

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN *ADVERSITY QUOTIENT* PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 PARE

Ismei Muslimah

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: ismeimuslimah@mhs.unesa.ac.id

Yohana Wuri Satwika

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: uwhe13@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subyek penelitian berjumlah 293 siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Pare. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala optimisme dan *adversity quotient*. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi *product moment*. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,755 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan antara variabel optimisme dengan *adversity Quotient* dimana hubungan antar variabel adalah searah. Artinya semakin tinggi optimisme yang dimiliki siswa maka semakin tinggi pula *adversity quotient*.

Kata Kunci: Optimisme, *adversity quotient*, dan siswa.

Abstract

The purpose of this research was to examine the relationship between optimism and adversity quotient on 11th grade students of senior high school 2 Pare. This research used quantitative research methods. The research subjects were 292 students of 11th grade students of senior high school 2 Pare. The data were collected using learning optimism scale and adversity quotient scale. The data were analysed using product moment correlation. The result showed the value of correlation coefficient of 0.755 with a probability level of 0.000 ($p < 0.05$) it's meaning that there is a significant relation between optimism and adversity quotient in 11th grade students of senior high school 2 Pare. Positive value indicates the higher the optimism, the higher the adversity quotient.

Keywords: Optimism, *adversity quotient*, and student

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa-masa penting dalam rentang kehidupan, suatu masa dimana individu mengalami perubahan yaitu terjadi periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa, perubahan kognitif, fisiologis, maupun sosioemosional. Pada masa ini individu dihadapkan pada berbagai tantangan dan permasalahan yang muncul seiring dengan perkembangannya. Erikson (dalam Santrock, 2011) mengemukakan bahwa perkembangan remaja merupakan tahap kelima yang ditandai dengan adanya kecenderungan identitas vs kebingungan identitas seperti tantangan untuk menemukan siapa dirinya, langkah apa yang akan diambil serta masa depan seperti apa yang ingin diraih. Jika individu dapat menjalani berbagai peran baru dengan positif maka identitas yang positif juga akan tercapai. Akan tetapi jika individu kurang mendapat bimbingan dan mendapat banyak penolakan terkait berbagai peranannya, maka ia bisa jadi akan mengalami kebingungan identitas serta ketidakpercayaan terhadap hasrat serta kepercayaan dirinya.

Hurlock (2011) menjelaskan bahwa seorang dikatakan remaja apabila usianya antara 12-21 tahun berdasarkan pembagian rentang usia yang dikemukakannya. Tugas

perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meningkatkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (2011) diantaranya adalah mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian emosional, mencapai kemandirian ekonomi, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat, memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua, mengembangkan perilaku tanggung jawab social yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa, mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan, serta memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Menurut Hurlock (2011) masa remaja terbagi atas 3 kelompok usia tahap perkembangan yaitu remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir. Remaja madya memiliki rentang usia antara 15 sampai 18 tahun. Sebagian besar remaja pada tahap perkembangan ini adalah siswa yang

berada di tingkat akhir sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Masa ini adalah masa yang sebaik-baiknya untuk belajar karena pada masa itulah tercapai kematangan jasmani dan rohani secara menyeluruh sehingga pada usia ini seorang individu mampu belajar secara optimal. Pada masa ini juga remaja banyak mempelajari segala sesuatu akibat rasa ingin tahu yang tinggi yang ada pada dirinya. Pada masa ini remaja menghadapi banyak masalah yang berhubungan dengan pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok bagi siswa, namun aktifitas belajar ini bagi setiap siswa tidak selamanya berlangsung lancar sesuai dengan apa yang diinginkan.

Remaja dalam dunia pendidikan mengalami berbagai tantangan. Salah satu tantangan adalah apa yang dialami oleh siswa SMA beberapa tahun terakhir ini sejak diterapkannya kurikulum 2013. Beban belajar yang dimiliki siswa SMA menjadi berubah sejak diterapkannya Permendikbud nomor 69 tahun 2013 tentang kerangka dasar dan struktur kurikulum sekolah menengah atas/madrasah aliyah. Beban belajar yang harus ditempuh siswa menjadi semakin besar karena meskipun mata pelajaran berkurang tetapi untuk jam pelajarannya mereka mendapatkan tambahan. Meskipun terdapat variasi untuk model pembelajaran akan tetapi ketidaksiapan guru dan juga siswa dalam menerima model pembelajaran ini membuat kegiatan pembelajaran tidak berjalan maksimal (Sinwan, 2014). Siswa mudah jenuh dan bosan dengan proses pembelajaran yang sama. Di sisi lain mereka harus bersaing dengan teman yang lain untuk memperoleh hasil terbaik di kelasnya. Sehingga segala cara mereka lakukan untuk mendapatkan hasil terbaik.

