



**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN OPTIMISME AKADEMIK
PADA SISWA DI SMP NEGERI 1 WANADADI**

SKRIPSI

**Disajikan sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

oleh

Ita Anindya Wardani

1301415015

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul "Hubungan antara *Adversity Quotient* dan Dukungan Sosial dengan Optimisme Akademik pada Siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi" ini benar-benar hasil orisinil atas karya saya sendiri, bukan bantuan orang lain, serta tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, 25 Oktober 2019



Ita Anindya Wardani

NIM. 1301415015

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan antara *Adversity Quotient* dan Dukungan Sosial dengan Optimisme Akademik pada Siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi” yang disusun oleh Ita Anindya Wardani dengan NIM 1301415015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat tanggal 25 Oktober 2019.

PANITIA :



Ketua

Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd
NIP. 195908211984031001

Sekretaris,

Kusnarto Kurniawan, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 197101142005011002

Penguji 1,

Dra. Sinta Saraswati, M.Pd., Kons.
NIP. 196006051999032001

Penguji 2,

Drs. Heru Mugiarto, M.Pd., Kons.
NIP. 196106021984031002

Penguji 3,

Prof. Dr. Dwi Yuwono Puji Sugiharto, M.Pd., Kons.
NIP. 196112011986011001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Jangan takut jatuh, karena yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh. Jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah. Jangan takut salah, karena dengan kesalahan yang pertama kita dapat menambah pengetahuan untuk mencari jalan yang benar pada langkah yang kedua. (Buya Hamka)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Almamater Jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Semarang

PRAKATA

Assalamualaikum warahmatullah wabarakatuh

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat berupa kenikmatan juga hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul "Hubungan antara *Adversity Quotient* dan Dukungan Sosial dengan Optimisme Akademik pada Siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi".

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena optimisme akademik siswa dikarenakan adanya beberapa tekanan akademik atau tekanan sosial. Hal tersebut disinyalir akibat pengaruh dari faktor internal maupun eksternal dari siswa, terlebih saat siswa menginjak usia remaja, tekanan sosial dan akademik mendorong remaja kepada berbagai peran yang harus dikerjakan, peran yang dijalankan tersebut seringkali menuntut tanggung jawab yang lebih besar.

Pengambilan data dilaksanakan di SMP Negeri 1 Wanadadi, dengan hasil bahwa terjadi hubungan yang positif antara *adversity quotient* dengan optimisme akademik yang maknanya saat siswa memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi maka akan cenderung memiliki optimisme akademik yang tinggi juga, dan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan optimisme akademik siswa yang maknanya saat siswa memiliki tingkat dukungan sosial tinggi maka akan cenderung memiliki optimisme akademik yang tinggi juga.

Penulis menyadari betul dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, salah satunya adalah dosen pembimbing. Atas bimbingannya, penulis menyampaikan terimakasih kepada Bapak Prof. Dr. Dwi Yuwono Puji Sugiharto, M.Pd., Kons yang dengan sabar membimbing, bersedia memberikan ilmu, motivasi serta kritik dan saran kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Selain itu penulis juga menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M. Hum Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Kusnarto Kurniawan, MP.d., Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Dra. Sinta Saraswati, M.Pd., Kons dan Drs. Heru Mugiarto, M.Pd., Kons yang telah menguji skripsi dan memberikan saran serta masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan motivasi dan ilmu yang bermanfaat.
6. Kepala sekolah, guru BK, karyawan dan siswa SMP Negeri 1 Wanadadi yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
7. Keluarga di rumah khususnya Ibu Nur Khasanah dan Bapak M. Irfai Bilal yang tiada henti-hentinya mendoakan dan memberi dukungan materiil maupun non materiil untuk menyelesaikan studi ini.
8. Sahabat-sahabatku, Mekar Melati, Ayuni Tri Haryanti, Entri Lutfi Utami yang selalu mendukung proses penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2015, yang selalu mendukung proses penyelesaian skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi bagi pihak jurusan Bimbingan dan Konseling.

Semarang, 25 Oktober 2019

Penulis

ABSTRAK

Wardani, Ita Anindya. 2019. Hubungan antara *Adversity quotient* dan Dukungan Sosial dengan Optimisme Akademik pada Siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Prof. Dr. Dwi Yuwono Puji Sugiharto, M.Pd., Kons.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena optimisme akademik di kalangan siswa SMP Negeri 1 Wanadadi, didukung dengan *adversity quotient* serta tingkat dukungan sosial siswa. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dan dukungan sosial dengan optimisme akademik pada siswa.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *expost facto* dengan desain penelitian deskriptif korelasional, dengan populasi seluruh siswa yang berjumlah 690 orang, teknik *sampling* yang digunakan adalah jenis *stratified random sampling* sehingga di dapatkan sampel sejumlah 234 siswa. Alat pengumpulan data menggunakan skala optimisme akademik, skala *adversity quotient* dan skala dukungan sosial yang masing-masing reliabilitasnya 0,936, 0,936, dan 0,937. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif, serta analisis regresi linier berganda.

Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *adversity quotient* terhadap optimisme akademik siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi ($p=0,00$, $\beta=0,604$) dalam artian semakin tinggi *adversity quotient* siswa maka semakin tinggi tingkat optimisme akademik pada siswa. (2) Terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap optimisme akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi ($p=0,00$, $\beta=0,147$) dengan artian semakin tinggi tingkat dukungan sosial siswa maka semakin tinggi tingkat optimisme akademik pada siswa. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *adversity quotient*, dukungan sosial terhadap optimisme akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi dengan ($p=0,000$, $R= 0,629$, $F=106,317$).

Sehubungan dengan hasil penelitian ini diharapkan kepada guru BK untuk bekerja sama dengan pihak sekolah maupun orangtua siswa dengan memantau perkembangan siswa, misalnya membangun serta mengembangkan optimisme akademik serta memberikan layanan berupa bimbingan kelompok, konseling kelompok, maupun layanan klasikal untuk memberi pemahaman terkait meningkatkan *adversity quotient*, serta memberikan dukungan sosial.

Kata kunci: optimisme akademik, *adversity quotient*, dukungan sosial

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PRAKATA.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	13
1.3 Tujuan Penelitian.....	13
1.4 Manfaat Penelitian	14
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA.....	16
2.1 Penelitian yang Relevan	16
2.2 Optimisme Akademik	20
2.1.1 Pengertian Optimisme	20
2.2.2 Pengertian Akademik	22
2.2.3 Pengertian Optimisme Akademik	23
2.2.4 Aspek Optimisme Akademik	24
2.2.5 Ciri-ciri Individu yang Optimis.....	25
2.2.6 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Optimisme	26
2.3 <i>Adversity quotient</i>	27
2.3.1 Definisi <i>Adversity quotient</i>	27
2.3.2 Dimensi-dimensi <i>Adversity quotient</i>	28

3.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Adversity quotient</i>	30
2.3.4 Tingkatan <i>Adversity quotient</i>	32
2.4. Dukungan Sosial	34
2.4.1 Definisi Dukungan Sosial	34
2.4.2 Tipe Dukungan Sosial	35
2.4.3. Sumber Dukungan Sosial.....	38
2.4.4 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	39
2.5 Hubungan antara <i>Adversity quotient</i> dan Dukungan Sosial dengan Optimisme Akademik.....	41
2.6 Kerangka Berpikir	42
2.7 Hipotesis.....	44
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	45
3.1Jenis dan Desain Peneltian	45
3.1.1 Jenis Penelitian.....	45
3.1.2 Desain Penelitian.....	46
3.2 Variabel Penelitian	46
3.2.1 Identifikasi Variabel	46
3.2.2 Hubungan antar Variabel	47
3.2.3 Definisi Operasional.....	47
3.3Populasi dan Sampel Penelitian	48
3.3.1Populasi	48
3.3.2 Sampel.....	49
3.4 Metode Pengumpulan Data	50
3.4.1 Metode Pengumpulan Data	50
3.4.2Alat Pengumpulan Data	51
3.5 Prosedur Penyusunan Instrumen	54
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	56
3.6.1 Validitas Instrumen.....	56

3.6.1.1 Hasil Uji Validitas Optimisme Akademik	57
3.6.1.2 Hasil validitas skala <i>Adversity quotient</i>	57
3.6.1.3 Hasil validitas skala dukungan sosial.....	58
3.6.2 Reliabilitas Instrumen	58
3.6.2.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala Optimisme Akademik.....	59
3.6.2.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Adversity quotient</i>	59
3.6.2.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala dukungan sosial	60
3.7 Teknik Analisis Data	60
3.7.1 Analisis Data Kuantitatif Deskriptif.....	60
3.7.2 Analisis Uji Hipotesis.....	62
3.7.2.1 Uji Asumsi Klasik	63
3.7.2.2 Uji Regresi Sederhana.....	66
3.7.2.3 Uji Regresi Berganda	66
BAB 4 PEMBAHASAN.....	69
4.1 Hasil Penelitian	69
4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif	70
4.1.1.1 Deskripsi Data Optimisme Akademik.....	70
4.1.1.2 Deskripsi Data <i>Adversity quotient</i>	71
4.1.1.3 Deskripsi Data Dukungan Sosial	73
4.1.2 Hasil Uji Hipotesis	75
4.1.2.1 Hasil Analisis Regresi tentang Hubungan antara <i>Adversity quotient</i> dengan Optimisme Akademik	76
4.1.2.2 Hasil Analisis Regresi tentang Hubungan antara dukungan sosial dengan Optimisme Akademik	76
4.1.2.3 Hasil Analisis Regresi terhadap <i>Adversity quotient</i> dan dukungan sosial dengan Optimisme Akademik	77
4.2 Pembahasan.....	78
4.3.1 Tingkat Optimisme Akademik pada Siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi ...	78

4.3.2 Tingkat <i>Adversity quotient</i> pada Siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi.....	80
4.3.3 Tingkat Dukungan Sosial pada Siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi	81
4.3.4 Hubungan antara <i>Adversity quotient</i> dengan Optimisme Akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi	81
4.2.5 Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Optimisme Akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi	84
4.2.6 Hubungan antara <i>Adversity quotient</i> dan Dukungan Sosial dengan Optimisme Akademik pada siswa SMP Negeri 1 Wanadadi.....	88
4.3 Keterbatasan Penelitian	90
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	92
5.1 Simpulan	92
5.2 Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	95

