerja seseorang, dan tes bakat dan kepribadian yang ada saat ini cenderung lemah dalam mengukur potensi diri seseorang yang sebenarnya. Di sisi lain, upaya (yang didukung oleh Grit) dinilai dua kali lebih penting. Kita harus terus melakukan upaya untuk mengasah bakat dasar kita melalui praktek agar bakat tersebut mampu menjadi keterampilan yang terukur. Kita juga harus terus berupaya mengaplikasikan kemampuan-kemampuan tersebut

untuk mengatasi dan memberikan solusi kepada masalah-masalah nyata untuk mencapai keberhasilan.

Grit disinyalir mampu memprediksi apakah anggota militer yang baru diangkat akan sanggup lulus program pelatihan yang ketat, melihat berapa lama seorang pegawai *sales* akan bertahan di pekerjaannya, memprediksi apakah siswa lulusan SMA akan lulus tepat waktu dan apakah lulusan S1 akan melanjutkan ke jenjang S2. Selama beberapa tahun, Duckworth telah mempelajari dan meneliti ketekunan melalui percobaan-percobaan, penelitian empiris, serta wawancara dengan “*grit paragons*” (mereka yang menjadi contoh sebagai orang-orang yang penuh dengan Grit dan berhasil di dalam hidupnya).

Menurut temuan Duckworth, alasan terbesar mengapa bakat dapat menjadi titik lemah bagi seseorang adalah sederhana: karena kita cenderung terlalu fokus dengan bakat kita sehingga hal-hal lainnya dikesampingkan. Secara tidak sadar kita menyatakan bahwa faktor-faktor lainnya – termasuk Grit – tidak terlalu berpengaruh untuk mencapai kesuksesan. Dalam sebuah studi yang menelaah sekelompok perenang yang kompetitif, Dan Chambliss, menuliskan bahwa “capaian prestasi yang paling luar biasa dari seseorang ternyata adalah kumpulan dan elemen-elemen individu, yang masing-masing elemen itu terbilang biasa-biasa saja.”

Hal yang hebat dapat dicapai oleh “orang yang pemikirannya fokus pada satu arah, mampu memanfaatkan segala sesuatu hal yang ada di hadapannya, yang bisa mengintrospeksi diri dan mengobservasi lingkungan sekitarnya, yang mampu menerima dan beradaptasi dengan model dan kondisi apapun, serta senantiasa mampu membaca situasi dan memanfaatkan seluruh pilihan yang ada di hadapannya.”

Bakat - yang juga berarti seberapa cepat kita mampu mengembangkan sebuah keterampilan - tentunya juga sangat penting. Namun, faktor upaya (*effort*) jauh lebih menentukan dalam mencapai kesuksesan. Selain dapat mengasah bakat menjadi keterampilan, upaya juga bisa melahirkan produktivitas atau keberhasilan dari keterampilan tersebut.

Upaya yang konsisten dalam jangka waktu yang panjang sangat penting.

Why Effort is Doubly Important



Grit adalah senantiasa menggeluti suatu bidang yang kita minati sehingga kita setia dengan bidang tersebut. Grit bukanlah tentang jatuh cinta kepada suatu bidang, tetapi kemampuan untuk senantiasa setia dan bertahan pada bidang tersebut.

Semangat itu lazim. Ketahanan bersemangat itu jarang.

Konstruksi sebuah tujuan

Grit adalah kemampuan untuk fokus dan berpegang teguh pada tujuan utama (seperti kompas) di jangka waktu yang lama. Pada orang-orang yang padat dengan Grit, tujuan-tujuan kecil dan menengah biasanya membentuk dan bermuara pada tujuan utama mereka. Sebaliknya, orang yang tidak mempunyai Grit biasanya memiliki struktur tujuan yang tidak berkaitan satu dan lainnya. Ketika memprioritaskan tujuan-tujuan tersebut, kita harus memastikan, “apakah hal yang kita lakukan sekarang mendekatkan kita atau membantu kita mencapai tujuan utama?”. Semakin tujuan-tujuan kecil dan menengah tersebut berhubungan dengan tujuan utama kita, semakin fokuslah hasrat kita untuk melakukan hal tersebut. Menghentikan beberapa aktivitas tujuan-tujuan kecil bukan hanya dimungkinkan, namun terkadang harus dilaksanakan. Kita harus mengesampingkan suatu tujuan kecil jika ada hal lain yang menggantikannya dan yang lebih sesuai dengan tujuan utama.

Memperkembangkan GRIT

Seperti setiap aspek karakter psikologis, Grit ternyata dapat dilatih, lebih dari yang kita bayangkan.