Hambatan dan kesulitan yang ada dalam proses pembelajaran seringkali membuat siswa ingin menyerah dan lari dari situasi yang menghambat (Rahmawati, 2007). Situasi yang menghambat ini salah satunya adalah ketika mereka harus berusaha untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati dan Widyaningrum (2007) memperlihatkan bahwa prestasi belajar tidak semata-mata bergantung pada IQ dan EQ seseorang tetapi juga terkait dengan daya juang yang tinggi selalu berusaha menemukan cara untuk menyelesaikan mata pelajaran atau tugas yang sulit. Siswa memandang hambatan sebagai tantangan untuk dihadapi sehingga siswa mampu bertahan dalam situasi sulit yang menekannya dan merasa tertantang untuk menghadapinya. Pada akhirnya mereka mereka mampu melewati semua rintangan dan mendapatkan tujuan yang ingin mereka capai selama proses belajar di sekolah

Seseorang dalam memperoleh kesuksesan harus memiliki daya juang yang tinggi untuk memperoleh hasil yang maksimal. Kemampuan siswa dalam bertahan diperlukan untuk dapat mengatasi dan menaklukkan

tantangan tersebut. Kemampuan inilah yang disebut sebagai *Adversity quotient* (AQ). Konsep ini muncul dikarenakan konsep IQ (*Intelligence quotient*) yang menggambarkan tingkat kecerdasan individu dan EQ (*Emotional quotient*) yang menggambarkan aspek afektif dan keefektifan dalam berinteraksi dengan orang lain Goleman (dalam Stoltz 2007), dianggap kurang dapat memprediksi keberhasilan seseorang.

Individu yang cerdas dibidang akademik dan baik secara emosional terkadang tidak mendapatkan kesuksesan dalam hidupnya karena mereka mudah menyerah dan diam ketika dihadapkan pada kesulitan dan kegagalan dan akhirnya mereka berhenti berusaha dan menyalakan kemampuan *Intelligence Quotient* dan *Emotional Quotient* yang dimilikinya (Stoltz, 2007). Stoltz (2007) menyebutkan kesuksesan dipengaruhi oleh kepercayaan akan hasil positif yang akan terjadi di kehidupannya sendiri. Kesuksesan sangat dipengaruhi dan dapat diramalkan melalui cara seseorang merespon dan menjelaskan kesulitan. Empat dimensi *adversity quotient* menurut Stoltz (2007) menjelaskan tentang bagaimana respon yang digunakan individu untuk menjelaskan kesulitan yang dialami. Dari keempat dimensi tersebut maka dapat dilihat tingkatan atau kategori respon individu dalam menghadapi kesulitan.

Setiap kesulitan merupakan tantangan, setiap tantangan merupakan suatu peluang, dan setiap peluang harus dihadapi. Perubahan merupakan bagian dari suatu perjalanan yang harus diterima dengan baik. Pada umumnya ketika dihadapkan pada tantangan-tantangan hidup, kebanyakan orang berhenti berusaha sebelum tenaga dan batas kemampuan mereka benar-benar teruji. Kemampuan seseorang dalam mengatasi setiap kesulitan disebut dengan *adversity quotient* dengan kecerdasan ini individu mampu mengubah menjadi peluang (Stoltz, 2007).

Dalam konteks pendidikan siswa harus mengatasi hambatan atau kegagalan menjadi peluang baginya untuk mendapat tujuan yang ingin ia capai untuk itu diperlukan performansi *adversity quotient* sebagai kecerdasan yang melatarbelakangi kesuksesan dan menjadikan kegagalan sebagai tantangan baginya. Menurut Stoltz (2007) Salah satu yang menjadi faktor dari *adversity quotient* adalah keyakinan. Keyakinan mengenai hal-hal baik yang akan terjadi di masa depan atau disebut optimisme. Siswa yang memiliki keyakinan akan mampu untuk menghadapi dan mengatasi masalah yang menjadi hambatan kesuksesan bagi dirinya, keyakinan pada penelitian ini disebut juga sebagai *optimisme*.