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jumlah Populasi	49
3.2 Jumlah Sampel	50
3.3 Kisi-kisi skala Optimisme Akademik (<i>TryOut</i>)	52
3.4 Kisi-kisi skala <i>Adversity Quotient</i> (<i>TryOut</i>)	53
3.5 Kisi-kisi skala Dukungan Sosial (<i>TryOut</i>)	54
3.6 Daftar Kategori Jawaban Skala Likert	55
3.7 Kategori Tingkat Reliabilitas berdasarkan <i>Alpha Cronbach</i>	59
3.8 Hasil Reliabilitas skala Optimisme Akademik.....	59
3.9 Hasil Reliabilitas skala <i>Adversity quotient</i>	60
3.10 Hasil Reliabilitas skala Dukungan Sosial	60
3.11 Kriteria penilaian	61
3.12 Interval kriteria penilaian skala Optimisme Akademik.....	61
3.13 Interval kriteria penilaian skala <i>Adversity quotient</i>	62
3.14 Interval kriteria penilaian skala Dukungan Sosial	62
3.15 Teknik Analisis Data	63
3.16 Hasil Uji Normalitas dengan K-S.....	64
3.17 Hasil Uji Linearitas	64
3.18 Hasil Uji Multikolinear & Heterokedastisitas.....	68
3.19 Interpretasi Koefisiensi Determinasi.....	68
4.1 Tingkat Optimisme Akademik	70
4.2 Deskripsi data Optimisme Akademik per Indikator.....	71
4.3 Tingkat <i>Adversity quotient</i>	72
4.4 Deskripsi data <i>Adversity quotient</i> per Indikator.....	73
4.5 Tingkat Dukungan Sosial	74
4.6 Deskripsi data Dukungan Sosial per Indikator.....	75
4.7 Analisis Regresi Berganda terhadap Optimisme Akademik	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka berpikir.....	44
3.1 Langkah-langkah Penyusunan Instrumen	55
4.1 Grafik tingkat Optimisme Akademik	70
4.2 Grafik tingkat <i>Adversity quotient</i>	72
4.3 Grafik tingkat Dukungan Sosial.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Kisi-kisi wawancara (Pengumpulan Data Awal) dan Hasil Data Awal.....	99
2 Kisi-kisi Optimisme Akademik sesudah <i>TryOut</i>	102
3 Instrumen Optimisme Akademik sebelum <i>TryOut</i>	103
4 Instrumen Optimisme Akadmeik sesudah <i>TryOut</i>	105
5 Kisi-kisi <i>Adversity quotient</i> sesudah <i>Try Out</i>	107
6 Instrumen <i>Adversity quotient</i> sebelum <i>Try Out</i>	108
7 Instrumen <i>Adversity Quotinet</i> sesudah <i>Try Out</i>	111
8 Kisi-kisi Dukungan Sosial sesudah <i>Try Out</i>	114
9 Instrumen Dukungan Sosial sebelum <i>Try Out</i>	115
10 Instrumen Dukungan Sosial sesudah <i>Try Out</i>	118
11 Tabulasi Hasil <i>Try Out</i> Optimisme Akademik	120
12 Tabulasi Hasil <i>Try Out Adversity quotient</i>	121
13 Tabulasi Hasil <i>Try Out</i> Dukungan Sosial	122
14 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Try Out</i>	123
15 Tabulasi Hasil Penelitian Optimisme Akademik.....	129
16 Tabulasi Hasil Penelitian <i>Adversity quotient</i>	137
17 Tabulasi Hasil Penelitian Dukungan Sosial	145
18 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Optimisme Akademik.....	153
19 Hasil Analisis Deskriptif Variabel <i>Adversity quotient</i>	154
20 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Dukungan Sosial	155
21 Hasil Uji Asumsi Penelitian	156
22 Hasil Uji Hipotesis Penelitian	158
23 Surat Izin Penelitian	161
24 Surat Balikan Penelitian.....	162
25 Dokumentasi	163

BAB 1

PENDAHULUAN

Di dalam bab ini berisi latarbelakang penelitian ini dibuat, serta memberikan gambaran rumusan masalah yang akan menjadi titik fokus penelitian ini disusun, disambung dengan tujuan dan manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang

Siswa pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) dapat digolongkan dalam perkembangan masa remaja. Masa remaja dalam konteks perkembangan merupakan suatu periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mulai ditandai oleh adanya perubahan-perubahan baik secara mental, fisik, bahkan emosi yang terjadi diantara rentang usia antara 10-19 tahun (Widyastuti, 2009). Pada masa remaja terdapat kemungkinan terjadinya masalah psikologis (Hiil, dalam Carr, 2004). Tekanan sosial dan akademik mendorong remaja kepada berbagai peran yang harus dikerjakan, peran yang dijalankan tersebut seringkali menuntut tanggung jawab yang lebih besar. Prestasi merupakan sesuatu yang penting bagi remaja sehingga dapat meningkatkan tekanan yang mengakibatkan terjadinya konflik pada dirinya (Santrock, 2003).

Prestasi dapat menjadi sebuah tekanan dalam akademik, namun tekanan tersebut dapat diatasi bila siswa memiliki optimisme dalam akademik di sekolah. Sikap optimisme akademik pada siswa akan sangat menolong dalam kegiatan belajar di sekolah. Siswa optimis akan menanggapi 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, 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. Sikap optimis siswa tercermin dalam mengartikan bahwa masalah bukan sebagai akhir dari upaya telah dilakukan, namun akan selalu berupaya untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah tersebut. Siswa yang memiliki harapan yang positif, memiliki kecerdasan emosi yang baik, tidak mudah menyerah dan stress (Noordjanah, 2013).

Pada hakikatnya siswa yang mampu berkembang dengan baik pada tahap ini mampu menunjukkan sikap optimis dan memiliki keyakinan yang tinggi dan tidak mudah menyerah dalam meraih apa yang dicita-citakan. Siswa akan memiliki pandangan yang positif pada setiap permasalahan yang dihadapi. Menurut Seligman (2008) dalam (Wawuru & Sukardi, 2006) optimisme berpengaruh terhadap kesuksesan di dalam pekerjaan sekolah, kesehatan dan relasi sosial. Hal tersebut membuktikan bahwa sikap optimis bermanfaat untuk memotivasi seseorang di segala bidang kehidupan. Dalam penelitiannya selama dua puluh tahun, yang melibatkan lebih dari lima ratus ribu orang dewasa dan anak-anak, didapatkan hasil bahwa orang pesimis memiliki prestasi yang rendah atau kurang di sekolah maupun di pekerjaan daripada orang yang optimis.

Secara tidak sadar adanya besarnya beban tugas dan banyaknya materi yang harus dipelajari siswa membuat siswa cemas dalam ujian dan cenderung akan

meniru pekerjaan teman atau sumber lain (Rahmawati, W.K, 2017). Siswa kurang optimis dapat dikenali dari gejala lain yang ditunjukkan dengan siswa pasif saat proses belajar mengajar di kelas, takut saat mengatakan pendapat di depan kelas dan tidak percaya diri terhadap potensi yang ia miliki, siswa cenderung membutuhkan bantuan teman sebaya atau orang lain dalam mengerjakan tugas dari guru serta daya saing yang rendah dalam mencapai prestasi akademik di sekolah (Dawama, 2018).

Optimisme akademik yang rendah mempunyai dampak bagi prestasi akademik dan keberhasilan siswa. Siswa mengalami kesulitan dalam menggali potensi diri dan mudah putus asa dalam mencapai impian adalah siswa yang pesimis. Walaupun siswa memiliki *IQ* yang tinggi namun ia tidak bersikap optimis maka siswa akan merasa kurang puas terhadap prestasi akademik. Siswa yang pesimis dalam akademik membutuhkan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan masalah, sehingga dampak tersebut tidak terjadi dan optimisme akademik akan terbentuk (Dawama; 2018).

Untuk itu sangat diperlukan adanya peran serta sekolah sebagai lembaga yang bergerak di bidang pendidikan yang menunjang proses keseluruhan proses bimbingan, pendidikan, maupun pelatihan baik dalam bidang akademis, kebutuhan emosi, kebutuhan akan spiritual, penanaman nilai moral maupun sosial yang berguna sebagai bekal siswa di masa mendatang (Yusuf, 2006).

Sekolah juga turut mempengaruhi sikap optimisme akademik siswa. Salah satu ilmu yang digunakan dan dirasakan kemaslahatannya oleh masyarakat adalah bimbingan dan konseling yang menjadi komponen penting dalam pendidikan di

Indonesia.

Aspek psikologis dari peserta didik salah satunya adalah optimisme akademik. Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor sekolah dibekali ilmu pengetahuan baik teori maupun praktik dalam menangani masalah psikologis siswa. Tujuan khusus layanan bimbingan dan konseling terkait dengan aspek optimisme yaitu (1) konseli atau peserta didik mempunyai interpretasi dan pengakuan diri secara rasional dan positif yang berhubungan dengan kelebihan atau kekurangan fisik ataupun psikis, (2) konseli atau peserta didik mempunyai interpretasi terkait alur hidup yang berubah-ubah antara kejadian yang membahagiakan (karunia) dan tidak membahagiakan (bencana) dan dapat menanggapi secara baik pada aliran agama yang di percayai (3) konseli atau peserta didik mempunyai sikap yang terbuka dan peduli pada diri sendiri dan orang lain , (4) konseli atau peserta didik mempunyai potensi dalam menjalankan minat secara efektif. Sedangkan tujuam umum layanan bimbingan dan konseling diantaranya yaitu konseli atau peserta didik menumbuhkan potensi dan dorongan yang ada pada dirinya secara maksimal dan menanggulangi kendala serta menghadapi masalah dalam hidupnya (Prayitno, 2004).

Bidang layanan dalam bimbingan konseling terdiri dari bidang pribadi, belajar, sosial dan karir. Salah satu bidang layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan permasalahan optimisme akademik siswa adalah bidang belajar, dimana bimbingan belajar yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik mengembangkan kemampuan belajar dalam rangka mengikuti pendidikan sekolah atau madrasah dan belajar secara mandiri (Awalya, 2013).

Pemberian layanan diselenggarakan dengan mengacu pada bidang-bidang bimbingan dan konseling. Adapun bentuk dan isi layanan disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa. Dengan demikian, jenis layanan yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah kepada siswa misalnya dengan kolaborasi dengan berbagai pihak baik sekolah maupun orang tua untuk memantau perkembangan siswa di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah, serta memberikan layanan misalnya bimbingan kelompok, konseling kelompok maupun layanan klasikal untuk meningkatkan optimisme akademik siswa.

Mengacu dari beberapa hasil riset yang sudah dijabarkan sebelumnya, tahap berikutnya adalah peneliti melakukan studi awal pada hari Selasa tanggal 16 April 2019. Penelitian ini akan mengambil obyek penelitian yaitu SMP Negeri 1 Wanadadi yang terletak di kecamatan Wanadadi kabupaten Banjarnegara. Subyek penelitian yang merupakan responden penelitian yang akan digunakan adalah siswa SMP Negeri 1 Wanadadi. Studi awal dilakukan dengan menggunakan skala optimisme akademik kepada siswa kelas VII F sejumlah 29 siswa, di dapatkan hasil bahwa terdapat 2 siswa yang memiliki tingkat optimisme pada kategori tinggi dengan rata-rata 78,64 %, 23 siswa pada tingkatan sedang dengan rata-rata 66,53 %, dan 4 siswa dalam kategori rendah dengan rata-rata 35,67 %. Sehingga dapat ditarik simpulan bahwa sebagian besar optimisme akademik siswa berada dalam kategori sedang.