Menurut sebuah penelitian, terdapat 4 ‘aset psikologis’ yang membentuk Grit. Setiap komponen dari aset ini dapat dikembangkan oleh diri kita sendiri (dari dalam ke luar) atau dengan bantuan lingkungan sekitar kita (dari luar ke dalam)

- Minat: menyukai apa yang kita lakukan
- Praktik: fokus pada peningkatan kemampuan atau ketrampilan
- Intensi: memiliki keyakinan yang kuat bahwa apa yang kita lakukan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang banyak. Ini biasanya terbentuk setelah memupuk minat dan mengasah keterampilan melalui praktik selama beberapa tahun; dan
- Harapan: percaya bahwa kita bisa mencapai kesuksesan dan menaklukkan tantangan. Harapan berhubungan erat dengan ketiga komponen di atas untuk menentukan respon

kita terhadap kegagalan – apakah kita akan bangkit kembali dan terus maju, atau terpapar rubuh dan menyerah.

Memperkembangkan Grit mulai dari diri sendiri

Bertentangan dengan pendapat umum, minat, hasrat dan panggilan hidup kita ternyata bukanlah sesuatu yang sudah ada semenjak kita lahir; ketiga hal tersebut berkembang melalui proses pemupukan seiring kita beranjak dewasa. *Grit paragons* tidak semerta-merta menemukan hasratnya begitu saja, atau langsung jatuh cinta pada pekerjaannya begitu saja. Bahkan, mereka menghabiskan waktu bertahun-tahun mengeksplorasi berbagai macam minat sebelum menentukan dan fokus pada bidang tertentu. Sembari mengembangkan, berlatih dan mengasah keterampilan tersebut, mereka juga memahami lebih mendalam dan mengapresiasi hasil kerja dan usaha mereka hingga hal-hal tersebut terasa menjadi sebuah hasrat dan panggilan batin.



Menemukan minat

Pada tahap awal, kebanyakan orang belajar dan berlatih suatu hal untuk dinikmati saja, bukan untuk tujuan pengembangan karir jangka panjang. Minat yang sebenarnya akan berkembang seiring waktu berjalan, dan lahir dari perpaduan antara usia, pengalaman hidup, serta dukungan dari orang sekitar mereka.

Mengasah minat melalui praktik

Kerja keras saja tidak cukup. Seorang psikolog kognitif, Anders Ericsson mengemukakan bahwa para ahli mampu menguasai bidangnya masing-masing bukan saja melalui praktik dan latihan, namun juga bagaimana cara mereka berlatih, contohnya berlatih menggunakan cara atau metode-metode yang direncana.

Menentukan intensi atau tujuan (purpose)

Sebuah tujuan atau *purpose* pada dasarnya harus berlandaskan pada “intensi untuk berkontribusi terhadap masalah orang banyak”. Setiap orang biasanya ingin mendapatkan kesenangan sesaat, namun orang yang padat dengan Grit memiliki rasa ingin berbagi dan berkontribusi yang tinggi terhadap sesama. Mereka biasanya menghabiskan waktu bertahun-tahun untuk mengembangkan minat dan bakatnya, sebelum menentukan tujuannya (*purpose*)

(*purpose*) dalam hidup mereka.

Memupuk harapan

Harapan adalah “ekspektasi bahwa upaya kita dapat meningkatkan masa depan kita” Harapan dapat membantu kita untuk terus berjuang, serta dapat memberikan kita kekuatan untuk bangkit dan terus maju

Memperkembangkan Grit dengan bantuan lingkungan sekitar

Kita juga bisa menggunakan bantuan dari luar diri kita untuk memperkembangkan dan memupuk Grit bagi kita sendiri atau bagi orang lain.



Memberikan didikan dan asuhan untuk mencapai Grit

Duckworth mengemukakan bahwa didikan dan asuhan orang tua sangat penting untuk memupuk *Grit* pada generasi selanjutnya. *Grit paragons* yang dia wawancarai, memiliki setidaknya satu orang yang pada waktu dan cara yang tepat memotivasi dan mendorong dirinya untuk dapat terus melangkah maju.

Menyediakan wadah dan ruang untuk terus berlatih untuk mempunyai Grit

Grit dan daya-juang menindak lanjuti memiliki keterkaitan yang erat. Daya-juang untuk menindak lanjuti adalah salah satu penentu utama apakah seseorang akan mampu meraih capaian yang tinggi dalam hidupnya.