Lopez dan Snyder (2003) berpendapat bahwa optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang

diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Nurmayasari, Hadjam (2015) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki keyakinan positif akan memiliki harapan yang positif pula untuk menghadapi tantangan dan hambatan termasuk dalam mengerjakan ujian atau tugas di sekolah. Harapan positif yang dimiliki oleh individu akan mengarahkan perilakunya dengan memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah yang menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan dengan menggunakan kata-kata yang mengandung harapan. Dengan kata lain, ketika siswa selalu memiliki sikap optimis dan harapan akan kesuksesan pada bidang akademik maka perilaku mudah menyerah tidak akan muncul dalam diri siswa.

Sikap optimis menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan, juga didukung anggapan bahwa setiap orang memiliki keberuntungan. Berkaitan dengan performa yang dihasilkan, individu yang mengharapkan kesuksesan akan tampil lebih baik daripada individu yang tidak optimis. Hal tersebut dikarenakan individu dengan ekspektasi yang tinggi akan berusaha lebih giat dan mengadopsi strategi pemecahan masalah yang lebih efektif daripada mereka yang pesimis mengenai ekspektasi kesuksesan mereka (Brown & Marshall, dalam Chang, 2001).

Sikap optimisme pada siswa akan sangat membantu dalam proses pembelajaran. Siswa optimis akan menganggap kegagalan terjadi karena faktor di luar dirinya, sehingga memacu dirinya untuk mengatasi dan memperbaiki hingga faktor penyebab kegagalan tersebut lenyap dari dirinya. Sikap seperti inilah yang sangat dibutuhkan siswa untuk meningkatkan kemampuannya dalam usaha mencapai cita-citanya (Kurniati, Fakhrudin, 2018). Sikap optimis ini perlu dimiliki oleh setiap individu terlepas dari apapun profesinya. Salah satunya oleh siswa, sikap optimis perlu dikembangkan untuk dapat memecahkan masalah. Siswa yang optimis tidak memandang masalah sebagai akhir dari usahanya, tetapi justru akan berusaha menyelesaikan dan keluar dari masalah tersebut. Siswa (individu) yang memiliki sifat optimis cenderung lebih sehat karena memiliki harapan yang positif, juga lebih cerdas secara emosi, tidak mudah putus asa, tidak merasa bodoh, dan tidak mudah mengalami depresi (Noordjanah, 2013). Utami, Hardjono, Karyanta (2014) menunjukkan bahwa optimisme memiliki pengaruh terhadap *adversity quotient*. Sedangkan pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimanakah hubungan optimisme dengan *adversity quotient* pada siswa SMA karena selama ini belum penelitian serupa belum banyak dilakukan di tingkat sekolah menengah atas.

Dalam penelitian ini peneliti melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Pare. SMAN 2 Pare dipilih karena merupakan salah satu sekolah SMA Negeri di Kabupaten Kediri dengan akreditasi A menurut SK akreditasi 073/BAP-S/M/TU/XI/2012. Pada tahun 2007/2008 SMA Negeri 2 Pare mulai ditetapkan sebagai Rintisan Sekolah Kategori Mandiri (SKM)/Sekolah Standar Nasional (SSN). Pada tahun pelajaran 2009/2010 ditetapkan sebagai Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) berdasarkan SK Nomor: 1823/C.C4/LL/2009 sampai dengan tahun 2013. Akreditasi A membuat SMA Negeri 2 Pare menjadi salah satu sekolah yang memiliki cukup banyak peminat dengan daya saing yang cukup tinggi yang ditunjukkan dengan persaingan dalam hal prestasi siswa baik dalam bidang akademik maupun non akademik.

Siswa kelas XI di SMAN 2 Pare berada pada kondisi dimana mereka harus menghadapi rintangan. *Adversity quotient* yang cukup akan membantu siswa dalam menghadapi berbagai kondisi sulit sehingga tidak mudah menyerah dalam menghadapinya dan hal itu membutuhkan optimisme dimana siswa memiliki keyakinan terhadap hal baik yang akan terjadi di masa depan dalam kaitannya dengan berbagai tugas dan tujuan yang hendak dicapai. Hal ini akan memungkinkan siswa mampu menghadapi hambatan terkait dengan kesulitan yang dialami. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Optimisme dengan *Adversity Quotient* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare".