Sehingga peneliti memutuskan untuk mengambil subjek penelitian di SMP Negeri 1 Wanadadi, di dukung dengan hasil wawancara dengan guru bimbingan

dan konseling di SMP Negeri 1 Wanadadi, yang menuturkan bahwa, terkait optimisme akademik siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi rata-rata siswa memiliki optimisme akademik yang cukup baik dan masih perlu untuk ditingkatkan. Bentuk masalah yang mempengaruhi optimisme akademik siswa seperti munculnya perilaku ketidakatifan siswa di dalam kelas, banyak siswa yang mengambil jalan pintas dengan mencontek ketika mengerjakan tugas dan ujian karena siswa merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, siswa tidak berani menyampaikan pendapat di kelas dan tampil dimuka umum, sehingga cenderung pasif di kelas serta siswa kurang memiliki keoptimisan untuk bersaing meraih prestasi akademik. Guru merasa bahwa permasalahan akademik dengan nilai yang kurang baik ini berasal dari siswa sendiri dengan berbagai permasalahannya baik dari faktor internal maupun eksternal. Guru merasa telah mempersiapkan siswanya dengan baik dengan segenap kemampuannya. Guru mengakui bahwa belum memberikan pendampingan khusus bagi siswa yang optimisme akademiknya rendah.

Cara pandang yang dimiliki setiap manusia saat mengalami masalah adalah berbeda-beda, apakah masalah tersebut sebagai akibat dari faktor internal atau eksternal (Walgito, 2003). Manusia melakukan perbuatan adalah akibat dari dorongan yang ada dalam dirinya. Berpikir adalah dorongan yang terdapat dalam diri individu. Saat mendapatkan masalah individu akan berpikir. Maksud dari aktivitas berpikir adalah untuk menemukan dan mengambil keputusan dari permasalahan yang dialami sehingga sering ditemukan bahwa proses berpikir ini adalah suatu aktivitas psikis yang berdasarkan niat atau keinginan.

Terdapat dua macam pola pikir manusia yaitu, pola pikir positif dan pola pikir negatif. Pola pikir bermanfaat saat manusia mengamati permasalahan dari suatu kejadian. Manusia yang optimis akan memakai pola pikir positif dalam menyelesaikan masalah begitu pula sebaliknya manusia akan memakai pola pikir negatif maka ia adalah manusia yang pesimis.

Menurut Carver dan Scheier dalam (Snyder & Lopez, 2002: 124) menyatakan bahwa keinginan-keinginan positif dimiliki oleh individu yang optimis saat berada dalam kejadian yang merugikan. Individu yang optimis akan memandang bahwa kegagalan adalah proses dalam mencapai suatu tujuan. Seligman (2008: 376) menjelaskan tinggi atau rendahnya prestasi siswa dipengaruhi oleh tingkat optimisme siswa.

Optimisme merupakan sebuah gaya penjelasan seseorang dalam menerangkan suatu kejadian negatif yang bersumber dari konteks yang bersifat temporer serta mempunyai alasan tertentu. Optimisme menerangkan proses penghayatan pada pribadi individu secara internal dari kejadian positif yang terjadi (Seligman, 2008). Akademik didefinisikan sebagai sesuatu yang menunjukkan kearah yang bersifat ilmiah, bersifat ilmu pengetahuan, bersifat teori, dan tanpa arti praktis yang langsung (KBBI *online*, 2019). Optimisme akademik merupakan sebuah gaya penjelasan individu dalam menerangkan keinginan yang bersifat akademik di masa yang akan datang yang menyebabkan individu memiliki keyakinan pada potensi dirinya dalam melakukan perubahan menuju keberhasilan akademik.

Corsini (2002) menjelaskan bahwa optimisme merupakan pandangan positif atas segala sesuatu yang terjadi. Bila seorang siswa dihukum karena tidak

mengerjakan pekerjaan rumah, siswa yang mempunyai sikap positif memandang bahwa hukuman tersebut sudah seharusnya diperoleh dan berharap di waktu yang akan datang, ia akan mengerjakan pekerjaan rumah. Sedangkan *The American Heritage Dictionary of the English Language* (2002) mendefinisikan *optimism* sebagai kecenderungan untuk mengharapkan hasil terbaik dari sebuah situasi. Misalnya pada saat siswa mengharapkan atau menginginkan hasil terbaik atas usahanya dalam berbagai situasi. Optimisme dalam hal akademik ini dapat muncul melalui pengalaman atau dipelajari dan keyakinan atas kualitas diri.

Nurmayasri, Hadjam (2015) menjelaskan bahwa sikap optimis siswa terciptakan dari keinginan positif yang dimiliki dalam menjumpai kesulitan dan kendala dalam menyelesaikan tugas atau ujian di sekolah. Keinginan positif pada siswa akan mengarahkan sikap dalam memfokuskan minat pada keberhasilan, optimis dalam memecahkan masalah yang menjauhkan diri dari perasaan cemas akan kegagalan dengan memanfaatkan kata-kata yang berisi tujuan.

Dalam konteks pendidikan siswa harus memiliki pemikiran positif untuk mendapatkan target yang dicita-citakan maka dibutuhkan optimisme sebagai sikap siswa mengenai berlangsungnya kejadian baik atau buruk. Menurut Carver & Scheier (2009) seseorang yang optimis akan merasa percaya diri dan ulet saat bertemu tuntutan meskipun mengalami kesulitan. Kemampuan individu untuk dapat berhadapan dengan situasi yang tidak menguntungkan atau tidak menyenangkan maupun kesulitan dalam kehidupan disebut *Adversity quotient* (Stoltz, 2004).

Adversity Quotient muncul disebabkan ranah IQ (*Intelligence quotient*) yang

menerangkan tingkat kecerdasan individu dan ranah EQ (*Emotional Quotient*) yang menerangkan aspek perasaan dan sikap dalam menjalin hubungan dengan orang lain Goleman dalam Stoltz (2004), dirasa kurang memberikan sumbangsih kesuksesan seseorang.

Kecerdasan emosional individu dalam bidang akademik seringkali tidak mendukung keberhasilan pada kehidupannya disebabkan individu tersebut pesimis dan pasif tatkala di arahkan pada kesulitan dan kegagalan sehingga berakhir dengan individu putus asa serta menyayangkan potensi IQ dan EQ (Stoltz, 2004). Stoltz (2004) menerangkan keberhasilan disebabkan adanya keyakinan terjadinya hal baik dikehidupannya. Keberhasilan disebabkan dan dapat diprediksi lewat bagaimana seseorang menanggapi dan menerangkan kesulitan dalam hidupnya. Empat dimensi *Adversity quotient* menurut Stoltz (2004) menerangkan mengenai bagaimana tanggapan yang dipakai individu saat mengalami kesulitan yang dihadapi. Tingkatan tanggapan individu saat mengalami kesulitan dapat terukur dari empat dimensi tersebut.

Tantangan, adalah peluang dari setiap kesulitan yang dialami individu, dan hal tersebut harus dihadapi. Perjalanan hidup manusia tak lepas dari perubahan yang silih berganti dan harus di peroleh dengan positif. Tatkala individu diarahkan kepada rintangan-rintangan hidup, sebagian orang akan diam dan berputus asa dalam usaha sebelum diuji kekuatan dan batas kemampuannya. Potensi seseorang saat menghadapi kesulitan disebut dengan *Adversity Quotient* yaitu kecerdasan individu dalam mengubah kesulitan menjadi peluang (Stoltz, 2004).

Menurut Stoltz (2004) individu dengan *adversity quotient* tinggi akan lebih

mempunyai potensi yang mumpuni agar dapat menaruh impian dan optimis untuk melalui situasi sulit yang berlangsung. Sebaliknya, individu dengan adversitas rendah akan memandang bahwa situasi sulit berlangsung secara lama dan berangsur-angsur. Berdasarkan penelitian Muslimah dan Yohana (2019) terdapat korelasi antara optimisme dan *Adversity quotient* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare. *Adversity quotient* yang dimiliki siswa akan menolong siswa saat dihadapkan pada kesulitan dengan demikian tidak cepat merasa putus asa dalam melawannya dalam hal itu membutuhkan optimisme pada saat siswa memiliki kepercayaan terhadap hal positif yang bakal terjadi di masa mendatang erat kaitannya dengan pekerjaan dan maksud yang ingin di capai.

Senada dengan hasil penelitian M. Immanuel (2017) yang berjudul Hubungan antara Optimisme Akademik dengan *Adversity quotient* pada Siswa SMP, menjelaskan bahwa optimisme akademik dan *adversity quotient* memiliki hubungan positif signifikan. Dapat disimpulkan siswa yang memiliki keyakinan diri baik tentang diri mereka sendiri terkait dengan kegiatan akademiknya, terhadap guru sekolah mereka, maupun terhadap dukungan dan juga tekanan orang tua mereka dalam hal akademik dapat dipengaruhi oleh sikap dalam menghadapi masalah dan tantangan serta membantu siswa untuk mencapai hasil yang baik dalam hal akademik siswa.

Seligman (2008: 46) menerangkan sikap optimis adalah bagian dari suatu sikap yang menginginkan hasil yang baik saat dihadapkan pada masalah, dan berkeinginan untuk menangani kecemasan dan rintangan pada hidupnya secara sehat. Pola pikir optimis tercipta bergantung pada sudut pandang individu pada

rasa yang ada pada diri mereka, baik itu perasaan berharga atau tidak. Pengakuan yang didapatkan individu dari lingkungan menciptakan perasaan berharga dan bernilai. Perasaan tersebut dapat meningkatkan optimisme individu. Keterampilan berpikir optimis dapat dimengerti oleh siapa pun, karena tidak terdapat individu lain yang berkeinginan menjadi seorang yang pesimis.

Menurut penelitian Indarhadi (2017) faktor-faktor yang muncul pada optimisme siswa yang tidak berprestasi yaitu faktor internal berupa motivasi, harapan, keyakinan, religiusitas dan emosi. Sedangkan faktor eksternal yaitu berupa dukungan keluarga, teman dan guru, serta suasana belajar juga mempengaruhi untuk menumbuhkan optimisme.

Mengacu pada hasil penelitian Usfuriyah (2015) terdapat korelasi positif antara dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan skripsi. Dengan demikian hal tersebut mengungkapkan bahwa saat menyelesaikan skripsi, mahasiswa butuh dukungan dari lingkungannya agar mereka tetap dapat *survive* serta berpikir secara positif dalam menghadapi rintangan yang dialami saat menyelesaikan skripsi.

Senada dengan hasil penelitian Rachmawaty (2016) dukungan sosial guru mempunyai korelasi positif dengan optimisme akademik. Dukungan sosial guru yang tinggi, maka optimisme akademik yang dimiliki siswa akan tinggi pula. Dukungan sosial guru adalah salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi optimisme akademik siswa.

Menurut Baron dan Byrne (2005) menjelaskan bahwa fisik dan psikologis individu akan merasa nyaman jika memperoleh dukungan dari teman sebaya dan

anggota keluarga. Dukungan sosial adalah hubungan timbal balik antar individu yang tercermin dari bantuan yang diberikan masing-masing individu tersebut. Sedangkan menurut Smet (1994) dalam Usfuriyah (2015) berpendapat bahwa kategori kualitas umum dari hubungan interpersonal dapat diukur dari dukungan sosial yang merupakan fungsi jaringan sosial. Menurut Sarafino dalam Kumalasari & Lathifah (2012) bahwa aspek-aspek dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Individu akan merasakan ketenangan, diperdulikan, dihargai, timbul rasa percaya diri dan kompeten apabila menerima dukungan sosial (Kumalasari & Latifah, 2012). Ikatan sosial dan pesahabatan di duga adalah salah satu dimensi yang menggambarkan kesenangan secara emosi pada hidup individu. Ketika ada pengakuan dari lingkungan maka kejadian dalam hidup individu akan terlewati dengan mudah. Sebaliknya saat seseorang dengan lingkungan sosial yang kurang perhatian, kurang responsif terhadap kebutuhan, maka akan menyebabkan siswa kurang percaya terhadap lingkungan sosialnya. Orang yang percaya terhadap lingkungan ditandai dengan sikap optimis, berpikir positif, percaya diri dalam melakukan kegiatan di masa depan.