Memperkembangkan budaya Grit

Budaya di sini mengacu pada norma dan nilai umum yang disepakati secara bersama. Budaya akan membentuk identitas diri seseorang, cara pandang, serta bagaimana seseorang tersebut berpikir dan bertindak.

Dan yang tidak kalah pentingnya adalah...

Grit sangat berperan penting di dalam psikologi kesuksesan dan bisa dilatih. Namun, *Grit* juga bukanlah satu-satunya nilai yang penting untuk mencapai kesuksesan. Kita harus memiliki karakter yang *multi-dimensional*: yang terdiri dari 3 klaster nilai atau kaidah, yang masing-masing dari kaidah tersebut akan mempengaruhi hasil yang berbeda. *Grit* adalah satu kaidah kunci.

- Kaidah-kaidah Intrapersonal (contoh: pengendalian diri) menentukan bagaimana kita mengelola dan mengendalikan diri sendiri. *Grit* merupakan bagian dari kategori ini.
- Kaidah-kaidah Interpersonal (contoh: kemampuan sosial, pengendalian emosi) menentukan bagaimana kita berinteraksi dengan orang lain.
- Kaidah-kaidah Intelektual (contoh: rasa keingintahuan) menentukan bagaimana kita memadukan pendapat dan ide kita.

Buku GRIT ini juga memberikan kuesioner sederhana untuk mengukur Skala *Grit*, yang bisa dilihat di dua halaman berikutnya.

Referensi:

- Duckworth, Angela (2016), *GRIT: The power of passion and perseverance*, Scribner publishing
- *GRIT* by Angela Duckworth; <https://www.samuelthomasdavies.com/book-summaries/psychology/grit/>
- Book summary: *GRIT*; <https://readinggraphics.com/book-summary-grit-the-power-of-passion-and-perseverance/>

Skala Ketekunan Sederhana

Arahan untuk mengukur Skala Ketekunan Anda: Silahkan jawab 8 pertanyaan berikut secara jujur. Tidak ada jawaban benar atau salah!

1. Ide dan proyek baru kadang-kadang mengalihkan perhatian saya dari kegiatan sebelumnya.*
 - Sangat Setuju
 - Setuju
 - Netral/Ragu-Ragu
 - Tidak Setuju
 - Sangat Tidak Setuju

2. Kegagalan tidak membuat saya putus asa.
 - Sangat Setuju
 - Setuju
 - Netral/Ragu-Ragu
 - Tidak Setuju
 - Sangat Tidak Setuju

3. Saya pernah terlalu obsesi dengan ide atau proyek tertentu pada beberapa saat namun setelah itu kehilangan semangat dan ketertarikan. *
 - Sangat Setuju
 - Setuju
 - Netral/Ragu-Ragu
 - Tidak Setuju
 - Sangat Tidak Setuju

4. Saya adalah seorang pekerja keras.
 - Sangat Setuju
 - Setuju
 - Netral/Ragu-Ragu
 - Tidak Setuju
 - Sangat Tidak Setuju

5. Saya sering menetapkan sebuah tujuan namun kemudian mengejar tujuan lain.*
 - Sangat Setuju
 - Setuju
 - Netral/Ragu-Ragu
 - Tidak Setuju
 - Sangat Tidak Setuju

6. Saya memiliki kesulitan untuk tetap fokus dalam proyek yang pengerjaan/ penyelesaiannya membutuhkan waktu beberapa bulan.*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Netral/Ragu-Ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

7. Saya menyelesaikan apa yang sudah saya mulai.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Netral/Ragu-Ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

8. Saya rajin.

- Sangat Setuju
- Setuju
- Netral/Ragu-Ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Penilaian:

1. Untuk pertanyaan nomor 2, 4, 7 dan 8 – berikan penilaian berikut:
5 = Sangat Setuju
4 = Setuju
3 = Netral/
Ragu-Ragu
2 = Tidak Setuju
1 = Sangat Tidak Setuju
2. Untuk pertanyaan nomor 1,3,5 dan 6 – berikan penilaian berikut:
1 = Sangat Setuju
2 = Setuju
3 = Netral/
Ragu-Ragu
4 = Tidak Setuju
5 = Sangat Tidak Setuju

Jumlahkan semua poin dan bagi 8. Nilai maksimum pada skala ini adalah 5 (sangat tekun), dan nilai minimum adalah 1 (sama sekali tidak tekun).

**Grit Scale
citation**

Duckworth, A.L, & Quinn, P.D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit- S). *Journal of Personality Assessment*, 91, 166-174. <http://www.sas.upenn.edu/~duckwort/images/Duckworth%20and%20Quinn.pdf>

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>