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Berdasarkan analisis data, penelitian ini menggunakan analisis korelasional untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient*.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Pare yang beralamat di Jl. Pahlawan Kusuma Bangsa No.28, Pelem, Pare, Kediri, Jawa Timur 64213. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare yang berjumlah 325 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa sejumlah 325 siswa dengan teknik sampling jenuh. Sampling jenuh menurut Sugiyono (2011) merupakan teknik penentuan sampel ketika semua anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Skala ini digunakan untuk mengukur dua variabel yang ada dalam penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment*. Korelasi *product moment* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji asumsi dan uji hipotesis, uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normalitas distribusi. Penyebaran data hasil pengumpulan skala dapat mengetahui distribusi normal dan tidak normal. Penelitian ini menggunakan uji normalitas yaitu *test of normality Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 24.0 for windows. Uji linieritas dibutuhkan untuk penelitian korelasi. Pengujian ini digunakan bantuan program pengolahan data SPSS 24.0 for windows. Uji hipotesis dalam penelitian ini untuk menjawab hipotesis yang ada peneliti menggunakan korelasi *product-moment* untuk menghitung *r product moment*. Pengujian ini digunakan bantuan program pengolahan data SPSS 24.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari uji normalitas dengan menggunakan uji kolmogrov-smirnov untuk variabel optimisme dan *adversity quotient*, sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Distribusi Normal

Variabel	Nilai signifikansi	keterangan
Optimisme	0,060	Data berdistribusi normal
<i>Adversity quotient</i>	0,082	Data berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel optimisme sebesar 0,060 sedangkan nilai signifikansi dari variabel *adversity quotient* sebesar 0,082. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yang terdiri dari optimisme dan *adversity quotient* memiliki sebaran data normal karena nilai signifikansi variabel tersebut > 0,05.

Hasil olahan deskripsi data statistik didapatkan hasil bahwa nilai variabel optimisme memiliki rata-rata sebesar 117,27 dengan nilai maksimum sebesar 149 dan memiliki nilai minimum sebesar 87, sedangkan untuk variabel *adversity quotient* memiliki nilai rata-rata sebesar 127,35 dengan nilai maksimum sebesar 158 dan memiliki nilai minimum sebesar 88. Nilai standar deviasi yang dimiliki setiap variabel yaitu variabel optimisme sebesar 11,549 dan nilai standar deviasi *adversity quotient* sebesar 11,218.

Tabel 2. *Descriptive Statistics*

	N	Mean	Dev	Min	Max
Optimisme	292	117,27	11,549	87	149
<i>Adversity Quotient</i>	292	127,35	11,218	88	158

Adapun hasil uji linieritas variabel penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* dari variabel Y (*adversity quotient*) dengan variabel X (optimisme) sebesar 0,651 yang berarti nilai signifikansi lebih dari

0,05. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel Y dan X adalah linier.

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Optimisme* <i>Adversity Quotient</i>	0,651	linear

Berdasarkan hasil perhitungan analisis *pearson correlation* dengan menggunakan bantuan program computer SPSS versi 24.0 for windows diperoleh nilai signifikansi berikut ini:

Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji *Pearson Correlations*

	Optimisme	<i>Adversity Quotient</i>
Optimisme	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	,755**
	N	292
<i>Adversity Quotient</i>	Pearson Correlation	,755**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	292

** . Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa besar hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient* mempunyai koefisien pearson korelasi sebesar 0,755 artinya bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang kuat (Wibowo, 2012) dengan demikian hipotesis (Ha) diterima yang artinya yang artinya terdapat hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare.

Berdasarkan hasil uji korelasi tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel optimisme sebesar 0,000 yang berarti nilainya di bawah 0,05 menunjukkan bahwa variabel optimisme memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel *adversity quotient*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik *product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel optimisme dengan *adversity quotient*. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.8 yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05). Nilai tersebut menunjukkan bahwa signifikansi yang didapat lebih kecil dari 0,05, sehingga kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan.