Berdasarkan kesenjangan teori dan fenomena yang ada serta penelitian sebelumnya juga dengan berbagai pertimbangan dampak yang diperoleh, menjadikan ketertarikan peneliti untuk mengungkapkan lebih lanjut mengenai “Hubungan *adversity quotient* dan dukungan sosial dengan optimisme akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi”. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha

mencari korelasi dan mengetahui seberapa tinggi presentase hubungan antar indikator yang menjadi faktor dari optimisme akademik yakni *adversity quotient* dan dukungan sosial yang dimiliki siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang permasalahan yang sudah dijabarkan sebelumnya, maka tersusunlah suatu rumusan masalah dari penelitian, sebagai berikut :

1. Seberapa besar tingkat *Adversity quotient*, dukungan sosial dan optimisme akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi ?
2. Adakah hubungan antara *Adversity quotient* dengan optimisme akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi?
3. Adakah hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi?
4. Adakah hubungan antara *Adversity quotient* dan dukungan sosial dengan optimisme akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka tersusunlah tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Menganalisis tingkat *Adversity quotient*, dukungan sosial dan optimisme akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi.
2. Menganalisis hubungan antara *Adversity quotient* dengan optimisme akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi.

3. Menganalisis hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi.
4. Menganalisis hubungan antara *Adversity quotient* dan dukungan sosial dengan optimisme akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam usaha untuk memperbanyak kajian teori serta dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian sesudahnya tentang hubungan antara *adversity quotient* dan dukungan sosial dengan optimisme akademik pada siswa SMP.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapaun beberapa manfaat praktis dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi instansi pendidikan terkait, penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber data yang relevan dengan kondisi pendidikan di abad ini, juga dapat menjadi bahan pertimbangan hal preventif apa yang harus dilakukan untuk menanggulangi permasalahan optimisme akademik.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan, guna memberikan pelayanan preventif serta kuratif bagi para siswa disekolah agar permasalahan optimisme akademik dapat ditanggulangi dengan baik dan benar.
3. Bagi siswa, dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya optimisme akademik, menumbuhkan dan memaksimalkannya dalam bidang akademik maupun dalam bidang lainnya.

4. Bagi Peneliti Lanjutan, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau pedoman untuk melaksanakan studi penelitian lebih lanjut, terkait fenomena optimisme akademik pada siswa di sekolah.

BAB 2

KAJIAN PUSTAKA

Dalam mengkaji penelitian ini diperlukan suatu pemahaman teori secara mendalam terutama teori yang dijadikan acuan, untuk itu teori yang disusun tersebut adalah sumbangsih dari berbagai sumber dan literatur. Pada bagian ini akan diungkapkan beberapa penelitian yang relevan, konsep dasar optimisme akademik, *adversity quotient*, dukungan sosial, kerangka berfikir serta hipotesa penelitian.

2.1 Penelitian yang Relevan

Adanya suatu penelitian terdahulu dimaksudkan sebagai salah satu bahan referensi bagi peneliti agar dapat membandingkan suatu hasil penelitian antara penelitian satu dengan penelitian lain serta dapat mengetahui hubungan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Berikut akan diuraikan hasil dari penelitian yang relevan .

Penelitian pertama oleh Muslimah & Yohana (2019). Hipotesa yang diajukan yakni terdapat hubungan antara optimisme dan *adversity quotient*, sedangkan hasil yang diperoleh dari penelitian adalah terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan *Adversity quotient* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare. Dalam keadaan sulit apabila siswa memiliki *adversity quuotient* yang cukup maka, siswa tidak mudah putus asa dan memiliki kepercayaan terhadap masa depan yang akan terjadi kaitannya dengan misi dan tugas yang ingin diraih.

Penelitian kedua oleh Rachmawaty (2016) yang berjudul hubungan dukungan

sosial guru dengan optimisme akademik siswa SMA kelas XI SMA Gita Bahari. Hasil penelitian yang diperoleh adalah, dukungan sosial guru mempunyai hubungan yang positif dengan optimisme akademik. Dukungan sosial guru adalah faktor salah satu yang dapat mempengaruhi optimisme akademik siswa.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Ushfuriyah (2015). Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan skripsi. Hasil penelitian diperoleh bahwa dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa sangat memerlukan bantuan dari lingkungannya agar mahasiswa mampu bersiteguh serta berpikir secara positif saat berjumpa dengan halangan dalam menyelesaikan skripsi.

Penelitian keempat oleh Indarhadi (2017) yang berjudul optimisme pada siswa remaja SMP yang tidak berprestasi akademik, dapat disimpulkan bahwa: Siswa SMP yang tidak berprestasi akademik menunjukkan adanya optimisme dengan ciri-ciri yaitu jarang terkejut pada saat mengalami kesulitan. Seluruh aspek subjek kerap mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah yang kemudian subjek bertanya kepada orang tua atau teman subjek. Peneliti juga menemukan faktor-faktor yang muncul pada optimisme siswa yang tidak berprestasi yaitu faktor internal berupa motivasi, harapan, keyakinan, religiusitas dan emosi. Sedangkan dari sisi faktor eksternal yaitu berupa dukungan keluarga, teman dan guru, serta suasana belajar juga mempengaruhi untuk menumbuhkan optimisme.

Penelitian kelima oleh Shabrina (2018) yang berjudul Optimisme dan

Adversity quotient pada remaja Panti Asuhan di Yogyakarta, menjelaskan bahwa : Terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *Adversity quotient* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Semakin tinggi optimisme yang dimiliki oleh remaja panti asuhan. Dapat disimpulkan bahwa mengembangkan optimisme merupakan salah satu upaya untuk dapat meningkatkan *adversity quotient* pada remaja panti asuhan. Dengan demikian, remaja panti asuhan dapat mempertahankan pola pikir yang positif berupa sikap optimisme dan menjadi lebih semangat maupun yakin pada kemampuan diri untuk meraih apa yang dicita-citakan dan tidak tenggelam pada pemikiran yang sempit untuk dapat meraih keberhasilan.

Penelitian ke enam oleh M. Immanuel (2017) yang berjudul hubungan antara Optimisme Akademik dengan *Adversity quotient* pada Siswa SMP, menjelaskan bahwa optimisme akademik dan *adversity quotient* memiliki hubungan positif signifikan. Dapat disimpulkan siswa yang memiliki keyakinan diri baik tentang diri mereka sendiri terkait dengan kegiatan akademiknya, terhadap guru sekolah mereka, maupun terhadap dukungan dan juga tekanan orang tua mereka dalam hal akademik dapat dipengaruhi oleh sikap dalam menghadapi masalah dan tantangan serta membantu siswa untuk mencapai hasil yang baik dalam hal akademik.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu telah disebutkan yaitu menganalisis tingkat optimisme akademik dengan tingkat *Adversity quotient* dan dukungan sosial. Penelitian terdahulu yang telah dijabarkan memberikan hasil yang sama seperti penelitian Muslimah & Yohana (2019) dan Shabrina (2018) yang meneliti hubungan optimisme dengan *Adversity*

quotient yang menyebutkan bahwa semakin meningkat optimisme maka semakin *Adversity quotient* juga akan semakin meningkat, penelitian M. Immanuel (2017) yang meneliti hubungan optimisme akademik dengan *adversity quotient* pada siswa SMP, serta penelitian yang dilakukan Ushfuriyah (2015) yang meneliti hubungan dukungan sosial dengan optimisme remaja menyebutkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi optimisme remaja. Berbeda dengan Rachmawaty (2016) yang meneliti hubungan dukungan sosial guru dengan optimisme akademik.

Tidak hanya itu, perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya diantaranya sumber teori yang dijadikan acuan untuk menjabarkan fenomena dari ketiga variabel, serta perbedaan dalam penyusunan indikator yang digunakan untuk dikembangkan menjadi instrumen penelitian, selain itu perbedaan kondisi wilayah dilaksanakannya penelitian, berdasarkan beberapa aspek pertimbangan misalnya kemudahan akses, teknologi, serta pola pikir masyarakat menjadikan adanya perbedaan terhadap hasil penelitian. Dan objek penelitian yang dijadikan sampel penelitian berbeda-beda, jika penelitian terdahulu ada yang objek penelitiannya mahasiswa, remaja panti asuhan dan siswa SMA namun dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang mempunyai tingkat optimisme yang bervariasi ada yang rendah, sedang dan adapula yang tinggi. Serta dalam penelitian terdahulu ada beberapa yang meneliti optimisme namun belum spesifik dalam bidang akademik.

2.2 Optimisme Akademik

2.1.1 Pengertian Optimisme

Optimisme merupakan bentuk pemahaman yang dimiliki individu dari suatu hal dari sisi yang baik dan menyenangkan, memiliki tekad yang positif dalam segala bidang (KBBI *online*, 2019). Optimisme lebih dimaksudkan untuk menjabarkan suatu penyebab berlangsungnya suatu situasi baik atau buruk yang dialami individu (Seligman, 2008). Bila seorang siswa memiliki sikap positif terhadap nilai jelek untuk suatu ulangan (peristiwa atau situasi buruk), maka siswa akan menganggap kegagalan tersebut tidak akan terulang kembali, dan menganggap hal tersebut bukan karena dirinya bodoh. Sebaliknya bila seorang siswa memiliki sikap negatif, akan menganggap bahwa dirinya bodoh dan menganggap mungkin peristiwa tersebut (mendapat nilai ulangan buruk) dapat terulang kembali.

Corsini (2002) berpendapat jika sikap positif dimiliki individu yang optimis maka dapat memandang bahwa segala sesuatu merupakan hal yang terbaik. Bila seorang siswa dihukum karena tidak mengerjakan pekerjaan rumah, siswa yang mempunyai sikap positif memandang bahwa hukuman tersebut sudah seharusnya diperoleh dan berhadap diwaktu yang akan datang. Ia akan mengerjakan pekerjaan rumahnya. Sedangkan *the American Heritage Dictionary of the English Language* (2002) mendefinisikan optimisme adalah ketika di dalam sebuah situasi, individu mempunyai kecenderungan untuk mengharapkan hasil terbaik dari sebuah situasi. Misalnya pada saat siswa mengharapkan atau menginginkan hasil terbaik atas usahanya dalam berbagai situasi.

Menurut Segerstrom (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) optimisme yaitu kemampuan individu untuk berpikir yang positif dan nyata saat melihat sebuah permasalahan. Berpikir positif merupakan usaha dalam meraih hal baik dari situasi buruk. Kesehatan psikologis, perasaan yang positif dan menyelesaikan masalah dengan cara logis akan terbentuk jika individu memiliki sikap optimis memiliki perasaan yang baik.

Lopez dan Snyder (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) menjelaskan diterapkannya optimisme pada semua bagian kehidupan individu dapat mencapai kesuksesan, jika pandangan yang dimiliki seseorang mengenai segala hal yang terjadi akan mengarah pada hal yang positif. Sikap optimisme pada seseorang memiliki maksud yang diharapkan yakni yakin pada potensi diri. Rasa optimis membentuk individu dalam menyelesaikan masalah dengan segera dikarenakan individu mempunyai pemikiran bahwa permasalahan yang dialami terjadi disebabkan pada kemampuan cara berpikir dan rasa positif, serta dibantu dengan pandangan jika tiap orang mempunyai kesuksesan masing-masing.

Belsky (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) menyatakan jika optimisme merupakan sebuah sikap dalam menciptakan gagasan dan ide terkini. Kemampuan dapat diaplikasikan pada bagian kehidupan sehingga meraih kesuksesan. Optimisme membentuk seseorang mempunyai dorongan yang baik, semangat dalam menjalankan sesuatu yang bermakna. Sikap optimis menyumbangkan bantuan pada seseorang dalam mengarahkan hidup yang lebih sukses. Disebabkan seseorang yang optimis dapat memanfaatkan potens diri.

Menurut Seligman (2008) optimisme adalah suatu pemahaman pada individu

yang komprehensif, berpikir positif dan dapat dengan mudah mencari kebermanaan dirinya sendiri. Individu optimis dapat memperoleh hal yang lebih baik dari yang masa lalu, berani dan akan berdiri dari kegagalan. Optimisme menggerakkan seseorang bahwa sesuatu yang terjadi pada kehidupan adalah hasil dari pemikirannya.

Carver dan Scheier (Snyder, 2003: 49) menyatakan bahwa optimisme adalah gambaran individu yang positif terhadap masa depan yang diperoleh dan menjadi tujuan hidupnya. Carr (2004: 18) yang mengungkapkan gagasan mengenai *dispositional optimism*, yaitu keinginan yang utuh terhadap apa yang berjalan apakah akan terjadi suatu yang baik atau buruk di masa depan. Optimisme adalah ketika individu berada dalam keadaan di bawah tekanan, dan tidak melarikan diri terhadap masalah yang dialami tetapi cenderung memilih fokus terhadap pemecahan masalah.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah sikap positif yang memandang bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan hal yang terbaik dan mengantarkan individu pada tujuan yang diharapkan dengan percaya diri pada potensi yang dimiliki.

2.2.2 Pengertian Akademik

Asal kata akademik adalah dari bahasa Yunani yaitu *academos* yang berarti sebuah taman umum (plaza) di sebelah barat laut kota Athena. Sedangkan kata *academos* berubah menjadi akademik, yaitu semacam tempat perguruan. Akademik didefinisikan sebagai sesuatu yang berkaitan dengan akademik yang bersifat ilmiah, bersifat ilmu pengetahuan, bersifat teori, dan tanpa arti praktis

yang langsung (KBBI *online*, 2019). Dapat dikatakan secara umum pengertian akademik berarti proses belajar mengajar yang dilakukan di kelas atau dunia persekolahan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa akademik adalah proses belajar mengajar yang dilakukan di kelas atau dunia persekolahan untuk memberikan dan menerima gagasan, pemikiran, ilmu pengetahuan, dan sekaligus dapat mengujinya secara jujur, terbuka dan leluasa

2.2.3 Pengertian Optimisme Akademik

Pada masa remaja sikap optimis biasanya dibuktikan dengan perolehan hasil yang memuaskan, baik di sekolah atau lingkungan hidupnya. Terlepas itu, sikap optimis remaja terbentuk dari lingkungan keluarga yang positif. Individu yang optimis keterikatan yang baik dalam bersosialisasi dengan individu lain, dan terbuka terhadap individu lain (Seligman, 2008: 83). Carver, Scheiner, dan Segerstrom (2010:121) kegagalan masa lalu membentuk optimisme dalam diri seseorang. Hal tersebut biasanya terjadi jika individu memandang kegagalan dari perspektif negatif yang akan mengakibatkan individu pesimis terhadap kemampuan diri.

Akademik diartikan sebagai sesuatu yang berkaitan dengan akademik yang bersifat ilmiah, bersifat ilmu pengetahuan, bersifat teori, dan tanpa arti praktis yang langsung.

Menurut Adam dan Forsyth (2011) mengungkapkan optimisme akademik merupakan kecenderungan siswa yang muncul dari hasil penilaian pribadi dari efikasi akademik, kepercayaan terhadap guru, serta persepsi terhadap dukungan

dan tekanan akademik dari orang tua atau keluarga.

Dari beberapa uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa optimisme akademik adalah sebuah gaya penjelasan individu dalam menerangkan keinginan yang bersifat akademik di masa yang akan datang yang menyebabkan individu memiliki keyakinan pada potensi dirinya dalam melakukan perubahan menuju keberhasilan akademik.

2.2.4Aspek Optimisme Akademik

Menurut Seligman (2008) ada tiga dimensi dalam menjelaskan kejadian baik atau buruk untuk melihat individu tersebut optimis atau pesimis, yaitu:

1. Permanance (Permanensi)

Permanance (permanensi) merupakan aspek yang berkaitan dengan waktu berlangsungnya suatu keadaan, apakah kejadian yang terjadi permanen atau sementara. Siswa yang optimis dalam suatu kegiatan belajar mengajar akan menanggapi hasil baik yang diterima akan bertahan dalam waktu yang lama dan hasil buruk hanya sementara.

2. Pervasiveness (Pervasif)

Pervasiveness (Pervasif) yaitu aspek yang berkaitan dengan ruang lingkup sebab akibat dari suatu peristiwa yang terjadi yang dibedakan dalam ranah spesifik dan universal. Siswa yang optimis beranggapan bahwa hasil yang buruk atau kegagalan pada dirinya memiliki penyebab-penyebab yang spesifik, sehingga siswa akan berupaya untuk mendapatkan hasil yang lebih baik di kemudian hari.

3. Perzonalization (Personalisasi)

Perzoalization (Personalisasi) yaitu aspek yang berkaitan sumber penyebab

dan dibedakan menjadi internal dan eksternal. Siswa yang optimis akan berpikir bahwa faktor eksternal yang menyebabkan kejadian buruk atau kegagalan pada dirinya, sehingga hal ini tidak menyebabkan penghargaan terhadap dirinya menjadi rendah. Siswa yang optimis akan menganggap bahwa kejadian baik yang dialaminya adalah karena dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek optimisme terdiri dari tiga aspek yaitu, *permanance* (permanensi) yaitu aspek yang berkaitan dengan waktu berlangsungnya suatu keadaan, apakah kejadian yang terjadi permanen atau sementara, *pervasiveness* (pervasif) yaitu aspek yang berkaitan dengan ruang lingkup sebab akibat dari suatu peristiwa yang terjadi yang dibedakan dalam ranah spesifik dan universal dan *personalization* (personalisasi) yaitu aspek yang berkaitan sumber penyebab dan dibedakan menjadi internal dan eksternal.

2.2.5 Ciri-ciri Individu yang Optimis

Pendekatan yang digunakan untuk menangani suatu masalah atau tuntutan, dalam merespon dan cara mengatasi masalah yang dihadapi pada individu yang optimis dan pesimis berbeda (Carver & Scheier, 2009). Saat mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah, seseorang yang optimis cenderung merasa percaya diri dan bersiteguh dalam melawan masalah atau tuntutan. Individu yang optimis mempunyai ekspektasi atau pandangan yang positif mengenai suatu hasil dimana keyakinan tersebut menghasilkan perasaan yang positif (Carver & Scheier, 2009).

Robinson dkk. dalam Gufron & Rini (2016: 98) Seseorang yang bersikap optimis sedikit mengalami stres dan keberhasilan pada hidup akan terasa mudah

dicapai, memiliki kepercayaan diri bahwa dapat memecahkan dan menyelesaikan masalah atau tuntutan, dapat beralih ke ranah yang positif, pola pikir positif dan percaya diri dapat memperoleh hasil yang baik dan keinginan yang penuh untuk bertekad menyelesaikan masalah.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa sikap optimis individu tercermin dari cara pandang terhadap kegagalan bukanlah kesalahan individu dan apabila menghadapi keadaan kurang menguntungkan, individu akan merasa hal itu adalah bentuk tantangan dan berjuang lebih keras.

2.2.6 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Optimisme

Vinance dalam Shofia (2009) mengatakan terdapat dua faktor yang berpengaruh terhadap terbentuknya pola pikir pesimis-optimis, yaitu :

1. Faktor etnosentrisme, yaitu keunikan yang melekat pada suatu kelompok atau orang lain yang menjadi karakter dari kelompok atau jenis lain. Faktor-faktor etnosentris ini berupa keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama dan kebudayaan.
2. faktor egosentris, yaitu keunikan yang ada pada individu dilihat pada realita bahwa setiap pribadi mempunyai ciri khas tersendiri dan pada setiap pribadi akan berbeda-beda.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa optimisme mempunyai dua faktor yaitu faktor entnosentris dan faktor egosentris. Faktor etnosentris berupa keluarga, struktur sosial, jenis kelamin, agama, kebangsaan dan kebudayaan. Faktor egosentris adalah keunikan yang menjadi ciri khas individu dalam memberikan penilaian mengenai suatu hal dari pandangan cara berpikir

sendiri.

Berdasarkan penjelasan mengenai pengertian optimisme akademik, ciri-ciri individu yang optimis dan faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme, maka dapat disimpulkan seseorang yang optimis dapat diukur berdasarkan aspek-aspek optimisme yaitu (1) *permanance* (permanensi) yaitu aspek yang berkaitan dengan waktu berlangsungnya suatu keadaan, apakah kejadian yang terjadi permanen atau sementara, (2) *pervasiveness* (pervasif) yaitu aspek yang berkaitan dengan ruang lingkup sebab akibat dari suatu peristiwa yang terjadi yang dibedakan dalam ranah spesifik dan universal dan (3) *personalization* (personalisasi) yaitu aspek yang berkaitan sumber penyebab dan dibedakan menjadi internal dan eksternal.

2.3 Adversity quotient

2.3.1 Definisi Adversity quotient

Konsep *Adversity quotient* pertama kali dikenalkan oleh Paul Stoltz pada tahun 1997. Stoltz (2004) menjelaskan mengenai bagaimana fenomena individu ketika berhadapan dengan situasi yang tidak menguntungkan atau menyenangkan maupun kesulitan dalam kehidupan sehingga individu dapat bangkit dan berfungsi secara penuh dalam kehidupan. *Adversity quotient* dijelaskan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi permasalahan sehingga tidak akan mempengaruhi kehidupannya. Stoltz juga mengkonsepkan pengertian *Adversity quotient* ke dalam tiga bentuk. Konsep yang pertama adalah dapat memahami serta meningkatkan hal-hal yang menunjang keberhasilan. Kedua adalah tolak ukur melihat bagaimana seseorang merespon suatu hambatan atau kemalangan. Ketiga adalah sebagai pedoman untuk memperbaiki bagaimana seseorang merespon kemalangan

atau kesulitan menjadi lebih baik. Agar kesuksesan dapat terwujud, maka Stoltz (2004) mengemukakan bahwa ketiga rangkaian konsep dari *Adversity quotient* tersebut merupakan kesatuan yang menjadi pelengkap dari unsur-unsur dalam meraih kesuksesan.