Nilai koefisien korelasi variabel optimisme dengan *adversity quotient* pada tabel 4.8 sebesar 0,755 yang artinya variabel optimisme memiliki hubungan yang kuat dengan *adversity quotient*. Hubungan tersebut bersifat positif, yang artinya hubungan berjalan searah. Data tersebut menunjukkan semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi *adversity quotient*, sebaliknya semakin

rendah optimisme maka semakin rendah pula *adversity quotient*. Hasil dari penelitian ini hanya terbatas pada populasi kelas XI

Individu yang memiliki optimisme akan memiliki kemampuan untuk bertahan dalam situasi yang penuh tantangan ada kesulitan di dalamnya (Seligman, 2008). Siswa yang optimis telah berulang kali mengalami kejadian buruk dalam hidupnya, ia berani mengakui jika memang melakukan kesalahan dan mengambil semua tanggung jawab untuk mengubahnya sebagai usaha untuk tetap berusaha dalam situasi sulit atau yang biasa disebut *adversity quotient* guna menyelesaikan tugas. Siswa yang optimis akan terus berusaha menuju tujuan yang hendak dicapai dan selalu berusaha melakukan perubahan menuju arah yang lebih baik (Darmawangsa, 2010).

Stoltz (2007) mengungkapkan bahwa *adversity quotient* adalah kemampuan atau kecerdasan individu untuk dapat bertahan menghadapi kesulitan-kesulitan dan mampu menghadapi tantangan hidup. Kesuksesan dapat ditentukan oleh kemampuan bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya. *Adversity quotient* dapat menjeaskan bagaimana individu tetap gigih melalui saat-saat yang penuh dengan tantangan (Stoltz, 2007). *Adversity quotient* akan membantu individu menemukan cara yang tepat untuk mencapai tujuannya.

Adversity quotient yang tinggi dapat dipengaruhi oleh tingkat optimisme yang tinggi pula. Utami, Harjono, Kurniawan (2014) menjelaskan bahwa optimisme dan *adversity quotient* memiliki hubungan positif yang signifikan. Dengan kata lain hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula *adversity quotient* sehingga tingkat optimisme yang tinggi pada individu dapat meningkatkan *adversity quotientnya*. Optimisme dapat berperan sebagai pemicu semangat untuk menghasilkan kinerja yang lebih baik terutama dalam situasi lingkungan yang penuh dengan tantangan (Seligman, 2008). Di sekolah, siswa yang memiliki optimisme yang tinggi akan memiliki keyakinan akan kemampuannya, setiap kali melakukan kegiatan ia akan melakukannya dengan percaya diri dan yakin terhadap apa yang dilakukan. Ketika seorang siswa merasa percaya diri dengan apa yang dilakukan, ia mampu menghasilkan kerja yang maksimal. Siswa dengan optimisme yang tinggi tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan di kelas, ia akan terus mencoba hingga apa yang diinginkannya tercapai.

Hubungan optimisme dengan *adversity quotient* dapat dilihat dari beberapa indikator yang saling berhubungan diantaranya adalah indikator optimisme yaitu mampu memberikan penjelasan yang umum dalam menghadapi peristiwa baik dan sebaliknya mampu memberikan penjelasan yang spesifik ketika menghadapi peristiwa buruk. Siswa akan menanggapi sebuah keberhasilan

dengan tidak berlebihan sehingga mereka tidak cepat puas dan terus berusaha untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi. Sebaliknya ketika mereka mengalami sebuah kegagalan dengan mengetahui penyebab dari kegagalan tersebut sehingga di lain kesempatan mereka dapat menghindari penyebab kegagalan tersebut. Hal tersebut berhubungan dengan salah satu aspek *adversity quotient* yaitu mampu mengendalikan apa yang dirasakan terhadap suatu peristiwa.

Meningkatkan optimisme merupakan salah satu cara untuk meningkatkan *adversity quotient* pada siswa. Siswa yang belajar tidak hanya berpikir untuk melakukan sesuatu yang dirasa perlu seperti mengerjakan tugas untuk menghindari hukuman, tetapi juga memotivasi diri sendiri, memiliki semangat tinggi dan berjuang untuk mendapatkan serta menghasilkan yang terbaik dalam hidup dengan berusaha mengabaikan segala keterbatasan dan kesulitan untuk mewujudkan semua impian yang dimiliki (Stoltz, 2007).