Menurut Shabrina (2018) *Adversity quotient* adalah suatu potensi seseorang untuk dalam mempertahankan diri dari masalah dan menjadikan masalah tersebut menjadi peluang dalam mencapai keberhasilan.

Dalam penelitian ini, teori yang digunakan adalah penjelasan yang dikemukakan oleh Stoltz (2004). Hal ini didasarkan pada cakupan pengertian dari kecerdasan adversitas Stoltz yang sudah dapat mencakup dari pengertian kecerdasan adversitas tokoh lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *Adversity quotient* adalah kemampuan individu dalam menghadapi masalah atau kesulitan menjadi suatu proses untuk mengembangkan diri, potensi-potensi, dan untuk mencapai tujuan hidup yang lebih berkualitas.

2.3.2 Dimensi-dimensi *Adversity quotient*

Berdasarkan teori kecerdasan adversitas dari Stoltz (2004), terdapat 4 dimensi yang lebih dikenal dengan singkatan CO2RE, diantaranya :

1. *Control* atau kendali,

Dimensi ini bermaksud untuk memahami sejauh mana kendali individu terhadap keadaan menyulitkan. Dimensi ini juga akan mengukur bagaimana kendali yang dirasakan pada keadaan yang menyulitkan. Apabila kendali dimiliki individu besar, maka individu dapat memahami apa yang seharusnya

dilakukan ketika terjadi situasi sulit. Sebaliknya ketika kendali yang dimiliki rendah, hal tersebut akan membuat individu mempunyai pemikiran bahwa sudah tidak bisa melakukan tindakan untuk dapat keluar dari situasi sulit dan individu akan semakin terlarut dalam kesulitan tersebut.

2. *Origin dan Ownership* (Asal usul dan pengakuan)

Origin adalah menanyakan apa atau siapa yang menyebabkan kesulitan. Dimensi ini bersinggungan dengan rasa bersalah yang datang dari dalam diri. Rendahnya advertisitas yang dimiliki individu, biasanya akan meletakkan perasaan bersalah pada suatu tak seharusnya. Individu akan melihat bahawa dirinya merupakan satu satunya penyebab atas peristiwa buruk yang terjadi, merasa tidak mampu, merasa kurang akan pengetahuan dan kan terus berpikir sebagai orang yang gagal. Sebaliknya, individu dengan adversitas tinggi, maka kecenderungan untuk menempatkan sesuatu yang menjadi sumber kesulitannya kepada orang lain atau lingkungan akan semakin besar.

Sedangkan *Ownership* menanyakan bagaimana individu bersedia membenarkan penyebab yang dimunculkan dari kondisi menyulitkan. Pengakuan dari penyebab yang muncul atas kondisi yang sulit akan menggambarkan sikap dan tanggung jawab yang lebih tinggi terhadap situasi sulitnya tanpa menghiraukan penyebabnya. Sebaliknya, individu dengan adversitas rendah maka akan menghindari tanggung jawab atas situasi sulitnya, merasa korban dan terus terlarut dalam perasaan putus asa.

3. *Reach* (Jangkauan)

Dimensi ini menjelaskan sejauh mana bagian dari kehidupan manusia

dipengaruhi oleh kesulitan. Individu dengan adversitas tinggi akan mengerahkan perhatian pada kesulitan yang dihadapi. Mereka tidak akan membiarkan kesulitan tersebut mempengaruhi keadaannya saat itu maupun kehidupan mereka. Sebaliknya, individu dengan adversitas rendah akan membiarkan kesulitan tersebut mempengaruhi apa yang menjadi bagian dari kehidupan atau tujuannya, hingga akhirnya mereka menganggap kesulitan tersebut sebagai faktor kegagalan atas pencapaian tujuannya.

4. *Endurance* (daya tahan)

Dimensi ini mempunyai makna sebagai ketahanan dalam arti dapat mengetahui durasi seberapa lama kondisi sulit akan berlangsung. Tingginya adversitas pada individu, akan menggambarkan potensi yang baik untuk dapat menaruh impian dan optimis untuk melalui situasi sulit yang berlangsung. Sebaliknya, individu dengan adversitas rendah akan memandang bahwa situasi sulit berlangsung secara lama dan berangsur-angsur, begitu juga dengan anggapan bahwa peristiwa positif hanya terjadi semata-mata dan sangat sementara.

Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui dimensi-dimensi *Adversity quotient* meliputi *control* (kendali), *origin* dan *ownership* (asal usul dan pengakuan), *reach* (jangkauan), dan *endurance* (daya tahan). Dimensi-dimensi inilah nantinya akan digunakan sebagai pedoman pengembangan alat ukur *Adversity quotient* pada siswa.

3.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Adversity quotient*

Adapun faktor yang dapat mempengaruhi *Adversity quotient* menurut Stoltz

(2004) diantaranya :

1. Faktor Internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi :
 - a. Genetika. Genetis tidak secara langsung berperan sebagai penentu nasib seseorang. Riset-riset yang sudah pernah dilakukan dapat menjadi penjabar bahwa genetika memiliki peranan dalam pengaruh daya tahan individu. Salah satunya adalah penelitian pada ratusan anak kembar identik yang dipisahkan dan dibesarkan dilingkungan berberda namun saat dewasa masih ditemukan kemiripan-kemiripan dalam berperilaku satu sama lain.
 - b. Keyakinan. Keyakinan akan mempengaruhi individu dalam menyikapi segala kesulitan dan untuk pencapaian tujuan hidupnya.
 - c. Bakat. Bakat didasari oleh kompetensi, keterampilan dan pengalaman atas bagaimana individu dapat menyikapi permasalahan dalam hidupnya.
 - d. Hasrat dan kemauan, dalam keinginan mencapai tujuan, diperkirakan suatu dorongan berupa hasrat, dimana hasrat menggambarkan motivasi, antusias dan semangat individu.
 - e. Karakter, individu dengan karakter baik, gigih dan pandai akan mempunyai potensi dalam menggapai keberhasilan.
 - f. Kinerja. Kinerja individu merupakan sesuatu yang tampak dalam mudah dinilai oleh pihak lain. Hal yang menjadi tolak ukur keberhasilan seseorang dalam menghadapi masalah adalah kinerja itu sendiri.
 - g. Kecerdasan, hal yang menjadi dominan dalam mempengaruhi karir, pekerjaan, pelajaran atau hobi individu adalah kecerdasan.

h. Kesehatan, individu yang sehat secara jasmani maupun rohani akan lebih mudah dalam mencapai kesuksesan. Sebaliknya individu yang berada dalam keadaan sakit akan cenderung menarik diri dan mengalihkan perhatian dari masalah yang dihadapi.

2. Faktor eksternal, berasal dari lingkungan dan proses belajar yang meliputi :

a. Pendidikan. Pendidikan dapat membangun kecerdasan, pemahaman maupun pembiasaan yang baik dan sehat akan menghasilkan prestasi yang baik.

b. Lingkungan. Lingkungan mampu memberikan dampak bagaimana individu dapat bergaul dan menaruh tanggapan mengenai kesulitan yang dihadapinya. Individu yang terbiasa hidup dengan tuntutan yang cukup sulit akan cenderung memiliki kemampuan adversitas yang lebih tinggi karena pengalaman yang pernah dialami, juga kemampuan bergaul yang lebih mudah.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Adversity quotient* berupa faktor internal yang meliputi genetika, keyakinan, bakat, hasrat, karakter, kinerja dan kesehatan, serta faktor eksternal berupa pendidikan dan lingkungan.

2.3.4 Tingkatan *Adversity quotient*

Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda dalam melalui proses pencapaian dalam kehidupan, sehingga kesuksesan dan kebahagiaan yang dinikmati juga berbeda-beda. Menggunakan istilah para pendaki, berdasarkan perbedaan respon dalam pencapaian kehidupan (AQ), Stoltz (2007) mengelompokkan individu menjadi tiga golongan, yaitu

1. *Quitters*

Quitters atau orang-orang yang berhenti, merupakan orang-orang yang bekerja sekedar cukup untuk hidup. Memperllihatkan sedikit ambisi, semangat minim dan mutu di bawah standar. Mengambil resiko sedikit mungkin dan biasanya tidak kreatif. Cenderung menolak perubahan, tidak mempunyai visi dan keyakinan akan masa depan. Mempunyai kemampuan kecil atau tidak sama sekali sehingga mengakibatkan mereka berhenti.

2. *Campers*

Campers adalah golongan yang merasa cukup dengan apa yang sudah dicapai dan mengabaikan kemungkinan untuk melihat atau mengalami apa yang masih mungkin terjadi. Masih menunjukkan inisiatif, semangat dan usaha. Masih mengerjakan apa yang perlu dikerjakan. Belajar memetik kepuasan dengan mengorbankan pemenuha, dan cenderung menjadikan rasa takut dan kenyamanan sebagai motivasi.

3. *Climbers*

Climbers adalah golongan yang seumur hidup membaktikan dirinya pada pencapaian hidup. Merupakan pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan, dan tidak pernah membiarkan umur, jenis kelamin, ras dan cacat fisik atau mental atau hambatan lainnya menghalangi pencapaian dalam hidup. Menyambut baik tantangan-tantangan, dan hidup dalam pemahaman bahwa ada hal-hal mendesak yang harus segera dibereskan. *Climbers* mampu memotivasi diri sendiri, memiliki semangat tinggi, dan berjuang untuk mendapatkan yang terbaik dalam hidup, serta cenderung berusaha agar semua

impian mereka terwujud.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, berdasarkan tingkatan *adversity quotient*, individu dapat digolongkan menjadi tiga kelompok meliputi: *quitters* yaitu individu dengan tingkat AQ rendah, *campers* sebagai individu dengan tingkat AQ sedang dan *climbers* sebagai golongan individu yang memiliki AQ tinggi.

Berdasarkan penjelasan mengenai pengertian, dimensi, faktor-faktor yang mempengaruhi dan tingkatan *Adversity quotient*, maka dapat disimpulkan seseorang yang memiliki tingkat *Adversity quotient* tinggi dapat diukur berdasarkan dimensi-dimensi *Adversity quotient* yaitu *control* (kendali), *origin dan ownership* (asal usul dan pengakuan), *reach* (jangkauan), dan *endurance* (daya tahan). Dimensi-dimensi inilah yang nantinya akan digunakan sebagai pedoman pengembangan alat ukur *Adversity quotient* pada siswa.

2.4. Dukungan Sosial

2.4.1 Definisi Dukungan Sosial

Menurut Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa menjelaskan bahwa fisik dan psikologis individu akan merasa nyaman jika memperoleh dukungan dari teman sebaya dan anggota keluarga. Dukungan Sosial merupakan hubungan timbal balik antar pribadi dimana individu saling memberikan bantuan.

Sedangkan menurut Smet (1994) dalam Usfuriyah (2015) berpendapat dukungan sosial merupakan hubungan pribadi yang menggambarkan tingkat kualitas umum sebagai salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial. Hubungan persahabatan yang terjalin dengan orang lain diasumsikan

bagian yang membawa kebahagiaan lahir dan batin dalam hidup manusia. Bila individu mendapatkan dukungan dari lingkungan maka kehidupan yang dialami akan terasa lebih ringan. Dukungan sosial menjamin individu mengenai dampak negatif dari stres yang mengarahkan pada hubungan interpersonal. Saat individu mempunyai ketenangan jiwa, merasa dihargai dan diperhatikan serta muncul rasa yakin dan kompeten pada kemampuan yang dimiliki maka individu mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya (Kumalasari & Latifah, 2012: 25)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang diberikan oleh orang lain berupa informasi, emosional, instrumental dan penghargaan yang memberikan ketenangan jiwa individu, merasa diperhatikan, dihargai, dicintai dan muncul rasa yakin dan kompeten pada kemampuan yang dimiliki.

2.4.2 Tipe Dukungan Sosial

Tipe-tipe dukungan sosial menurut Cohen & Hoberman dalam Iswati & Suhariadi (2013: 3) yaitu : (1) *Appraisal Support*, merupakan bantuan yang diberikan misalnya pendapat dalam mengatasi stres dalam memecahkan suatu masalah (2) *Tangible support*, merupakan bantuan yang konkrit misalnya sikap atau bantuan materiil saat menyelesaikan suatu tugas. (3) *Self esteem support*, merupakan perasaan profesional yang berasal dari dukungan orang lain sebagai elemen dari sekelompok orang ketika para anggotanya mempunyai dukungan mengenai self-esteem seseorang. (4) *Belonging support*, merupakan perasaan individu saat disambut menjadi elemen dari sekelompok orang sehingga muncul rasa kekeluargaan.

Menurut Taylor dalam King, (2012: 226-227) menjelaskan bahawa dukungan sosial memiliki tiga jenis manfaat yaitu berikut :

1. Bantuan konkrit

Bantuan ini diberikan dari anggota keluarga dan teman berupa bantuan materiil baik barang atau jasa dalam keadaan yang penuh stres. Bantuan instrumental itu dapat berupa bantuan uang dan kesempatan serta penyediaan barang dan jasa saat individu alami stres.

2. Informasi

Dukungan ini berupa rekomendasi tindakan atau sikap yang dapat ditiru oleh individu dan pemberian rencana spesifik untuk menolong seseorang saat melakukan tindakan yang berhasil. Bantuan tersebut berupa menyampaikan informasi mengenai keadaan yang penting, misalnya pengumuman pelaksanaan ujian, dengan demikian seseorang akan merasa terbantu. Informasi yang baik bila berhubungan dengan evaluasi, seperti pemberian nasihat mengenai perbuatan yang harus dilaksanakan (Taylor, dkk, 2009: 55).

3. Dukungan emosional,

Dukungan ini ketika dihadapkan dengan keadaan yang penuh stres, individu seringkali memiliki emosional yang labil hal tersebut diduga dapat stres, cemas dan kehilangan harga diri. Keluarga dan teman sebaya disekitarnya memberikan ketenangan ketika sedang berada dalam tekanan, dengan mengatakan ia adalah orang yang diperdulikan dan di sayangi oleh orang lain. Ketika ada orang lain yang terbuka dan peduli dengan dirinya maka seseorang cenderung untuk menjauhi stres dan memiliki percaya diri yang besar bahwa ia dapat mengatasi

segala masalahnya. Dukungan ini bisa didapatkan seseorang berupa motivasih, kasih sayang, keyakinan, minat dan bersedia untuk memahami masalahnya.

Menurut Sarafino (dalam Ni'mah 2014) ada lima jenis dukungan sosial :

1. Dukungan emosi

Dukungan emosi dapat terlihat dari bentuk ungkapan tenggang rasa, peduli, dan minat kepada seseorang. Dengan demikian menyebabkan seseorang merasa senang, di dukung dan disayangi tatkala individu sedang mengalami stress.

2. Dukungan penghargaan

Dukungan ini berlangsung lewat ungkapan seseorang terhadap sesuatu yang positif tentang orang tersebut, berbesar hati, menyetujui gagasan atau perasaan individu, membandingkan antar individu secara positif, layaknya kepada individu lain yang kelemahan. Dukungan ini menyajikan terbentuknya perasaan berharga, berpengalaman dan bernilai. Dukungan penghargaan diperlukan individu saat mengalami stres karena tuntutan terhadap potensi terlalu berlebihan.

3. Dukungan instrument

Dukungan ini melingkupi berupa bantuan materiil misalnya dengan memberikan pinjaman berupa uang dalam menjalankan suatu pekerjaan tatkala individu mengalami stress.

4. Dukungan informasi

Dukungan ini meliputi pemberian saran dan masukan terhadap kondisi stress yang dialami seorang individu.

5. Dukungan jaringan sosial

Dukungan ini terbentuk tatkala adanya perasaan individu adalah anggota dari

kelompok tertentu dan memiliki tujuan yang sama. Rasa kekeluargaan akan terjalin dengan anggota kelompok tertentu ketika mempunyai kesamaan minat hal tersebut merupakan sumber dukungan bagi individu.

Dari penjelasan beberapa tokoh diatas maka dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial.

2.4.3.Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat didapatkan melalui berbagai asal, bisa berasal dari dukungan anggota keluarga, teman sebaya, kerabat, pasangan dan lingkungan sekitar. Dukungan sosial akan berlangsung dengan positif, oleh sebab itu perlu seseorang atau lingkungan untuk memperoleh dukungan sosial. Tatkala individu memperoleh dukungan sosial maka tergantung seberapa banyak dan bagaimana bentuk jaringan sosialnya dan hal tersebut bermakna untuk menggambarkan hubungan yang terjalin pada anggota keluarga serta dalam lingkup masyarakat.

Menurut Taylor (2009: 555) menyatakan dukungan sosial berasal dari pasangan, anggota keluarga, kekerabatan, interaksi sosial dan sekelompok orang di dalam komunitas atau lingkungan pekerjaan. Sedangkan menurut Goldberger & Breznitz (dalam Apollo, 2012:261) berpendapat bahwa sumber-sumber dukungan sosial adalah orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat rekan sekerja, atau juga dari tetangga.

Dalam Ushfuriyah (2015) dukungan emosional, penghargaan, informasi atau kelompok yang diberikan oleh orang tua berkorelasi dengan keberhasilan individu

dalam bidang akademis, konsep diri positif, harga diri, percaya diri, motivasi dan kesehatan psikologis. Dukungan ini dapat dilihat dari dukungan yang baik yaitu sikap positif yang tercermin oleh orang tua, dan dukungan yang buruk ketika diperuntukan dengan memberikan arahan anak pada sikap yang negatif.

Cutrona dan Gardner dalam Sarafino (2006: 82) hubungan tercipta dari beragamnya hubungan pada setiap individu, bergantung kepada siapa yang mempunyai kelekatan tersendiri, seperti seberapa sering hubungan terjadi, struktur hubungan baik itu dari keluarga, teman sejawat, kerabat dan masyarakat dan kelekatan terbentuk dari rasa saling percaya antara masing-masing individu.

Berdasarkan uraian tersebut, disimpulkan, sumber dukungan sosial dapat berasal dari seseorang yang dekat tatkala ada individu yang membutuhkan. Namun sumber dari dukungan tidak selalu berasal dari seseorang yang dekat seperti anggota keluarga, tapi sumber lain juga dapat memberikan dukungan kepada seseorang yaitu guru, dokter, psikolog, komunitas dan lingkungan masyarakat sekitar.

2.4.4 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Dukungan sosial dibutuhkan tatkala individu mempunyai masalah, karena dengan tersebut membuat individu merasa terpaksa pada situasi kegiatan yang sedang dijalani. Hal itu bukan berarti individu selalu mendapatkan dukungan dari orang lain namun ada kalanya mereka tidak didukung karena beberapa penyebab. Penyebab dijelaskan Sarafino (2006: 82) bahwa dukungan sosial yang dibutuhkan individu tidak semua bisa didapatkan, terdapat penyebab yang menjadikan seseorang mendapatkan dukungan. Penyebab yang mempengaruhi dukungan sosial

meliputi :

1. Penerima dukungan (*Recipients*)

Individu yang acuh tidak memungkinkan mendapatkan dukungan sosial, tidak saling membantu antar sesama, dan sebenarnya dia membutuhkan bantuan namun bersikap tertutup. Beberapa orang tidak membutuhkan pertolongan orang lain atau terdapat rasa mereka dapat melakukan segala sesuatunya sendiri dan tidak akan membebankan orang lain dan rasa tertutup terhadap ketidaktahuan kepada siapa ia akan bercerita.

2. Penyedia Dukungan (*Providers*)

Sebagai orang yang memberikan penyedia dukungan malah merasa tidak diperlukan orang lain dan mengalami stres sehingga tidak memperdulikan orang lain.

3. Faktor Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Hubungan ini terjalin dari seseorang dengan anggota keluarga dan lingkungan. Hubungan dapat tercermin dari berbagai ragam yaitu ukuran, seberapa sering hubungan terjadi, struktur hubungan dan kelekatan sesama individu.

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan dukungan sosial dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, faktor penerima dukungan (*recipients*), faktor penyedia dukungan (*providers*), dan faktor komposisi dan struktur jaringan sosial yang mempengaruhi hidup seseorang dalam lingkungan tempat tinggalnya.

Berdasarkan penjelasan mengenai definisi, tipe, sumber dan faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, maka dapat disimpulkan seseorang yang

memiliki tingkat dukungan sosial tinggi dapat diukur berdasarkan tipe dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Tipe-tipe inilah yang nantinya akan digunakan sebagai pedoman pengembangan alat ukur dukungan sosial pada siswa.

2.5 Hubungan antara *Adversity quotient* dan Dukungan Sosial dengan Optimisme Akademik

Faktor-faktor yang muncul pada optimisme akademik siswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dalam mempengaruhi optimisme akademik salah satunya adalah *adversity quotient*. Dapat dikatakan bahwa *adversity quotient* menolong siswa saat dihadapkan pada berbagai peristiwa sulit, maka siswa mempunyai keyakinan terhadap hal yang berhubungan dengan berbagai peran dan impian yang ingin diraih.

Siswa yang memiliki keyakinan diri baik tentang diri mereka sendiri terkait dengan kegiatan akademiknya, terhadap guru sekolah mereka, maupun terhadap dukungan dan juga tekanan orang tua mereka dalam hal akademik dapat dipengaruhi oleh sikap dalam menghadapi masalah dan tantangan serta membantu siswa untuk mencapai hasil yang baik dalam hal akademik (M Immanuel, 2017)

Sedangkan faktor eksternal dalam mempengaruhi optimisme akademik siswa salah satunya adalah dukungan sosial yaitu berupa berupa dukungan dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Menurut Indarhadi (2017) faktor eksternal yang mempengaruhi optimisme akademik yaitu berupa dukungan

keluarga, teman dan guru, serta suasana belajar. Dapat dikatakan bahwa dukungan sosial yang diperoleh siswa dapat membuat siswa merasa nyaman, diperdulikan, disayangi dan muncul rasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki (Kumalasari & Latifah; 2012).

Dapat dikatakan bahwa siswa dengan adversitas yang tinggi dan dukungan sosial yang positif dapat meningkatkan optimisme akademik.