Siswa yang memiliki optimisme mampu menyikapi kejadian yang menimpa mereka apakah kejadian/peristiwa tersebut disebabkan oleh faktor dari luar diri ataupun faktor dari dalam diri. Individu yang optimis akan memiliki keyakinan bahwa kesalahan yang dialami itu berasal dari faktor eksternal, sedangkan keberhasilan berasal dari faktor internal. Hal ini berhubungan dengan salah satu aspek *adversity quotient* yaitu membatasi jangkauan kesulitan sehingga tantangan lebih mudah dimengerti. Sejauh mana ia mampu merespon dengan tepat segala kesulitan dan kendala yang ada dalam usahanya untuk mencapai apa yang diimpikan. Hal ini sesuai dengan pendapat Stoltz (2007) yang mengungkapkan bahwa *adversity quotient* dalam pengelolaan dan pengembangannya pada dasarnya bermuara pada diri individu itu sendiri. *Adversity quotient* sangat berperan dalam pembentukan sudut pandang individu dalam memandang masalah atau persoalan. Hasil penelitian Dweck (dalam Stoltz, 2007) menunjukkan bahwa anak-anak dengan respon yang pesimis terhadap kesulitan tidak akan banyak belajar dan berprestasi sedangkan anak-anak yang memiliki pola-pola lebih optimis akan lebih banyak belajar dan memiliki lebih banyak potensi untuk berhasil.

Individu yang merespon kesulitan secara lebih optimis dapat diprediksi akan bersikap lebih agresif dan mengambil lebih banyak resiko sedangkan individu yang merespon kesulitan secara lebih pesimis akan menimbulkan lebih banyak sikap pasif dan berhati-hati. Siswa yang menanggapi kesulitan secara lebih baik akan berhasil dalam mencapai tujuan sedangkan siswa yang menanggapi kesulitan dengan lebih buruk cenderung kehilangan kesempatan untuk mencapai tujuannya. Siswa harus memiliki keyakinan akan keberhasilan dan keuletan

untuk dapat melewati semua tantangan dan kesulitan, serta siswa harus mengembangkan optimisme dalam diri. Kondisi ini akan meningkatkan *adversity quotient* dalam diri siswasehingga kegagalan dan kesulitan dapat diatasi.

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa standar deviasi optimisme lebih besar daripada *adversity quotient*, yakni sebesar 11, 549. Hal tersebut menunjukkan variasi optimisme yang besar pada siswa. Hal ini dapat disebabkan karena sebagian siswa menganggap bahwa keberhasilan hanya akan didapatkan oleh siswa yang memiliki kecerdasan. Sehingga mereka tidak memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimiliki karena mereka tidak merasa termasuk dalam siswa yang cerdas.

Perbedaan hasil koefisien korelasi dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, selain konteks khusus yang digunakan dalam penelitian, karakteristik populasi juga mempengaruhi hasil koefisien korelasi. Koefisien korelasi dalam penelitian ini menyatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang cukup kuat, salah satu yang mempengaruhi adalah karakteristik populasi dalam merespon kuisioner.

Erikson (dalam Santrock, 2011) menjelaskan bahwa perkembangan remaja merupakan tahap kelima yang ditandai adanya kecenderungan *identity vs identity confusion*, dimana pada tahap ini remaja mengalami proses perkembangan identitas versus kebingungan identitas. Remaja yang dimaksud termasuk juga siswa SMA. Mereka berada pada tahap jika dapat menjalani berbagai peran baru dengan positif dan dukungan orang tua, dan lingkungan maka identitas yang positif juga akan tercapai. Akan tetapi jika mereka kurang mendapat bimbingan dan mendapat banyak penolakan dari orang tua dan lingkungan terkait berbagai peranannya, maka mereka bisa jadi akan mengalami kebingungan identitas serta ketidak-yakinan terhadap hasrat serta kepercayaan dirinya. Siswa yang mampu berkembang dengan baik pada tahap ini mampu menunjukkan sikap memiliki keyakinan yang tinggi dan tidak mudah menyerah dalam meraih apa yang dicita-citakan. Siswa tidak mudah lari dalam menghadapi situasi yang sulit dan mampu menemukan jalan keluar untuk setiap permasalahan yang dihadapi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh variabel optimisme dan *adversity quotient* adalah $p=0,000$. Hal tersebut berarti nilai signifikannya lebih kecil atau kurang dari 0,05 ($p < 0,000 < 0,05$), sehingga menunjukkan hubungan yang signifikan antara optimisme dan *adversity quotient* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan terdapat hubungan

antara optimisme dan *adversity quotient* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait yang dapat dijadikan bahan pertimbangan, yaitu sebagai berikut:

1. SMA Negeri 2 Pare
Sekolah diharapkan dapat membentuk upaya-upaya untuk lebih meningkatkan optimisme seperti mengadakan seminar yang berkaitan dengan peningkatan optimisme dalam diri siswa.
2. Guru dan tenaga pendidik
Guru diharapkan mampu memberikan suntukan nilai-nilai optimisme dalam proses pembelajaran seperti ketika memulai pembelajaran, di beberapa menit awal sebelum memberikan materi guru dapat memberikan nasehat-nasehat dan semangat untuk siswanya agar lebih bersikap optimis.
3. Orang Tua
Orang tua diharapkan mampu memberi dukungan baik secara moril maupun materiil bagi anak agar anak tidak merasa sendiri sehingga mereka mampu menghadapi situasi sulit dengan lebih optimis
4. Peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan masukan yang lebih baik terkait optimisme dengan *adversity quotient* sehingga hasil yang didapat dapat mendukung penelitian yang sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Burke, K. L., Joyner, A. B., Czech, D. R., & Wilson, M. J. (2000). An investigation of concurrent validity between two optimism/pessimism questionnaires: The life orientation test-revised and the optimism/pessimism scale. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 19(2), 129-136.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology : The science of happiness and human strengths*. Hove & NewYork: Brunner-Routledge Taylor & Francis Group.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2001). *Kamus besar bahasa indonesia pusat bahasa* (edisi ketiga). Jakarta: Balai Pustaka.
- Echols, J.M., & Hassan, S. (1976). *Kamus inggris-indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- El-Anzi, F. O. (2005). academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism,

- and pessimism in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality*, 33(1), 95-104.
- Goleman, D. (2002). *Working with emotional intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S., & Gunarsa. (1991). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hoy, W. K., John, T., & Anita, W. H. (2006). Academic optimism of schools: A force for student achievement. *American Educational Research Journal*, 43(425).
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Khalid, I. (2011). *Pengaruh self esteem dan dukungan sosial terhadap optimisme hidup penderita HIV/AIDS*. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Khoirunnisa, A., & Ika, Z. R. (2016). Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(1), 1-4.
- Lasmono, H. K. (2001). Tinjauan singkat adversity quotient. *Anima (Indonesian Psychological Journal)*, 17(1), 63 – 68
- Lopez, & Snyder, C.R. (2003). *Positive psychological assessment a handbook of models & measures*. Washington. DC : APA
- Nelson, L. D., & Adams, K. M. (1997). Challenges for neuropsychology in the treatment and rehabilitation of brain-injured patients. *Psychological Assessment*, 9(4), 368-373
- Neuman, W. L. (2013). *Metodologi penelitian sosial: Pendekatan kualitatif dan kuantitatif*. Jakarta: P.T. Indeks.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa Ueu yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Nurhayati, & Fajrianti, N. (2014). Pengaruh adversity quotient (AQ) dan motivasi berprestasi terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal Formatif*, 3(1), 72-77.
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) wanita di BLKLN DISNAKERTRANS Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2).
- Putra, Randi, G., Nur, O. H., & Ikeu, N. (2016) hubungan motivasi berprestasi dengan adversity quotient warga binaan remaja di LPKA kelas II Sukamiskin Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1).
- Rachmawati, J. W. (2007). Adversity intelligence dan prestasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 2 (2).
- Santrock. (2011). *Life span development: Perkembangan masa-hidup*. Edisi 13, Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Sunwan, Muhamad. (2014). *Faktor-faktor penghambat pelaksanaan kurikulum 2013: studi deskriptif di SMA Megeri 1 Gebog Kudus Tahun Ajaran 2013/2014*. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Pocket Books
- Shapiro, L. E. (1997). *mengajarkan kecerdasan emosional pada anak*. Jakarta : Gramedia Utama
- Stoltz, G. P. (2000). *Adversity quotient: Turning obstacle into opportunities*. USA: John Wiley & Sons, inc.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sujianto, A. E. (2009). *Aplikasi statistic dengan SPSS 24.0*. Jakarta: P.T. Prestasi Pustaka.
- Utami, Isiya, B., Hardjono, & Nugraha, A. K. (2014). hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 2(5).
- Wibowo. (2012). *Manajemen kinerja* (edisi ketiga). Jakarta: Rajawali Press.
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: Universitas Negeri Malang.