2.6 Kerangka Berpikir

Optimisme akademik adalah sebuah gaya penjelasan individu dalam menerangkan keinginan yang bersifat akademik di masa yang akan datang yang menyebabkan individu memiliki keyakinan pada potensi dirinya dalam melakukan perubahan menuju keberhasilan akademik. Berkaitan dengan fenomena masalah bahwa tekanan akademik yang terjadi membuat siswa memiliki optimisme yang rendah, sehingga siswa kurang optimis dapat diidentifikasi bahwa siswa memiliki daya juang yang rendah saat mengalami kesulitan dan untuk mencapai tujuan hidup yang maksimal.

Menurut Muslimah dan Yohana (2019) *Adversity quotient* yang cukup dapat menolong siswa dalam menjalani berbagai kondisi sulit sehingga pantang menyerah dalam menjalaninya dan hal itu dibutuhkan untuk meningkatkan optimisme tatkala siswa memiliki kepercayaan mengenai suatu yang baik akan terjadi pada masa depan kaitannya dengan pekerjaan dan impian yang ingin dicapai.

Stoltz (2004) menjelaskan *adversity quotient* adalah fenomena individu ketika berhadapan dengan situasi yang tidak menguntungkan atau menyenangkan

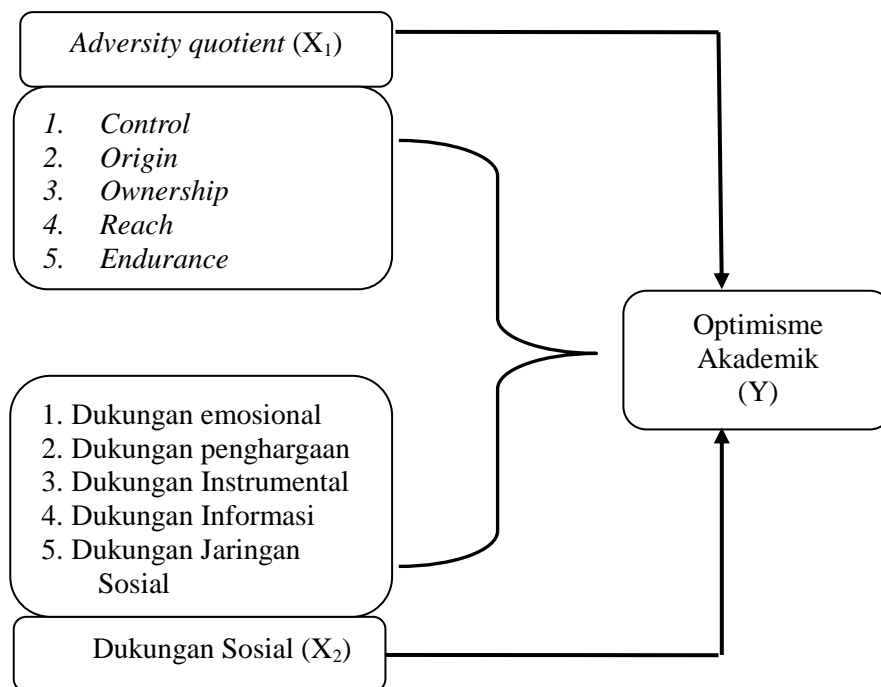
maupun kesulitan dalam kehidupan sehingga individu dapat bangkit dan berfungsi secara penuh dalam kehidupan.

Seligman (2008: 46) mendefinisikan pola pikir optimis terbentuk bergantung pada sudut pandang seseorang pada penilaian atas dirinya. Penilaian yang baik biasanya berkembang apabila seseorang diakui lingkungan. Meningkatnya optimisme bersumber internal individu dan bantuan penghargaan dari orang-orang terdekat menjadikan individu merasa berarti dan dicintai.

Menurut Ushfuriyah (2015) berpikir positif diperlukan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi, oleh sebab itu diperlukan bantuan dari lingkungan untuk dapat bertahan terhadap segala rintangan yang dialami. Sedangkan menurut (Rachmawaty (2016) Dukungan sosial guru adalah faktor salah satu yang dapat mempengaruhi optimisme akademik siswa.

Menurut Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa menjelaskan bahwa fisik dan psikologis individu akan merasa nyaman jika memperoleh dukungan dari teman sebaya dan anggota keluarga. Dukungan Sosial merupakan hubungan timbal balik antar pribadi dimana individu saling memberikan bantuan.

Dalam penelitian ini *Adversity quotient* mempunyai hubungan dengan optimisme siswa, begitu pula dukungan sosial mempunyai hubungan dengan optimisme siswa. Kemudian kedua variabel bebas yaitu, *Adversity quotient* dan dukungan sosial selanjutnya secara bersama-sama dianalisis hubungan dengan optimisme akademik. Berikut merupakan gambar kerangka berpikir yang menggambarkan arah pemecahan dan penganalisaan terhadap masalah tersebut.



Gambar 2.1
Kerangka Berpikir

2.7 Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir dari diskripsi teoritik, dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Ada hubungan signifikan antara *Adversity quotient* dan optimisme akademik pada siswa di SMP N 1 Wanadadi. Semakin tingginya *Adversity quotient* akan semakin baik optimisme akademik siswa.
2. Ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan optimisme akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi. Semakin tingginya dukungan sosial akan semakin baik optimisme akademik siswa.
3. Ada hubungan yang signifikan antara *Adversity quotient* dan dukungan sosial dengan optimisme akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Wanadadi. Semakin tingginya *Adversity quotient* dan dukungan sosial akan semakin baik optimisme akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, C.M., & Forsyth, P.B. (2011). *Student academic optimism; confirming aconstruct. A Paper Submitted for Presentation at The 2011 Annual Meeting of The American Educational Research Assosiation New Orleans, L.A.*
- American Hertige Dictionary of the English Language.* (2002). www.bartleby.com/61
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Appolo., & Andi Cahyadi. (2012). *Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah Yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri*. Jurnal. Col. 1, No. 2, 254-271.
- Awalya. (2013). *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Unnes Press
- Azwar, Saifuddin. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial (10th ed.)*. Jakarta: Erlangga.
- Carver, C.S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S.C. (2010) *Optimism. Clinical psychology review*; doi: 10, 1016/j.cpr.2010. 001. 006
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Burnner-Routledge.
- Cohen, S., L.G Underwood., & B.H, Gottlieb. (2000). *Social Support Measurement and Intervention*. New York: Oxford University Press.
- Corsini, Raymond J. (2002) *The Dictionary of Psychology*. London: Brunner and Mazzel.
- Dawama, Fatin. (2018). *Pengaruh Layanan Bimbingan dan Konseling terhadap Optimisme Keberhasilan Belajar Siswa di MTS Istiqlal Delitua*. Skripsi: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
- Dewi, Digma Novita Kartika. (2015). *Hubungan antara Adversity quotient dan Self Efficacy dengan Toleransi terhadap Stress Mahasiswa yang sedang menempu Skripsi*. Skripsi: Universitas Negeri Semarang.

- Goleman, D. (2007). *Emotional Intelligence*. Terjemahan: T. Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IMB SPSS 19*. Semarang.: Universitas Diponegoro.
- Gufron, M. Nur., & Risnawati, Rini. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta; AR-RUZZ MEDIA.
- Gustia, Riska., & Dessi Susanti. (2018). *Pengaruh Adversity quotient dan Kesiapan Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi Siswa Kelas X SMAN 4 Bukit Tinggi*. Jurnal: Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Padang
- Hasiolan, M.I.S., & Sutejo. (2015). *Efek Dukungan Emosional Keluarga pada Harga Diri Remaja: Pilot Study*. Jurnal Keperawatan Indonesia. 18 (2), 67-71.
- Hindun. (2007). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stress Menjelang Ujian Nasional pada siswa SMU N 1 Tegal*. FPSIIFB Vol.5 No.6
- Indarhadi, Pradipta Lancana. (2017). *Optimisme Remaja SMP yang tidak Berprestasi Akademik*. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Iswati, Dian & Suhariadi Rendi. (2013). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun pada Karyawan PT Pupuk Kaltim*. Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- KBBI, 2019. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). [Onlien] Available at <http://kbbi.web.id/pusat>. [Diakses 7 Februari 2019]
- King, Laura A. (2010). *Lingking Health Communication with Social Support Chapter 6*. Kendall Hunt Publishing Co.
- Kumalasari F., & Latifah N. A. (2012). *Hubungan antara Dukugnan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan*. *Journal Peneltian*. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Kurniati, L., & Asef Umar F. (2018). *Pengaruh Optimisme terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika pada Siswa SMA*. Jurnal FMIPA UNIMUS.

- M, Anggia Immanuel. (2017). *Hubungan antara Optimisme Akademik dengan Adersity Quotient pada siswa SMP*. Jurnal Penelitian Psikologi 08 (5)
- Muslimah, Ismei., & Yohana W. R. (2019). *Hubungan Optimisme dengan Adversity quotient pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare*. Jurnal Penelitian Psikologi. 06 (1).
- Ni'mah, Ainun. (2014). *Hubugnan antara Dukungan Sosial dnegan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang Angkatan Tahun 2009*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Noordjanah, A. (2013). *Hubungan Harga Diri dan Optimisme dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Man Maguwoharjo Sleman Yogyakarta*. Jurnal Psikologi Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Vol.1, No 1 17 – 56.
- Nurmayasari. K., & Hadjam M. (2015). *Hubungan antara Berpikir Positif dan Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X SMK Koperasi Yogyakarta*. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta Vol. 3, No. 1.
- Pratiwi, I.H., & Laksimiwati, H. (2013). *Pengaruh Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental, dan Dukungan Informatif terhadap Stres pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang*. Charachter Jurnal Penelitian Psikologi. 1 (2).
- Prayitno, D. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Rachmawaty, Dian Budi. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial guru dengan optimisme akademik pada siswa kelas XI SMA Gita Bahari Semarang*. Skripsi: Universitas Negeri Semarang.
- Rahmawati, W. K (2017). *Efektivitas Teknik Restrukturasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa*. Journal Kounseling Indonesia, 2 (1 Oktober).
- Seligman, Martin E.P. (2008). *Learned Optimism: Hot to Change Yoru Mind and Your Life*. New York: Vintage Books
- Santrock, J. W. (2003) *Adolescence: Perkembangan Remaja Edisi 6. Terjemahan: Shinto B. Adelar & Sherly Saragih*. Jakarta: Erlangga

- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development: Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction. 5th edition*. United States of America: John Wiley & Sons.
- Shabrina, Nur Baeti Ulya. (2018). *Optimisme dan Adversity quotient pada Remaja Panti Asuhan di Yogyakarta*. Skripsi: Universitas Islam Indonesia
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Stoltz, P. G. (2004). *Adversity quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT Gramedia.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung PT Alfabet.
- Sutoyo, Anwar. (2012). *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Synder, C. R., & Lopez, S.J. (2002). *Handbook Of Posittive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Taylor, Shelley E. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Urfuriyah. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyelesaikan skripsi*. Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- 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 Candrajiwa*, 2 (5).
- Walgito, Bimo. 2003. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Wawuru, F.E & Sukardi. (2006). *Korelasi Antara Optimisme dan Prestasi Akademik Siswa SD Santa Maria Kelas 6 di Cirebon*. *Jurnal Psikologi*, 4 (1). Diunduh dari: [download portalgaruda.org/article.php?article=62921&val=4564](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=62921&val=4564).
- Yusuf. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya