

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN DAYA JUANG
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET SEPAK BOLA
DI KOTA BLITAR**

SKRIPSI



OLEH

PRISMA SUSILA 14410030

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2018

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN DAYA JUANG
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET SEPAK BOLA
DI KOTA BLITAR**

SKRIPSI

Diajukan kepada :

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
(S.Psi)

Oleh :

Prisma Susila

NIM : 14410030

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2018

LEMBAR PERSTUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN DAYA JUANG
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET SEPAK BOLA DI
KOTA BLITAR**

SKRIPSI

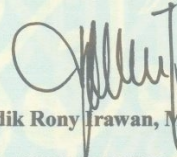
Oleh :

Prisma Susila

NIM : 14410030

Telah Disetujui Oleh

Dosen Pembimbing 1



Andik Rony Irawan, M.Si

NIP:197311221999031003

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP : 196710291994031003

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN DAYA JUANG
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET SEPAK BOLA DI
KOTA BLITAR**

OLEH :

Prisma Susila

NIM : 14410030

telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal, 25 Juli 2018

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Anggota Penguji lain

Andik Rony Irawan, M.Si

NIP : 197311221999031003

Penguji Utama

Dr. Mohammad Maphur, M.Si

NIP : 197605052005011003

Ketua Penguji

Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

NIP : 197008132001121001

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP : 196710291994031003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Prisma Susila

NIM : 14410030

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Optimisme Dengan Daya Juang Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola Di Kota Blitar

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 20-08-2018

Yang menyatakan



Prisma Susila

MOTTO

Sekecil apapun yang dapat memberikan manfaat bagi orang lain, itulah yang sebenarnya diperjuangkan

Kegagalan hanya untuk orang-orang yang berhenti



PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk kedua orang tuaku, beliau lah yang telah menyediakan hal-hal terkecil sampai hal-hal besar dalam hidupku.

Untuk seluruh teman satu angkatan 2014 jurusan psikologi, telah berbagi cerita tentang menuntun ilmu bersama-sama.

Untuk seluruh guru-guru dan dosen-dosen yang telah menyediakan waktu untuk mendidik dan membimbing saya untuk menjadi pembelajar.

Untuk komunitas IC-Pro, IRKI, AG-SQUAD, BIOTA OUTBOND, MI Ma'arif Setono Ponorogo dan seluruh teman-teman yang belum sempat untuk di cantumkan disini satu-persatu

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Optimisme dengan Daya Juang Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola Di Kota Blitar”.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang beserta staf-stafnya yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan untuk menyelesaikan studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah M,Si selaku dekan jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang serta telah bijak membimbing sampai menyelesaikan tugas akhir studi yaitu SKRIPSI ini
3. Bapak Muhammad Jamaluddin, M.Si selaku Kepala Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah bekerja keras untuk berlangsungnya ujian skripsi.
4. Dosen dan karyawan jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah bekerja menyediakan seluruh fasilitas pendukung selama perkuliahan dan ujian.
5. Bapak Andik Rony Irawan, M,Si selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, pengarahan, saran serta dukungan yang berarti kepada penulis selama menyelesaikan.
6. Bapak dan ibuku tercinta yang telah melahirkan, merawat dan membesarkan dengan sepenuh hati tanpa mengharapkan suatu apapun kecuali do'a dan kesuksesan bagi anak-anaknya.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan berkah dari Allah SWT. Akhir kata penulis mohon maaf apabila masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan. AMIN.

Daftar Isi

Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Orisinalitas	iv
Motto	v
Persembahan	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampirn	xiii
Abstrak	xiv
Abstrak (<i>English</i>)	xv
Abstrak (<i>Arab</i>)	xvi
Bab I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	9
Bab II Kajian Teori	10
A. Adversity Quotient	10
1. Pengertian Adversity Quotient	10
2. Aspek-aspek Adversity Quotient.....	11

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Adversity Quotient	15
4. Tingkatan dalam Adversity Quotient	18
5. Peranan Adversity Quotient dalam Kehidupan	22
6. Pengembangan Adversity Quotient	24
7. Teori-teori pendukung Adversity Quotient	26
8. Adversity Quotient dalam Pandangan Islam	27
B. Optimisme	28
1. Pengertian Optimisme	28
2. Aspek-aspek Optimisme	30
3. Ciri-ciri Optimisme	32
4. Faktor yang mempengaruhi Optimisme	33
C. Hubungan antara Optimisme dengan Daya Juang Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola	36
D. Hipotesis Penelitian	37
Bab III Metode Penelitian	38
A. Rencana Penelitian	38
B. Identifikasi Variabel	38
C. Definisi Operasional	38
D. Populasi dan Sampel	39
E. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	40
F. Instrumen Penelitian	41
G. Prosedur Penelitian	45
H. Validitas dan Reliabilitas	46
Bab IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan	53
A. Pelaksanaan Penelitian	53
1. Gambaran Lokasi Penelitian	53
2. Waktu dan Tempat	55
3. Jumlah Subyek Penelitian	55
4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	56

B. Hasil Penelitian	58
1. Hasil Uji Analisis	58
2. Hasil Uji Hipotesis.....	67
C. Pembahasan	68
1. Tingkat Optimisme pada Atlet Sepak Bola di Kota Blitar	68
2. Tingkat Daya Juang Menghadapi Pertandingan pada Atlet Sepak Bola di Kota Blitar.....	70
3. Hubungan Optimisme dengan Daya Juang Menghadapi Pertandingan pada Atlet Sepak Bola di Kota Blitar	72
Bab V PENUTUPAN.....	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN	83

Daftar Tabel

2.1 Profil Quitters, Campers, Climbers.....	19
3.1 Jumlah Subyek Penelitian	39
3.2 Keterangan Nilai Jawaban.....	42
3.3 Blue Print Skala Adversity Quotient.....	43
3.4 Blue Print Skala Optimisme.....	44
3.5 Rumus Kategorisasi	49
3.6 Interpretasi Nilai Koefisien Korelasi	51
4.1 Profil Blitar United.....	53
4.2 Profil PSBK Blitar	55
4.3 Rincian Subyek Menurut Tim Sepak Bola	56
4.4 Rincian Subyek Menurut Usia	56
4.5 Sebaran Aitem Optimisme	68
4.6 Sebaran Aitem Adversity Quotient.....	60
4.7 Hasil Uji Reliabilitas	61
4.8 Optimisme.....	62
4.9 Kategorisasi Skor Variabel Optimisme.....	63
4.10 Adversity Quotient.....	64
4.11 Kategorisasi Kategorisasi Skor Variabel Adversity Quotient.....	65
4.12 Hasil Uji Normalitas	66
4.13 Hasil Uji Korelasi Optimisme Dengan Adversity Quotient.....	67
4.14 Hasil Koefisien Uji Korelasi Optimisme Dengan Adversity Quotient ...	68

Daftar Gambar

Gambar4.1 Diagram Kategorisasi Skala Optimisme	64
Gambar 4.2 Diagram Kategorisasi Skala Advesity Quotient.....	66



Daftar Lampiran

Lampiran 1 Skala Optimisme.....	83
Lampiran 2 Skala Adversity Quotient.....	85
Lampiran 3 Tabulasi Data Optimisme	88
Lampiran 4 Tabulasi Data Adversity Quotient	92
Lampiran 5 Validitas dan Reliabilitas Aitem Optimisme Sebelum Gugur	96
Lampiran 6 Validitas dan Reliabilitas Aitem Adversity Quotient Sebelum Gugur	99
Lampiran 7 Hasil Mean dan Standard Deviasi	101
Lampiran 8 Hasil Linearitas.....	102
Lampiran 9 Hasil Uji Korelasi.....	102

Abstrak

Prisma Susila. 14410030. Psikologi. 2018. Hubungan Antara Optimisme Dengan Daya Juang Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola Di Kota Blitar. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Andik Rony Irawan, M.Si, Psi.,

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat optimisme dan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di Kota Blitar. Dengan jumlah responden sebanyak 38 orang. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Proses analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment person* dan menggunakan SPSS versi 16.0. Pemilihan sampel menggunakan teknik *sampling purposive* dan menggunakan pernyataan yang seluruhnya favourabel pada skala optimisme dan skala daya juang.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat optimisme 29% (11 atlet) menunjukkan kategori tinggi, 61% (23 atlet) menunjukkan kategori sedang, 10% (4 atlet) menunjukkan kategori rendah, sedangkan tingkat daya juang menghadapi pertandingan menunjukkan 29% (11 atlet) menunjukkan kategori tinggi, 47% (18 atlet) menunjukkan kategori sedang, 24% (9 atlet) menunjukkan kategori rendah.

Berdasarkan hasil output SPSS menunjukkan perhitungan reliabilitas optimisme diperoleh nilai koefisien 0,871 dan pada variabel daya juang 0,777. Dimana kedua angka tersebut menurut kaidah reliabilitas dinyatakan reliabel. Berdasarkan hasil analisis ditemukan tidak terdapat hubungan positif antara optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di kota Blitar dengan nilai $r = -0,081$, sig (0,813). Artinya semakin tinggi optimisme maka daya juang menghadapi pertandingan semakin rendah, sebaliknya semakin tinggi daya juang menghadapi pertandingan maka optimisme semakin rendah. **Kata kunci : Optimisme, daya juang**

Abstract (*English*)

Prisma Susila. 14410030. Psychology. 2018. Relationship Between Optimism With Power Face Facing Matches At Soccer Athletes In Blitar City. Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advisor: Andik Rony Irawan, M.Si, Psi

This study aims to determine the level of optimism and fighting power of the game at the football athletes in the city of Blitar. With the number of respondents as many as 38 people. This type of research uses quantitative research methods. The data analysis process is done by using product moment person correlation and using SPSS version 16.0. The sample selection uses a purposive sampling technique and uses an entirely favourable statement on the scale of optimism and the scale of fighting power.

The results of this study indicate that optimism levels show that optimism levels indicate that 29% (11 athletes) show a high category, 61% (23 athletes) show moderate category, 10% (4 athletes) indicate low category, while the fighting power level shows 29% (11 athletes) showed a high category, 47% (18 athletes) showed moderate category, 24% (9 athletes) showed low category.

Based on the output of SPSS shows the calculation of optimism reliability obtained coefficient value 0.871 and at variable power struggle 0.777. Where the two numbers are according to reliability rules are declared reliable. Based on the results of the analysis found no positive relationship between optimism with fighting power at soccer athletes in Blitar city with $r = -0.081$, sig (0.813). This means that the higher the optimism of the fighting power of the match does not change, otherwise the higher the fighting power of the game then the optimism does not change.

Keywords: Optimism, fighting power.

(Arab) ملخص

بريزما سوسيليا. 14410030. علم النفس. 2018. العلاقة بين التفاوض مع القوة القتالية نحو الرياضيين لاعب كرة القدم في مدينة بليتار. كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج.

المُرشد: أنديك راني إيراوان الماجستير

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى التفاوض والقوة القتالية للاعب الرياضيين في مدينة بليتار. مع عدد من المستطلعين يصل إلى 38 شخصا. يستخدم هذا النوع من الأبحاث طرق البحث الكمية. تتم عملية تحليل البيانات عن طريق استخدام العلاقة بين شخص لحظة المنتج واستخدام *SPSS* الإصدار 16.0. استخدم اختيار العينة بأسلوب أخذ العينات الهادف واستخدام بيانا مؤاتا تماما على مقياس التفاوض وحجم القوة القتالية.

نتائج هذه الدراسة تشير إلى أن مستوى التفاوض أظهرت 29% (11 رياضيا) الفئة العليا، و 61% (23 رياضيا) إلى الفئة المتوسطة، و 10% (4 الرياضيين) أظهر أقل فئة، في حين أن مستوى الروح القتالية في مواجهة لعبة عرضت وأظهرت 29% (11 رياضيا) فئة عالية، 47% (18 الرياضيين) إلى الفئة المتوسطة و 24% (9 الرياضيين) تظهر الفئة المنخفضة.

وبناء على نتائج الناتج *SPSS* يشير إلى التفاوض الموثوقية قيم معامل حساب حصلت على 0.777 و 0.871 صراع على السلطة متغير. حيث يتم الإعلان عن الرقمين وفقا لقواعد موثوقية موثوقة. استنادا إلى تحليل، وجدت أن هناك علاقة إيجابية بين التفاوض لمواجهة صراع على السلطة في الرياضيين لكرة القدم في مدينة بليتار مع قيمة $r = -0.081$ ، سيح (0.813). وهذا يعني أن أعلى التفاوض لم يتغير صراع على السلطة، وإلا أن ارتفاع مواجهة صراع على السلطة لم يتغير التفاوض.

كلمات البحث: التفاوض ، القوة القتالية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atlet sepak bola tidak terlepas dari berbagai masalah yang dihadapi, mulai dari masalah diri sendiri sampai masalah diluar diri. Sebagai contoh, dalam detik.com tanggal 12 Oktober 2017 (Diah, 2017) telah terjadi perkelahian antara pemain dari klub sepak bola PSBK Blitar dan Persewangi Banyuwangi. Disebutkan bahwa penyebab perkelahian antara kedua pemain dari klub tersebut dikarenakan tidak adanya regulasi yang jelas untuk mengatur kompetisi. Dari berita lain, kompas.com (Wirajati, 2017) tanggal 28 Januari 2018 disebutkan kiper Bhayangkara FC cedera leher. Kiper bernama Awan Setho ini mengalami cedera leher setelah terbentur kaki penyerang FC Tokyo Diego Olivier di area penalti. Setelah terjadi benturan tersebut kiper harus dilarikan di Rumah Sakit RSAL Dr. Montohardjo untuk mendapatkan penanganan medis.

Selain itu, hasil wawancara menyebutkan bahwa seorang atlet sepak bola sering kali mendapatkan beberapa permasalahan berkaitan dengan menghadapi pertandingan. Hal tersebut tergambar dalam hasil wawancara tanggal 2 Septembers 2017 “ *kalau sebelum bertanding, mungkin ada ketegangan. Ketegangan tersebut terdapat apa pada faktor lawannya. Kalau main diluar kandang pasti lawannya punya seporter, mungkin itu jadi ketegangannya. Terus dari faktor management dan*

pelatih kan menuntutnya kita harus bermain maksimal dan menang. Dan kita juga tidak tau permainan kita bisa maksimal atau tidak". Dari wawancara tersebut diketahui atlet sepak bola mempunyai masalah ketegangan dan ketakutan tidak bisa bermain maksimal.

Disisi lain beberapa atlet sepak bola dapat menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi dengan baik. Sebagai contoh (Baraja, 2016) menyebutkan beberapa atlet sepak bola yang dapat bangkit setelah mengalami masalah cedera dalam pertandingan. Atlet-atlet sepak bola tersebut antara lain Neymar Jr, Ruud Van Nistelrooy, Aaron Ramsey, Henrik Larson, Ronaldo Nazario, Roberto Baggio, dan Petr Cech. Ketika menghadapi masalah cedera banyak atlet sepak bola beranggapan, bahwa atlet sepak bola tidak bisa bangkit lagi. Hal itu terbukti salah ketika pemain-pemain ini dapat bangkit dari masalahnya.

Hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal, sehingga terjadi perbedaan kemampuan atlet dalam menyelesaikan masalahnya terutama masalah berkaitan dengan pertandingan. Harsono (1988) (dalam Khomarudin, 2013) prestasi atlet untuk menghadapi pertandingan, atau atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak bisa terlepas dari pengaruh mental-emosional yang timbul dari olahraga tersebut. Menurut Herman (2010) menyebutkan penampilan atlet dapat ditentukan oleh faktor kesegaran jasmani yang meliputi ; sistem kardiovaskuler-respiratori, daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, koordinasi, kelentukan dan kelincahan, dan sebagainya. Faktor ketrampilan meliputi ; koordinasi gerak, keindahan gerak, waktu reaksi dan

sebagainya. Faktor pembawaan fisik seperti; segi-segi antropometrik, tinggi dan berat badan, panjang lengan, tungkai, lebar bahu, kemampuan gerak dan lain sebagainya. Faktor psikologi dan tingkahlaku meliputi; motif-motif berprestasi, intelegensi, aktualisasi diri, kemandirian, agresivitas, emosi, percaya diri, motivasi, semangat, rasa tanggung jawab, rasa sosial, hasrat ingin menang dan sebagainya.

Kaitan dengan ini (Stoltz, 2000) menyatakan bahwa sebagian orang akan semakin terampil dan lebih kuat ketika menghadapi halangan atau masalah. Namun, disisi lain beberapa orang memilih untuk tidak berusaha dan memilih untuk menyerah. Stoltz menyebutkan beberapa orang memiliki kecerdasan luar biasa, bakat khusus, jasmani yang sangat kuat, keluarga yang penuh kasih sayang, masyarakat yang kokoh, dan sumber daya yang tidak terbatas. Disisi lain beberapa orang tidak seberuntung orang-orang tersebut tetapi dapat lebih sukses dalam menyelesaikan masalahnya. Hal ini ditengarai beberapa hal lain yang menentukan seseorang dapat menyelesaikan masalahnya.

Stoltz mengklasifikasikan menjadi tiga jenis orang ketika dilihat dari kemampuan menghadapi masalah. Pertama, *quitters* (mereka yang berhenti) adalah orang-orang yang memilih untuk keluar, menghindari kewajiban, mundur, dan berhenti. Kedua, *campers* (mereka yang berkemah) adalah orang-orang yang berhenti ditengah usahanya untuk menyelesaikan masalahnya. Ketiga, *climbers* (para pendaki) adalah orang-orang yang selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan, dan tidak membiarkan hambatan-hambatan menghalanginya untuk menyelesaikan masalah.

Stoltz menyebutkan ketiga klasifikasi ini dikarenakan adanya perbedaan AQ (*Adversity Quotient*) pada beberapa orang tersebut. Stoltz juga menyebutkan untuk dapat menyelesaikan masalah seseorang memerlukan beberapa hal antara lain bakat dan kemauan; kecerdasan, kesehatan dan karakter; genetic pendidikan dan keyakinan. Tetapi disebutkan pula bahwa seseorang dapat menyelesaikan suatu masalahnya dengan mengabaikan beberapa hal tersebut, asalkan AQ yang dimiliki tinggi dan kuat pada diri seseorang. Jadi, disebutkan bahwa yang menentukan seseorang dapat menyelesaikan masalah dikarenakan AQ yang dimiliki.

AQ (*Adversity Quotient*) memiliki pengertian sesuai dengan daya juang. Stoltz mendefinisikan *adversity quotient* merupakan kemampuan/ kecerdasan seseorang untuk bertahan untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan. Departemen Pendidikan Nasional (2007) daya juang yaitu kemampuan mempertahankan atau mencapai sesuatu yang dilakukan dengan gigih.

AQ (*Adversity quotient*) dibagi menjadi beberapa dimensi-dimensi yang menyusunnya. Pertama, *control* (control), yaitu kemampuan untuk mengendalikan rasa terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Kedua, *origin* dan *ownership* (asal usul dan pengakuan) yaitu kemampuan untuk mengetahui asal usul kesulitan dan kemampuan memahami akibat-akibat dari kesulitan. Ketiga, *reach* (jangkauan) yaitu sejauh mana kesulitan-kesulitan mempengaruhi kehidupan seseorang. Keempat, *endurance* (daya tahan) kemampuan untuk bertahan dalam kesulitan dan menyelesaikan kesulitan tersebut.

Beberapa penelitian menunjukkan AQ (*adversity quotient*) berpengaruh terhadap kekuatan seseorang menghadapi masalah. Zahreni & Pane (2012) disebutkan *adversity quotient* memiliki pengaruh dalam intensitas berwirausaha mahasiswa. Sebagai seorang wirausahawan seseorang dengan memiliki AQ (*adversity quotient*) tinggi, dapat merubah halangan menjadi sebagai peluang. Hal ini ditengari dengan memiliki AQ (*adversity quotient*) tinggi seseorang dapat menanggung resiko, orientasi pada peluang/inisiatif, kreativitas, kemandirian dan pengerahan sumberdaya.

Sudarman (2007) menyatakan AQ (*adversity quotient*) dapat meningkatkan motivasi siswa dalam belajar matematika. Motivasi subyek dalam penelitian ini dapat meningkat dengan meningkatkan AQ (*adversity quotient*). Hasilnya, subyek dalam penelitian ini meskipun menghadapi materi matematika sulit akan senang belajar matematika. Dalam Huda & Agus Mulyana (2017) AQ (*adversity quotient*) mempengaruhi prestasi akademik. Penelitian ini menunjukkan mahasiswa yang memiliki IPK tinggi, memiliki AQ (*adversity quotient*) tinggi. Sedangkan mahasiswa dengan IPK rendah memiliki AQ (*adversity qoutient*) rendah.

Seligman dan beberapa peneliti (dalam Stoltz, 2000) menemukan bahwa kemampuan seseorang untuk menyelesaikan masalah dapat dilihat dengan melihat respon masalah. Penelitian yang dilakukan menunjukkan orang yang memiliki gaya yang lebih optimis menjual lebih banyak polis dan lebih lama bertahan di perusahaan,

dari pada orang yang pesimis. Orang dengan optimisme tinggi mengalahkan orang pesimistis sebanyak 88 persen dalam pencapaian penjualan.

Seligman dan rekan-rekannya mengungkapkan perbedaan-perbedaan antara orang-orang yang merespons kesulitan sebagai orang optimis dengan pesimis. Manajer yang optimis jauh lebih unggul manajer yang pesimistis. Pelajar optimis unggul pelajar pesimistis. Para kadet di West Point yang optimis unggul kadet-kadet yang pesimistis. Rakyat memilih pemimpin yang optimis. Tim olahraga yang optimis unggul tim-tim yang pesimistis (Stoltz, 2000).

Utami, Hardjono, & Karyanta (2012) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan AQ (*adversity quotient*) pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian ini menunjukkan hasil dari analisis menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* diketahui bahwa peran optimisme terhadap *adversity quotient* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah sebesar 69,4% adapun 30,6% dipengaruhi faktor lain. Data lain hasil penelitian ini menunjukkan 80,9% masuk kedalam kategori optimisme tinggi, sedangkan 19,1% kategori sedang. Sedangkan, hasil *adversity quotient* pada mahasiswa mengerjakan skripsi 63,8% kategori sedang, 34% kategori tinggi dan 2,2% kategori rendah. Shabrina (2018) dalam penelitiannya menyebutkan terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada remaja panti asuhan di Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi antara optimisme dengan *adversity*

quotient sebesar 0,776 dan nilai $p = 0,000$ atau $p < 0,05$, artinya bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula *adversity quotient*.

Seligman (2006) menyebutkan beberapa manfaat optimisme pada atlet, antara lain ; 1) atlet yang memiliki tingkat optimisme tinggi akan banyak mendapatkan kemenangan; 2) tim yang anggotanya memiliki optimisme tinggi akan dapat keluar dari tekanan; 3) tim yang dapat merubah pesimis menjadi optimis akan memenangkan banyak pertandingan. Seligman sendiri mendefinisikan optimisme sebagai suatu sikap yang mengharapkan hasil positif dalam menghadapi masalah, dan berharap untuk mengatasi stress dan tantangan sehari-hari secara efektif. Untuk itu optimisme sangatlah penting bagi seorang atlet ketika sedang menghadapi berbagai masalah.

Kemudian, yang perlu diketahui bahwa variabel optimisme dan daya juang telah banyak diteliti sebelumnya terlihat dari penelitian-penelitian terdahulu yang menjadi acuan penulis diatas, namun jarang sekali penulis menemukan penelitian yang dilakukan pada atlet sepak bola. Maka berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di kota Blitar.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat optimisme pada atlet sepak bola di kota Blitar?
2. Bagaimana tingkat daya juang pada atlet sepak bola di kota Blitar?

3. Bagaimana hubungan antara optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di kota Blitar?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat optimisme pada atlet sepak bola di kota Blitar.
2. Mengetahui tingkat daya juang pada atlet sepak bola di kota Blitar.
3. Mengetahui hubungan antara optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola kota Blitar .

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan psikologi. Terlebih lagi pada bidang psikologi olahraga, mengenai hubungan antara optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di kota Blitar .

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini antara lain :

- a. Adapun pihak manajemen klub sepak bola dapat mengetahui hubungan antara optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di kota Blitar. Selanjutnya manajemen klub sepak bola dapat membuat suatu aktivitas yang dapat mengembangkan optimisme

pada atlet sepak bola, sehingga dapat meningkatkan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet.

- b. Penelitian ini dapat memberikan suatu pemahaman kepada atlet sepak bola, pentingnya optimisme untuk meningkatkan daya juang menghadapi pertandingan.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. AQ (*Adversity Quotient*)

1. Pengertian *Adversity Quotient*

Paul G Stoltz presiden PEAK Learning Inc seorang konsultan di dunia kerja dan pendidikan berbasis skill mengembangkan istilah *adversity quotient*. Stoltz menganggap konsep kecerdasan (IQ dan EQ) yang telah ada belum cukup untuk membuat seseorang menuju kesuksesan, sehingga kemudian dikembangkan konsep mengenai kecerdasan *adversity*. Kamus bahasa Inggris (Diana, 2008), kata "*adversity*" diartikan dengan kesengsaraan dan kemalangan. Namun menurut Stoltz, *adversity quotient* adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengamati dan mengolah kesulitan dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk diselesaikan.

Sulaiman Al Kumayi (dalam Diana, 2008) kecerdasan *adversitas* (AQ(*Adversity Quotient*)) adalah kecerdasana yang dimiliki seseorang dalam mengatasi kesulitan dan sanggup bertahan hidup. Dengan AQ seseorang bagai diukur kemampuannya dalam mengatasi setiap persoalan hidup untuk tidak berputus asa. Buku *Properthic Intelegence*, menyebutkan kecerdasan *Adversity Quotient*, merupakan sesuatu potensi ketika seseorang dapat merubah hambatan menjadi peluang lalu ia menyatakan bahwa sukses adalah pekerjaan dan hidup seseorang yang ditentukan oleh *adversity quotient* (Adz-Dzakeiy, 2005). . Rachmawati (dalam Kurniawan, Priyatama, & Karyanta, 2012) menjelaskan yaitu

adversity quotient sebagai daya pikir kreatif yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi rintangan serta menemukan cara mengatasinya sehingga mampu mencapai keberhasilan.

Novilita & Subarnan (2013) *adversity quotient* adalah suatu kemampuan seseorang dalam memahami, menghadapi dan menyelesaikan segala permasalahan dalam hidupnya untuk meraih kesuksesan dengan segala potensi yang dimilikinya, cara berpikir dan bersikap terhadap kesulitan-kesulitan tersebut. Dari beberapa pemaparan tokoh-tokoh diatas, diketahui *adversity quotient* adalah kemampuan seseorang dalam mengamati dan memahami setiap masalah yang kemudian mengoptimalkan peluang atau kemampuan untuk menyelesaikan masalah tersebut. *Adversity quotient* diperlukan untuk mengambil keputusan ketika menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

Menurutnya konsep ini bisa terwujud dalam tiga bentuk yaitu : 1) sebagai ide baru untuk memahami dan meningkatkan semua aspek keberhasilan; 2) sebagai skala seseorang menanggapi kemalangan; dan 3) sebagai instrumen untuk memperbaiki tanggapan seseorang terhadap kemalangan. Dengan kata lain *adversity quotient* adalah ketrampilan untuk dapat bertahan untuk menghadapi seluruh masalah ataupun kesukaran hidup.

2. Aspek-aspek *Adversity Quotient*

Stoltz menyebutkan *Adversity Quotient* adalah suatu kemampuan yang terdiri dari empat dimensi yang disingkat dengan istilah CO2RE yaitu dimensi *control, origin and ownership, reach* dan *endurance*.

Berikut ini penjelasan dari keempat dimensi tersebut:

a. *Control* (control diri)

Dimensi ini mempertanyakan : *berapa banyak kendali yang seseorang rasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan?* Kata kuncinya adalah *merasakan*. Dimensi ini merupakan salah satu awal yang paling penting dan tambahan untuk teori optimisme Sligman. Perbedaan pada respons *adversity quotient* (AQ) tinggi dengan *adversity quotient* (AQ) rendah dalam dimensi ini cukup berpengaruh. Seseorang dengan AQ tinggi semakin besar kemungkinannya merasakan bahwa mempunyai tingkat kendali yang kuat atas peristiwa-peristiwa yang buruk. Kendali yang besar memiliki implikasi-implikasi yang jangkauanya jauh dan positif, serta sangat bermanfaat untuk kinerja, produktivitas, dan kesehatan dalam jangka panjang. Sedangkan seseorang dengan AQ rendah semakin besar kemungkinannya merasakan bahwa peristiwa-peristiwa yang buruk di luar kendali. Kendali yang rendah menjadikan seseorang tak berdaya saat menghadapi kesulitan.

Seseorang dengan AQ tinggi mempunyai tingkat kendali yang tinggi, bahkan yang terkecil sekalipun, akan membawa pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan tingkah laku. Sejumlah orang yang AQ-nya rendah mengarah pada pilihan berkemah atau berhenti.

b. *Origin-ownership* (asal-usul dan pengalaman)

Dimensi ini mempertanyakan : *siapa atau apa yang menjadi asal usul kesulitan? dan sampai sejauh manakah seseorang mengakui akibat-akibat*

kesulitan tersebut? Individu yang ber-AQ rendah cenderung menempatkan rasa bersalah yang tidak semestinya atas peristiwa-peristiwa buruk yang terjadi. Mereka melihat dirinya sendiri sebagai satu-satunya penyebab atau asal-usul (*origin*) kesulitan tersebut.

Rasa bersalah memiliki dua fungsi. Pertama, rasa- bersalah itu membantu seseorang belajar, atau cenderung merenungkan, belajar, dan menyesuaikan tingkah laku. Kedua, rasa bersalah menjurus pada penyesalan. Hal dapat mendorong seseorang untuk meneliti batin seseorang dan mempertimbangkan apakah ada hal-hal yang dilakukan melukai hati orang lain. Penyesalan merupakan motivator yang kuat. Bila digunakan dengan sewajarnya, penyesalan dapat membantu menyembuhkan kerusakan yang nyata, dirasakan, atau yang mungkin dapat timbul dalam suatu hubungan.

Rasa bersalah yang adil dan tepat diperlukan untuk menciptakan pembelajaran yang kritis atau lingkaran umpan balik yang dibutuhkan untuk melakukan perbaikan secara terus-menerus. Namun, jika terlampau banyak dapat sangat melemahkan semangat dan menjadi *desduktrif*. Rasa bersalah yang menjadi *desduktrif*, dapat menghancurkan energi, harapan, harga diri, dan sistem kekebalan.

Ownership menyebutkan bahwa individu tidak terlalu menyalahkan diri sendiri, tetapi tetap merasa bertanggung jawab untuk mengatasi kesulitan yang dialami. Seseorang dengan *ownership* tinggi akan mengakui akibat-akibat dari suatu perbuatan, apa pun penyebabnya. Sedangkan, seseorang dengan *ownership*

rendah semakin besar kemungkinannya tidak mengakui akibat-akibatnya, apapun penyebabnya.

c. *Reach* (jangkauan)

Dimensi ini mempertanyakan : *sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang?* Respons-respons dengan AQ yang rendah akan membuat kesulitan memasuki segi-segi lain dari kehidupan seseorang. Semakin rendah R seseorang, semakin besar kemungkinannya menanggapi peristiwa-peristiwa buruk sebagai bencana, dengan membiarkannya meluas, dengan menyedot kebahagiaan dan ketenangan pikiran seseorang saat proses berlangsung.

Sebaliknya, semakin tinggi R seseorang, semakin besar kemungkinannya membatasi jangkauan masalahnya pada peristiwa yang sedang dihadapi. Penilaian kinerja yang ketat adalah penilaian kinerja yang ketat, jika tidak dianggap sebagai sebuah pengalaman belajar. Konflik adalah konflik, suatu peristiwa yang mungkin akan melibatkan komitmen dan tindakan lebih lanjut. Kesalahpahaman dengan orang yang dikasihi, meskipun menyakitkan, adalah kesalahpahaman, bukan tanda bahwa hidup akan hancur.

d. *Endurance* (daya juang)

Dimensi ini mempertanyakan dua hal yang berkaitan: *berapa lamakah kesulitan akan berlangsung? Dan berapa lamakah penyebab kesulitan itu akan berlangsung?* Semakin rendah *endurance*, semakin besar kemungkinannya seseorang menganggap kesulitan dan atau penyebab-penyebabnya akan

berlangsung lama, kalau bukan selama-lamanya. Seseorang yang memandang kemampuannya sebagai suatu penyebab (penyebab yang tetap) cenderung kurang dapat bertahan dibandingkan dengan seseorang yang mengaitkan kegagalan dengan usaha (penyebab sementara) yang mereka lakukan seperti : selalu terjadi, segala sesuatunya tidak akan pernah membaik, saya tidak pandai menyesuaikan kebutuhan, biasanya selalu begini caranya, hidup saya hancur, hidup saya sangat buruk.

Dimensi-dimensi inilah yang akan digunakan peneliti sebagai pedoman dalam mengukur daya juang (*adversity quotient*) pada atlet sepak bola di Kota Blitar.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Adversity quotient*

Dalam bukunya Paul G. Stoltz menggambarkan potensi dan daya juang seseorang dalam sebuah pohon yang disebut pohon kesuksesan . Aspek-aspek yang ada dalam pohon kesuksesan tersebut yang dianggap mempengaruhi *adversity quotient* seseorang, diantaranya.

a. Faktor internal

1) Genetika

Meskipun warisan genetik tidak akan menentukan nasib seseorang, faktor ini pasti ada pengaruhnya. Riset-riset terbaru menunjukkan hasil bahwa genetika sangat mungkin mendasari perilaku seseorang, lebih daripada yang seseorang akui. Kajian paling terkenal tentang pengaruh genetika pada perilaku anak kembar. Kajian ini melacak ratusan anak kembar identik yang terpisah sejak lahir.

Meskipun telah terpisah sejak lahir, saat dewasa ditemukan kesamaan dalam perilaku.

2) Keyakinan

Keyakinan sebagai hal yang sangat penting dalam kelangsungan hidup masyarakat. Keyakinan mempengaruhi seseorang dalam harapan, tindakan, moralitas, kontribusi, dan bagaimana seseorang memperlakukan orang lain.

3) Bakat

Bakat mempengaruhi kemampuan dan kecerdasan seseorang dalam menghadapi suatu kondisi yang tidak menguntungkan. Bakat merupakan gabungan pengetahuan, kompetensi, pengalaman, dan ketrampilan.

4) Hasrat dan kemauan

Hasrat menggambarkan motivasi, antusiasme, gairah, dorongan, ambisi, semangat yang menyala, dan mata yang bersinar. Untuk itu mencapai kesuksesan dalam hidup diperlukan tenaga pendorong yang berupa keinginan atau hasrat.

5) Karakter

Kejujuran, keadilan, kelurusan hati, kebijaksanaan, kebaikan, keberanian, dan kedermawan, penting untuk meraih kesuksesan dan hidup berdampingan secara damai. Hal ini merupakan karakter yang dibawa seseorang untuk meraih kesuksesan.

6) Kinerja

Kinerja merujuk pada bagian diri seseorang yang paling mudah terlihat oleh orang lain. Kinerja inilah yang paling sering dievaluasi atau dinilai. Kesuksesan dan keberhasilan hidup seseorang dapat dinilai melalui kinerjanya dalam menghadapi kesulitan hidup.

7) Kecerdasan

Kecerdasan memiliki tujuh bentuk: linguistic, kinestetik, spasial, logika matematis, music, interpersonal, dan intrapersonal. Kecerdasan dalam diri seseorang terdapat yang dominan dan tidak dominan, sehingga hal ini menentukan seseorang dalam menentukan karier yang dikejar, pelajaran-pelajaran yang dipilih, dan hobi-hobi yang akan dinikmati.

b. Faktor eksternal

1) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi kecerdasan, pembentukan kebiasaan yang sehat, perkembangan watak, ketrampilan, hasrat, dan kinerja yang dihasilkan.

2) Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi seseorang menanggapi keadaan sulit dengan beradaptasi atau menghindar dengan kesulitan itu. Stoltz, mengatakan AQ dibentuk melalui pengaruh-pengaruh hubungan seseorang dengan orang tua, guru, teman sebaya, dan orang-orang yang memiliki peran penting selama masa kanak-kanak.

4. Tingkatan dalam *Adversity Quotient*

Stoltz mengelompokkan seseorang menurut daya juangnya menjadi tiga : quitter; camper; dan climber. Istilah ini berdasarkan kisah dari pendaki Everest, ada pendaki yang menyerah sebelum pendakian, merasa puas sampai pada ketinggian tertentu, dan mendaki sampai puncak tertinggi.

Selanjutnya Stoltz menyebutkan bahwa orang yang menyerah disebut *quitter*, orang yang merasa puas pada ketinggian tertentu sebagai *camper*, dan orang yang mendaki sampai puncak tertinggi sebagai *clamber*. Di bukunya Stoltz menyatakan terdapat tiga tingkatan daya juang seseorang menghadapi masalah, antara lain :

a. *Quitters*

Quitters adalah orang-orang yang berhenti. Mereka menolak kesempatan yang diberikan. Mereka mengabaikan, menutupi, atau meninggalkan dorongan inti yang manusiawi untuk mendaki. Sehingga meninggalkan banyak hal yang ditawarkan oleh kehidupan.

b. *Campers*

Campers adalah orang-orang yang berkemah. Mereka memilih untuk menghabiskan sisa-sisa hidup dengan bertahan. *Campers* telah menanggapi tantangan pendakian. Seseorang *campers* telah mencapai tingkat tertentu, tetapi kemudian mereka berhenti.

c. *Climbers*

Climbers adalah seseorang yang mendaki seumur hidupnya dan membaktikan dirinya untuk pendakian. *Climbers* tidak menghiraukan latar belakang, keuntungan, atau kerugian, nasib buruk atau nasib baik, dia terus berusaha. Beberapa profil yang lebih lengkap mengenai ketiga tingkatan AQ dapat dilihat pada table 2.1 :

Tabel 2.1

Profil *Quitter*, *Camper*, dan *Climber*

Profil	<i>Quitter</i>	<i>Camper</i>	<i>Climber</i>
Gaya hidup	1. Menjalani kehidupan yang tidak menyenangkan 2. Meninggalkan impian-impian dan memilih jalan datar dan lebih mudah	1. Menjalani kehidupan lebih pedih dari campers 2. Melihat kebelakang dan melihat kehidupan yang dijalani tidak menyenangkan	1. Menjalani secara lengkap 2. Menyambut baik tantangan-tantangan yang disodorkan kepadanya.
Tempat kerja	1. Bekerja sekedar cukup untuk kehidupan 2. Tidak banyak	1. Memiliki sejumlah inisiatif, sedikit semangat, dan	1. Membuat segala sesuatunya terwujud

	<p>memberikan sumbangan yang berarti dalam pekerjaan.</p>	<p>beberapa usaha.</p> <p>2. Tidak akan dengan sengaja mengambil resiko dipecat.</p>	<p>2. Membaktikan diri pada pertumbuhan dan belajar seumur hidup.</p>
<p>Hubungan yang dibina</p>	<p>1. Menemukan banyak teman untuk membuang waktu atau menyesali pendakian.</p> <p>2. Menghindari tantangan yang berat dari komitmen-komitmen yang sesungguhnya.</p>	<p>1. Cenderung mencari dan berhasil berinteraksi dengan campers lain.</p> <p>2. Mementingkan kepuasan dan mengorbankan pemenuhan.</p>	<p>1. Tidak takut menjelajahi potensi-potensi tanpa batas yang ada diantara dua manusia.</p> <p>2. Menyambut komtimen-komitmen bermakna dengan calon rekan-rekannya.</p>
<p>Merespon perubahan</p>	<p>1. Menolak perubahan dan menolak setiap peluang</p>	<p>1. Rasa takut dan kenyamanan untuk berhenti.</p> <p>2. Kemampuan</p>	<p>1. Menyambut baik, jika perubahan yang muncul</p>

	<p>keberhasilan</p> <p>2. Menghindari dan menjauhi perubahan yang muncul.</p>	<p>terbatas terhadap perubahan, terutama perubahan yang besar</p>	<p>positif.</p> <p>2. Memahami bahwa perubahan kenyataan yang tidak mungkin dihindari.</p>
Bahasa	<p>1. Terampil menggunakan bahasa yang sifatnya membatasi</p> <p>2. Menemukan cara-cara yang menyatakan bahwa suatu tidak bisa berjalan atau dilaksanakan.</p>	<p>1. Menggunakan ungkapan seperti “<i>cukup bagus</i>”.</p> <p>2. Berbicara mengenai apa yang bisa dikerjakan.</p>	<p>1. Menggunakan ungkapan “<i>dengan benar, jangan lari</i>”</p> <p>2. Bahasa yang mereka mencerminkan tujuan yang akan dicapai.</p>
Kontribusi	<p>1. Menghasilkan sedikit kontribusi</p>	<p>1. Tidak mencapai prestasi dan</p>	<p>1. Memberikan kontribusi paling banyak</p>

		memberikan kontribusi yang paling tinggi.	
Menghadapi kesulitan	1. Memiliki kemampuan yang kecil atau bahkan tidak memiliki sama sekali	1. Mempertimbangkan beberapa resiko, kemudian berhenti	1. Memahami bahwa kesulitan adalah bagian dari hidup

5. Peranan *Adversity Quotient* dalam Kehidupan

a. Daya saing

Jason Satterfield dan Martin Seligman menemukan bahwa orang-orang yang merespon kesulitan secara lebih optimis bisa diramalkan akan bersikap lebih agresif dan mengambil lebih banyak resiko. Reaksi lebih pesimis terhadap kesulitan menimbulkan lebih banyak bersikap pasif dan berhati-hati. Persaingan sebagian besar berkaitan dengan harapan, kegesitan, dan keuletan, yang sangat ditentukan oleh cara seseorang menghadapi tantangan dan kegagalan dalam hidupnya.

b. Produktivitas

Penelitian yang dilakukan oleh Stoltz menemukan kinerja pegawai dipengaruhi oleh cara mereka merespons kesulitan. Seligman membuktikan bahwa orang yang tidak merespons kesulitan dengan baik menjual lebih sedikit, kurang produktif, dan kinerjanya lebih buruk daripada mereka yang merespons kesulitan dengan baik.

c. Kreativitas

Joel Barker menyebutkan kreativitas muncul dari keputusan. Kreativitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang ditimbulkan oleh hal-hal yang tidak pasti.

d. Motivasi

Penelitian Stoltz menemukan seseorang yang memiliki AQ tinggi juga memiliki motivasi tinggi.

e. Mengambil resiko

Ketidakmampuan memegang kendali mengakibatkan seseorang tidak memiliki alasan untuk mengambil resiko. Bahkan resiko-resiko yang sebenarnya tidak masuk akal. Satterfield dan Sligman menunjukkan orang-orang yang merespons kesulitan dengan baik bersedia mengambil lebih banyak resiko.

f. Perbaikan

Perbaikan yang terus-menerus diperlukan untuk bertahan hidup. Dengan AQ tinggi seseorang dapat bertahan melakukan perbaikan yang terus-menerus.

g. Ketekunan

Ketekunan merupakan kemampuan untuk terus-menerus berusaha, bahkan ketika dihadapkan pada kemunduran-kemunduran atau kegagalan.

h. Belajar

AQ mempengaruhi seseorang untuk menciptakan lingkungan untuk belajar. Carol Dweck dan peneliti-peneliti lain, menunjukkan bahwa karyawan yang memiliki AQ tinggi akan cenderung belajar lebih banyak daripada anak buah yang AQ rendah. Selain itu, karyawan yang memiliki AQ tinggi mendasarkan pada pemahaman perbaikan terus menerus dan pembaruan.

i. Merangkul perubahan

Perubahan adalah bagian dari hidup sehingga setiap individu harus menemukan sikap untuk menghadapinya. Stoltz, menemukan individu yang memeluk perubahan cenderung merespons kesulitan secara lebih konstruktif. Dengan memanfaatkannya untuk memperkuat niat, individu merespons dengan merubah kesulitan menjadi peluang. Orang-orang yang hancur dalam perubahan akan hancur oleh kesulitan.

6. Pengembangan *Adversity Quotient* (AQ)

Stoltz mengungkapkan untuk pengembangan dan menerapkan AQ dapat diringkas dalam kata LEAD, yaitu :

a. *Listened* (dengar)

Mendengarkan respons merupakan langkah penting dalam mengubah AQ seseorang. Seseorang menyadari dan menemukan jika terjadi kesulitan, kemudian mengevaluasi dengan mengajukan pertanyaan pada diri sendiri. Apakah respons yang dilakukan sudah terbaik atau belum.

b. *Explore* (gali)

Explore atau menjajaki asal usul serta pengakuan seseorang atas kesulitan, dengan mengajukan beberapa pertanyaan. Kemudian, menemukan kesalahan dan mencari langkah terbaik untuk menyelesaikan masalah tersebut.

c. *Analyzed* (analisa)

Tahap ini, seseorang diharap dapat menganalisa bukti apa yang menyebabkan seseorang itu tidak dapat mengendalikan masalah, bukti bahwa kesulitan itu harus menjangkau wilayah lain dalam kehidupan, serta bukti mengapa kesulitan itu harus berlangsung lebih lama dari semestinya. Fakta-fakta ini perlu dianalisa untuk menemukan beberapa faktor yang mendukung AQ.

d. *Do* (lakukan)

Dalam tahap ini seseorang diharapkan dapat mengambil keputusan berupa tindakan nyata setelah melewati tahapan-tahapan sebelumnya. Sebelumnya, diharap mendapatkan informasi guna melakukan pengendalian situasi yang sulit, kemudian membatasi jangkauan keberlangsungan masalah saat kesulitan itu terjadi.

7. Teori-Teori Pendukung *Adversity Quotient*

Terdapat tiga teori pendukung atau *theoretica building block AQ* (*Adversity Quotient*), yaitu psikologi kognitif, neurophysiology, dan psikoneuroimmunologi. Sebagai dijelaskan berikut :

1. Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif adalah ilmu yang mempelajari proses seseorang memperoleh, mentransformasi, merepresentasi, menyimpan dan mengenali kembali pengetahuan, dan bagaimana pengetahuan tersebut dapat digunakan untuk merespon atau memecahkan masalah, berfikir, dan berbahasa.

Orang yang merespon atau menganggap kemalang itu abadi, bercakupan luas, internal, dan diluar jangkauan kendali mereka akan menderita, sedangkan yang menganggap kemalangan itu mudah berlalu, terbatas cakupannya, eksternal dan dapat dikendalikan akan tumbuh kembang dan maju dengan pesat. Respons seseorang terhadap kemalangan mempengaruhi semua fase keefektifan, kinerja, dan sukses. Kiat berespons terhadap kemalangan dengan pola bawah sadar dan konsisten, bila tidak diawasi, pola-pola tersebut akan menetap sepanjang hidup seseorang.

2. Neurophysiology

Ilmu ini menyumbang pengetahuan bahwa otak secara ideal dilengkapi sarana membentuk kebiasaan, yang dapat dengan segera diinterupsi dan diubah, dengan demikain kebiasaan seseorang merespons terhadap kemalangan dapat

diinterupsi dan segera diubah. Dengan demikian kebiasaan lama akan melemah dan kebiasaan baru bertumbuh dan berkembang dengan peningkatan yang baik.

3. Psikoneurominologi

Ilmu ini menyumbang bukti-bukti adanya hubungan fungsional antara otak dan sistem kekebalan, hubungan yang berlangsung dan terukur antara apa yang difikirkan dan dirasakan individu terhadap kemalangan dengan kesehatan mental dan fisik. Pada bukti tersebut, disebutkan pikiran dan perasaan dimediasi ke neurotransmitter dan neuromodulator yang juga mengatur ketahanan tubuh. Kesehatan dan panjang umur sangat esensial dari proses pengendalian tubuh. Fungsi-fungsi kekebalan, kesembuhan dari pembedahan dan kerentanan terhadap penyakit-penyakit yang mengancam hidup dipengaruhi dari bagaimana seseorang menghadapi kemalangan tersebut. Respon yang lemah akan menimbulkan depresi, sedangkan respons yang kuat akan menimbulkan motivasi.

Ketiga penopang teoritis diatas bersama-sama membentuk AQ dengan tujuan utama : timbulnya pengertian baru, tersedianya ukuran dan seperangkat alat untuk meningkatkan efektifitas manusia menghadapi segala macam kendala hidup.

8. Adversity Quotient Prespektif Islam

Daya juang (*adversity quotient*) adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu masalah dengan mengoptimalkan segala kemampuan yang ada. Mengoptimalkan segala kemampuan sesuai dengan gambaran ayat QS: Ar Raad

ayat 11 Juz 13. Ayat ini menggambarkan kewajiban setiap manusia untuk berusaha sekuat tenaga merubah nasibnya atau keadaannya.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَّالٍ ﴿١١﴾

Artinya :

Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Jelas dalam kandungan ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Hal ini memperjelas bahwa setiap manusia dibekali dengan kemampuan untuk memperjuangkan nasib dan keadaan mereka. Untuk itu setiap manusia dianjurkan untuk mengelola dan memanfaatkan setiap peluang yang dimiliki.

B. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Menurut Seligman (2006) optimisme adalah sebagai suatu sikap yang mengharapkan hasil positif dalam menghadapi masalah, dan berharap untuk mengatasi stress dan tantangan sehari-hari secara efektif. Chang dan McBride (1996) (dalam Kurniawan, et. al,2012) menyebutkan optimisme adalah salah satu faktor dalam psikologi positif yang terbukti dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Optimisme sangat berhubungan dengan hasil-hasil positif yang diinginkan seseorang seperti memiliki moral yang bagus, kondisi kesehatan yang bagus, dan kemampuan untuk mengatasi masalah yang muncul. Mc. Ginnis (1993) (dalam Mayasari, 2016) optimisme adalah suatu rencana atau tindakan untuk menggali yang terbaik dari diri sendiri, bertanggung jawab penuh atas hidup, membangun cinta kasih dalam hidup dan menjaga agar antusiasme tetap tinggi.

Belsky (1999) berpendapat bahwa optimisme adalah menemukan inspirasi baru. Kekuatan yang dapat diterapkan dalam semua aspek kehidupan mencapai keberhasilan. Lopez dan Snyder (2003) menyatakan optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju arah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimilikinya. SIRC (2009) mendefinisikan optimisme sebagai suatu istilah yang banyak dipakai dalam mendeskripsikan pengalaman, perasaan, dan watak seseorang pada berbagai konteks sejarah maupun sosial (Adilia, 2010).

Dari beberapa definisi yang telah disampaikan oleh beberapa tokoh ini dapat ditarik kesimpulan, optimisme adalah keyakinan dan harapan positif dalam

menghadapi masalah yang mempengaruhi pengambilan tindakan atau sikap terhadap pengalaman.

2. Aspek-aspek Optimisme

Menurut Seligman (2006), beberapa aspek dalam individu melihat suatu masalah berhubungan erat dengan gaya penjelasan (*explanatory style*), yaitu :

a. *Permanence*

Disini menggambarkan seseorang melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanence*). Orang-orang yang mudah menyerah (*pesimis*) percaya bahwa penyebab kejadian-kejadian buruk yang menimpa bersifat menetap (kejadian itu berlangsung terus menerus) selalu hadir mempengaruhi hidup mereka. Orang-orang yang berusaha melawan ketidakberdayaan (*optimis*) percaya bahwa kejadian buruk itu bersifat sementara.

Menurut Seligman gaya optimistis terhadap peristiwa baik berlawanan dengan gaya terhadap peristiwa buruk. Orang-orang yang percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab yang permanen lebih optimistis daripada mereka yang percaya bahwa penyebab temporer. Orang-orang yang optimis menerangkan peristiwa dengan mengaitkannya dengan penyebab permanen, contohnya watak dan kemampuan. Orang yang pesimistis menyebutkan penyebab sementara seperti suasana hati dan usaha.

b. *Pervasive (spesifik versus universal)*

Gaya penjelasan peristiwa ini berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa yang terjadi, yang meliputi *universal* (menyeluruh) *spesifik* (khusus). Orang yang optimis jika dihadapkan dengan kejadian yang buruk akan membuat penjelasan yang spesifik dari kejadian ini, bahwa hal buruk terjadi diakibatkan oleh sebab-sebab khusus dan tidak akan meluas kepada hal-hal yang lain. Sehingga orang yang optimis akan menyelesaikan masalah dengan menyelesaikan sebab-sebab khusus.

Seligman juga menyebutkan bahwa sebagian orang bisa melupakan persoalan dan melanjutkan kehidupan mereka bahkan ketika salah satu aspek penting dari kehidupan mereka, misalnya pekerjaan atau pernikahan sedang bermasalah. Ada sebagian lain, yang membiarkan satu persoalan melebar mempengaruhi segala segi kehidupan mereka, mereka menganggapnya sebagai bencana. Misalnya ketika orang-orang pesimistis dihadapkan pada kejadian buruk maka mereka menganggap bahwa “saya pengajar yang tidak adil”, “saya orang yang menyebalkan” dan “semua buku tidak ada gunanya”. Sedangkan orang-orang optimistis ketika mereka menghadapi kejadian buruk, mereka menganggap bahwa “professor A tidak adil”, “saya menyebalkan bagi dia”, dan “buku ini tidak berguna”.

c. *Personalization*

Merupakan gaya penjelasan masalah yang berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut, meliputi dari *internal* (dari dalam dirinya) dan *eksternal* (dari luar dirinya).

Saat hal buruk terjadi, individu dapat menyalahkan dirinya sendiri (*internal*) atau menyalahkan orang lain atau keadaan (*eksternal*). Orang-orang yang menyalahkan dirinya sendiri saat gagal menjadikan penilaian terhadap diri sendiri rendah. Mereka berpikir tidak berguna, tidak mempunyai kemampuan, dan tidak dicintai. Orang-orang yang menyalahkan kejadian-kejadian eksternal tidak kehilangan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri saat terjadi kejadian-kejadian buruk menimpa mereka.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ketiga aspek tersebut menggambarkan tanda-tanda apakah seseorang dapat dikatakan optimis atau bukan yaitu tentang bagaimana cara seseorang dalam menjelaskan kejadian-kejadian buruk, cara seseorang memandang kebiasaan dari pikiran bahwa seseorang dapat diterima dan dihargai atau tidak diterima dan tidak dihargai oleh orang lain, yaitu meliputi aspek *permanence* (berhubungan dengan waktu), *pervasiveness* (berhubungan dengan ruang), *perconalization* (berhubungan dengan diri sendiri).

3. Ciri-ciri optimisme

Menurut Seligman, 2005 mengatakan bahwa orang yang optimis percaya bahwa kegagalan hanyalah suatu kemunduran yang bersifat sementara dan penyebabnya hanyalah suatu kemunduran yang bersifat sementara dan penyebabnya terbatas, mereka juga percaya bahwa hal tersebut muncul bukan diakibatkan oleh faktor dari dalam dirinya, melainkan diakibatkan oleh faktor luar.

Sedangkan menurut McGinnis dalam Mayasari (2016) mengatakan bahwa ada 12 ciri-ciri orang yang optimis yaitu:

- a. Jarang terkejut oleh kesulitan.
- b. Mencari pemecahan sebagian permasalahan.
- c. Merasa yakin bahwa individu mempunyai pengendalian atas masa depannya.
- d. Memungkinkan terjadinya pembaruan secara tertata.
- e. Menghentikan alur pikiran yang negatif.
- f. Meningkatkan apresiasi individu.
- g. Menggunakan imajinasi individu untuk melatih sukses.
- h. Selalu gembira bahkan ketika individu tidak bisa merasa bahagia.
- i. Merasa yakin bahwa individu memiliki kemampuan.
- j. Membina banyak cinta dalam kehidupan individu.
- k. Suka bertukar berita baik.
- l. Menerima apa yang bisa dirubah.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Menurut para ahli ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi optimis, yaitu (Khalid, 2011) :

- a. Pesimis, banyak orang yang mengatakan mereka ingin bisa lebih positif, tetap berpikir mereka terkutuk dengan sifat pesimistik, dan untuk dapat mengubah dirinya dari pesimis, menjadi optimis dapat rencana tindakan yang ditetapkan sendiri (Mc Ginnis, 1995).

- b. Pengalaman bergaul dengan orang lain, kemampuan untuk mengagumi dan menikmati hal pada diri orang lain merupakan daya yang sangat kuat, sehingga dapat membantu mereka memperoleh optimism (Clark dalam Mc Ginnis, 1995).
- c. Prasangka, prasangka hanyalah prasangkaan, bisa merupakan fakta bisa pula tidak (Seligman,2005).

Menurut Seligman (2006), cara berpikir yang digunakan individu akan mempengaruhi hampir seluruh kehidupannya antara lain dalam bidang berikut ini :

a. Pendidikan

Dalam bidang prestasi yang pesimis berada dibawah potensi mereka yang sesungguhnya, sedangkan orang optimis dapat melebihi potensi yang mereka miliki. Orang yang optimis lebih berhasil daripada orang yang pesimis meskipun orang yang pesimis itu mempunyai minat dan bakat relatif sebanding.

b. Pekerjaan

Individu yang berpandangan optimis lebih ulet menghadapi berbagai tantangan sehingga akan lebih sukses dalam bidang pekerjaan dibandingkan individu yang berpandangan pesimis. Eksperimen menunjukkan bahwa orang yang pesimis mengerjakan tugas-tugas dengan lebih baik di sekolah dan pekerjaan.

c. Lingkungan

Menurut Clark (1995), tumbuhnya optimisme dipengaruhi oleh pengalaman bergaul dan orang-orang. Mendukung pendapat Clark, Seligman (1995) Menambahkan bahwa kritik pesimis dari orang-orang yang dihormati, seperti orang tua, guru, dan pelatih akan membuat segera memulai kritik terhadap dirinya dengan gaya penjelasan yang pesimis pula. Pengalaman berinteraksi antara anak dan orang tuanya juga mempengaruhi pembentukan gaya penjelasan anak. Akibat interaksinya sehari-hari itu, gaya penjelasan yang biasa diucapkan orang tua dalam menjelaskan penyebab terjadinya suatu peristiwa yang akan ditiru oleh anak. Dalam hal ini, dukungan sosial termasuk di dalamnya, karena dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan-ikatan sosial yang menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal (Smet,1994). Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah.

d. Konsep Diri

Individu dengan konsep diri yang tinggi selalu termotivasi untuk menjaga pandangan yang positif tentang dirinya dan jika individu memandang hal-hal positif dalam dirinya maka individu tersebut akan melakukan refleksi diri dan akan merefleksi pengalamannya yang bermacam-macam dan apa yang dia ketahui sehingga individu dapat mengetahui dirinya dan dunia sekitarnya (Bandur,1986). Pengalaman-pengalaman penguasaan dan ketidakberdayaan. Kegagalan dan ketidakberdayaan yang melebihi batas, seperti kematian ibu sejak kanak-kanak, penganiayaan fisik, perceksokan orang tua yang terus menerus dapat merusak konsep diri seseorang dan dapat merusak pandangan

optimistik. Namun, sebaliknya tantangan tidak terduga yang menghasilkan penguasaan dapat menjadi titik awal perubahan optimisme yang akan berlangsung sepanjang waktu (Seligman,1995).

C. Hubungan antara Optimisme dengan Daya Juang Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola Di Kota Blitar.

Setiap atlet sepak bola memerlukan daya juang untuk menghadapi pertandingan, sehingga dapat memperoleh hasil yang optimal. Daya juang yang baik dapat menjadikan seorang atlet sepak bola untuk terus berkembang. Stoltz (2000) menyebutkan seseorang yang memiliki daya juang yang tinggi tidak segera puas dengan apa yang telah dicapai. Seseorang yang memiliki daya juang tinggi akan lebih memilih untuk berusaha mencari tantangan atau pencapaian yang lain. Untuk membedakan seseorang berdasarkan daya juangnya, Stolz membedakan menjadi tiga yaitu *quitter*, *camperss*, dan *clambers*. Dari ketiganya *clambers* adalah individu yang ideal.

Untuk menjadi seorang *clambers* individu perlu memiliki optimisme yang tinggi. Seligman (2006) menyebutkan bahwa seseorang yang optimistis akan memiliki banyak pencapaian dibandingkan dengan seseorang yang pesimistik. Selain itu disebutkan pula bahwa seorang atlet yang memiliki optimisti akan mencapai banyak kemenangan. Untuk itu, seorang atlet sepak bola perlulah optimisme.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara atas permasalahan yang harus dibuktikan kebenarannya. Berpangkal pada tinjauan teori dan kerangka pemikiran yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho : ada hubungan positif optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di Kota Blitar.

Ha: tidak ada hubungan positif optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di Kota Blitar.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini mengkaji hubungan antara optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di Kota Blitar. Rancangan penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasi.

B. Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2015) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel: variabel bebas (X) yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel terikat (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Maka variabel-variabel yang akan dipakai dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel bebasnya adalah optimisme
2. Variabel terikatnya adalah daya juang (*adversity quotient*) menghadapi pertandingan.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi mengenai variabel dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang diamati. Penelitian dan

menentukan definisi operasional yang paling sesuai terhadap variabel penelitian.

Adapun definisi operasionalnya sebagai berikut :

1. Optimisme adalah kemampuan seseorang dalam melihat atau menganggap suatu masalah yang kemudian menentukan suatu tindakan.
2. Daya juang (*adversity quotient*) adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu masalah dengan mengoptimalkan segala kemampuan yang ada.

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Penelitian ini yang menjadi populasi adalah atlet sepak bola di Kota Blitar.

Nama Tim Sepak Bola	Populasi
PSBK Blitar	18 orang
Blitar United	20 orang

Tabel 3.1 jumlah subyek penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015). Teknik pengambilan sampling pada penelitian ini dengan menggunakan *sampling Purposive*. *Sampling puposive* adalah teknik pengambilan sample berdasarkan urutan dari anggota populasi yang telah diberi nomor urut (Sugiyono, 2015). Menurut Arikunto (2006) apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, selanjutnya bila subjeknya besar atau lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung pada :

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang risikonya besar, tentu saja jika sampel besar hasilnya akan lebih baik.

Dalam penelitian ini teknik atau pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling.

E. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah usaha-usaha yang dapat dilakukan oleh peneliti untuk menghimpun data, sedangkan instrumen penelitian adalah perangkat yang digunakan oleh peneliti dalam menghimpun data agar pekerjaannya mudah dan hasilnya baik dari dalam arti tepat, lengkap, dan sistematis. Dalam penelitian ini metode penghimpunan data sebagai berikut :

1. Wawancara yaitu metode pengumpulan data dengan tanya jawab sepihak yang dikerjakan dengan sistematis, yang berlandaskan kepada tujuan penyelidikan (Fakhri,2013). Wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur, adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan (Sugiyono, 2015). Dalam

penelitian ini hasil wawancara digunakan sebagai data pendukung penelitian yang digunakan untuk mencari data awal di lapangan yang dapat menunjang penelitian sesuai dengan rumusan masalah.

2. Metode kuesioner (angket), merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2015). Adapun skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu. Dalam skala *likert* ini format jawaban berupa “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Tidak Setuju”, dan “Sangat Tidak Setuju” (Sugiyono, 2015).
3. Metode dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik tertulis, gambar maupun elektronik (Fakhri, 2013). Metode dokumentasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah dengan membaca berita terkait dengan subjek dan kondisi penelitian, yaitu berupa data jumlah subjek penelitian dan data seputar atlet sepak bola.

F. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diketahui yaitu efikasi diri dan kecemasan menghadapi pertandingan. Sehingga penelitian ini menggunakan dua macam skala, yaitu skala untuk mengetahui optimisme dan skala daya juang menghadapi pertandingan.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner (angket). (Sugiyono, 2015) berpendapat bahwa kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Bentuk kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner sudah dalam bentuk pilihan jawaban, sehingga kuesioner ini tidak memberikan responden kesempatan untuk mengeluarkan pendapat.

Skala pengukuran yang digunakan adalah skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam skala *likert* bentuk jawaban berupa “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Tidak Setuju”, dan “Sangat Tidak Setuju”. Dalam penelitian ini tidak menggunakan jawaban “Netral”. Karena menurut (Azwar, 2015) disebabkan apabila diberikan tengah, subjek akan memilihnya disebabkan kalimat dalam aitem itu sendiri tidak cukup sensitif untuk memancing respon yang berbeda dari subjek. Bila penulis aitem ditulis dengan benar, variasi jawaban akan muncul dengan sendiri (tanpa diberikan pilihan netral).

Tabel 3.2 keterangan nilai jawaban

Bentuk jawaban	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
	4	3	2	1

Untuk variabel-variabel skala *adversity quotient* teori tentang aspek-aspek *adversity quotient* yang dikemukakan oleh Stoltz (2000) diantaranya *control*

(kontrol diri), *origin and ownership* (asal usul dan pengakuan), *reach* (jangkauan), *endurance* (daya tahan).

Tabel 3.3 Blue Print skala *adversity quotient*

No	Variabel	Aspek	Indikator	Item	Jumlah
				Favoriabile	
1	Adversity quotient (AQ)	Kendali diri (Control€)	1. Pengambilan keputusan 2. Menjaga emosi 3. Yakin dengan kemampuan	1 3, 2 5, 10, 17	6
2		Asal-usul & pengakuan (origin & Owership (O2))	1. Mengakui kesalahan 2. Mencari sumber masalah	6, 4, 14, 19 7, 21	6
3		Jangkauan (Reach €)	1. Melihat masa depan 2. Membatasi masalah 3. Menempatkan diri sesuai dengan waktu	18 8, 9, 20, 15, 16	6

4		Daya Tahan (endurance €)	1. Berjuang sekuat tenaga 2. Menjaga semangat dalam menyelesaika n masalah 3. Yakin akan hasil yang diraih	11, 23 12, 24 13, 22	6

Untuk mengukur variabel optimisme, peneliti mengembangkan skala berdasarkan aspek-aspek dari optimisme, adapun *blue print* dari variabel optimisme sebagai berikut :

Tabel 3.4 Blue print skala Optimisme

No	Aspek	Indikator	Favorabel	Jumlah
1	Permanen : a. <i>Permanence</i> (tetap) b. <i>Temporary</i> (sementara)	Percaya pemicu baik bersifat menetap Percaya pemicu buruk bersifat sementara	1, 2, 3, 4 5, 6, 7, 8	8
2	Pervasif : a. Universal (umum)	Menjelaskan secara umum dalam menghadapi	9, 10, 11, 12	8

	b. Spesifik (khusus)	peristiwa yang baik Menjelaskan yang spesifik ketika menghadapi peristiwa buruk	13, 14, 15, 16	
3	Personalization : a. Internal (dalam) b. Eksternal (luar)	Percaya setiap peristiwa baik disebabkan oleh faktor dalam diri Percaya setiap peristiwa buruk disebabkan oleh faktor dari luar	17, 18, 19, 20 21, 22, 23, 24	8

G. Prosedur Penelitian

1. Kelengkapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian, peneliti sebelumnya meminta surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi kemudian diberikan kepada pihak PSBK dan Blitar United.

2. Pelaksanaan Penelitian

Dalam penelitian ini, menggunakan sampel sebanyak orang dari jumlah seluruh populasi PSBK dan Blitar United. Pengumpulan data untuk melihat tingkat optimisme dan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di Kota Blitar.

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Dengan demikian data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian (Sugiyono, 2015). Azwar (2015) membagi validitas menjadi tiga kelompok, yaitu validitas isi (*content*), validitas konstruk (*construct*), dan prosedur validasi berdasarkan kriteria (*creterion-related*). Untuk mengukur validitas isi, skala ini menggunakan koefisien validitas isi Aiken's V (Azwar, 2015). Validitas isi Aiken's V digunakan untuk menghitung *content-validity coefficient* yang didasarkan pada hasil penilaian ahli sebanyak n orang terhadap suatu aitem mengenai sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur. Penilaian dengan menggunakan cara memberikan angka 1 (sangat tidak relevan) sampai angka 4 (sangat relevan). Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut :

Bila l_0 = Angka penilaian validitas yang terendah (dalam hal ini = 1)

c = Angka penilaian validitas yang tertinggi (dalam hal ini = 4)

r = Angka yang diberikan oleh penilai seorang penilai

$s = r - l_0$

maka =

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

Rentang angka V dimungkinkan diperoleh adalah antara 0 sampai dengan 1 sehingga dapat diinterpretasi, semakin tinggi atau semakin mendekati angka 1 maka dapat dikatakan koefisien tinggi bagi aitem tersebut. Berbeda dengan jika mengukur validitas aitem pada skala ini karena menggunakan koefisien korelasi aitem total (uji bed). Aitem yang mempunyai nilai koefisien korelasi dibawah 0,30 dinyatakan sebagai aitem yang tidak valid atau gugur, sedangkan aitem yang mempunyai nilai koefisien korelasi aitem total diatas 0,30 sebagai aitem yang validitasnya memuaskan (Azwar, 2015).

2. Reliabilitas

Sugiyono (2015) menyatakan reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam objek yang sama menghasilkan data yang sama, atau peneliti sama dalam waktu yang berbeda menghasilkan data sama, atau sekelompok data jika dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda. Untuk mencari reliabilitas suatu pengukuran dapat dilakukan dengan menguji reliabilitas eksternal (*test-retest*, *equivalent*, dan gabungan keduanya). Selain itu dapat diuji reliabilitas internal (*alpha cronbach* dan *split half method*). Sedangkan teknik yang digunakan untuk mengukur reliabilitas alat ukur ini, menggunakan distribusi nilai perbandingan *alpa cronbach* dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows*. Apabila nilai *alpha cronbach* lebih besar dibandingkan r tabel dan apabila semakin mendekati nilai 1 maka dapat dipastikan bahwa alat ukur yang dipakai semakin terpercaya.

I. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kuantitatif mencakup pengolahan, pengujian, dan penghitungan data untuk deskripsikan data serta melakukan pengujian hipotesis dengan melalui uji statistik (Siregar, 2013). Data mentah yang didapatkan dalam skala dianalisis melalui beberapa tahapan, yaitu :

1. Mencari mean

Mean atau yang lebih dikenal dengan rata-rata matematik dihitung dengan cara tertentu yakni jumlah keseluruhan angka dibagi dalam bentuk banyak angka yang dijumlahkan, sebagai rumus berikut :

$$M = \frac{\sum Fx}{N}$$

Keterangan :

M = Mean

N = Jumlah total

X= Banyaknya nomor pada variabel X

2. Mencari Standar Deviasi

Langkah selanjutnya, adalah mencari standar deviasi dengan rumus sebagai berikut :

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2 - (\sum fx)^2}{N-1}}$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi

X= Skor X

N= Jumlah responden

3. Menentukan kategorisasi

Menentukan kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok secara terpisah dan berjenjang. Mulai dari kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah. Kemudian rumus untuk kategorisasi adalah sebagai berikut :

Tabel 3.5 Rumus Kategorisasi

Kreteria jenjang	Kategorisasi
$X > \text{Mean} + \text{SD}$	Tinggi
$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$	Sedang
$X < \text{Mean} - \text{SD}$	Rendah

4. Analisis Prosentase

Rumus selanjutnya adalah analisis prosentase sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

P = Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Subyek

5. Uji Normalisasi

Uji normalisasi digunakan untuk mengetahui apabila data yang didapatkan dari sampel normal atau tidak. Jika nilai $Z < 1.97$ atau nilai $Z > 0.05$ maka sebaran dapat dikatakan normal. Uji normalisasi menggunakan uji *kolmogrov smirnov* dengan bantuan perangkat lunak *SPSS for Windows 16.0*.

6. Uji Korelasi Product Moment

Uji korelasi Product Moment merupakan suatu teknik Statistik yang dipergunakan untuk mengukur kekuatan hubungan 2 variabel dan juga dapat mengetahui bentuk hubungan antara 2 variabel tersebut dengan hasil yang sifatnya kuantitatif. Kekuatan hubungan antara 2 variabel yang dimaksud adalah apakah hubungan tersebut erat, lemah, ataupun tidak erat. Untuk bentuk hubungannya sendiri, apakah bentuk korelasinya Linear Positif ataupun Linear Negatif.

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

keterangan :

n = banyak pasangan data x dan y

$\sum x$ = Total jumlah dari Variabel X

$\sum y$ = Total jumlah dari Variabel Y

$\sum x^2$ = Kuadrat dari total jumlah variabel X

$\sum y^2$ = kuadrat dari total jumlah variabel Y

Adanya kesepakatan bahwa derajat kuat atau lemahnya hubungan antara dua variabel selalu diukur dengan hasil yang dinyatakan dalam lambang bilangan antara 0 dan 1 atau -1 dan 0 jika :

1. Nilai r positif : menunjukkan hubungan langsung, kenaikan dalam suatu variabel akan menyebabkan kenaikan variabel lainnya. Dengan kata lain bahwa semakin tinggi derajat variabel x , maka akan semakin tinggi pula variabel y .

2. Nilai r negative : menunjukkan hubungan tidak langsung, kenaikan dalam suatu variabel akan menyebabkan penurunan kepada variabel lainnya. Dengan kata lain, bahwa semakin tinggi variabel x , maka akan semakin rendah tingkat variabel y .
3. Nilai $r = 0$: menunjukkan bahwa kedua variabel tidak mempunyai hubungan. Jika satu variabel tetap, maka variabel yang lain mungkin saja berubah. Untuk mengetahui adanya hubungan yang tinggi atau rendah antara kedua variabel berdasarkan nilai r (koefisien korelasi) digunakan penafsiran atau interpretasi dari korelasi tersebut menurut ukuran yang konservatif adalah sebagai berikut :

Tabel 3.6 Interpretasi Nilai Koefisien Korelasi

Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Sangat kuat
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Kuat
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat rendah

Jika nilai r yang diperoleh lebih besar atau sama dengan nilai r dalam tabel, maka nilai r yang diperoleh itu signifikan. Sebaliknya apabila nilai r yang diperoleh lebih kecil dari nilai r dalam table, maka nilai r yang diperoleh itu tidak signifikan. Dari nilai r yang diperoleh, dapat dilihat secara langsung melalui table korelasi untuk menguji apakah nilai r yang diperoleh tersebut berarti atau tidak. Table korelasi ini mencantumkan batas-batas r yang signifikan tertentu yang

dalam hal ini signifikan 5%. Bila nilai r tersebut adalah signifikan, berarti hipotesa dapat diterima.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

a. Blitar United

Blitar United adalah salah satu klub sepak bola yang berasal dari kota Blitar. Blitar United memiliki julukan "*The Black Cats*". Blitar United diresmikan sebagai anggota PSSI pada Kongres Tahunan PSSI di Hotel Borobudur, Jakarta pada tanggal 4 Januari 2015 sebagai anggota baru PSSI. Sebelumnya Blitar United telah mengikuti kompetisi di Liga Nusantara atau Liga 3.

Klub ini mengawali langkah dari kompetisi liga 3. Dalam perjalanannya Blitar United menjadi tim yang melanjutkan kompetisi di liga 2 pada tahun 2018, setelah masuk final di liga 3 tahun 2017. Sebelumnya klub yang telah berdiri sejak tahun 2012 ini telah meraih beberapa prestasi. Prestasi yang diraih antara lain juara 3 Liga Nusantara tahun 2016, juara Liga 3 Zona Jawa Timur 2016 dan 2017, juara 1 Liga . Raihan prestasi ini tidak bisa lepas dari kinerja manajer tim yaitu Bapak Yudi Meira. Saat ini sendiri Blitar United

Tabel 4.1 Profil Blitar United

Nama Tim	Blitar United
Julukan	The Black Cats

Tahun Berdiri	2012
Manajer	Yudi Meira
Pelatih	Gatot Mulbajadi
Home Base	Stadion Gelora Supriyadi

b. PSBK Blitar

PSBK (Persatuan Sepak Bola Blitar Kota) adalah salah satu tim sepak bola yang berasal dari kota Blitar. PSBK berdiri sejak tanggal 14 Februari 2006. Klub ini sering disebut dengan Laskar Peta, Hal ini sesuai dengan sejarah pemberontakan Peta sebelum kemerdekaan Indonesia di Kota Blitar. Dalam proses pembentukan klub sepak bola ini tidak bisa terlepas dari semangat pemberontakan PETA yang menjadikan kota Blitar dikenal dalam sejarah Indonesia.

Awal pembentukan PSBK, tim ini mengikuti kompetisi yang diadakan oleh PSSI di Liga 3 atau liga amatir pada tahun 2006. Selanjutnya pada tahun 2010 PSBK lolos ke Divisi Utama atau yang saat ini berganti nama dengan Liga 2. Saat itu PSBK masih berjuang keras untuk dapat mengikuti kompetisi tertinggi di Indonesia yaitu ISL (*Indonesia Super League*). Namun saat ini PSBK Blitar mengikuti kompetisi di Liga 3. Hal ini dikarenakan pada musim sebelumnya 2017/2018 PSBK tidak dapat lolos dalam laga *playoff* melawan PSCS Cilacap.

Tabel 4.2 Profil PSBK Blitar

Nama Tim	PSBK Blitar
Julukan	Laskar PETA
Tahun Berdiri	14 Februari 2006
Manajer	Yudi Meira
Pelatih	Agus Supriyanto
Home Base	Stadion Gelora Supriyadi

2. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan di Stadion Gelora Supriyadi dan tempat tinggal pemain PSBK dan penyebaran skala dilakukan pada tanggal 5 Juni 2018 sampai 9 Juni 2018, untuk pengambilan data dilakukan 2 hari penyebaran.

3. Jumlah Subyek Penelitian

Kota Blitar memiliki 2 tim sepak bola yang mengikuti kompetisi resmi diselenggarakan oleh PSSI yaitu Blitar United dan PSBK Blitar. Setiap tim tersebut memiliki masing-masing dari Blitar United 20 dan PSBK Blitar 18 atlet sepak bola. Untuk itu seluruh pemain dari setiap tim dari Blitar United dan PSBK dijadikan subyek dalam penelitian ini. Jumlah seluruh subyek penelitian ini sebanyak 38 atlet sepak bola.

Tabel 4.3 Rincian subyek menurut Tim Sepak Bola

Nama Tim	Jumlah Subyek/ atlet sepak bola
Blitar United	20
PSBK Blitar	18

Tabel 4.4 Rincian Subyek Menurut Usia

Usia	Jumlah Subyek/ atlet sepak bola
≥ 31	1
20 sampai dengan ≤ 30	32
≤ 19	5

4. Prosedure dan Administrasi Pengambilan Data

Sebelum menadakan penelitian, langkah awal yang perlu dilakukan adalah persiapan penelitian sehingga tidak terjadi kendala ketika melaksanakan penelitian di lapangan. Persiapan penelitian meliputi penyusunan alat ukur (kuesioner), penentuan skor untuk alat ukur dan persiapan administrasi. Sebelum persiapan penelitian beberapa tahap yang perlu dilakukan yaitu :

1. Mencari dan mengetahui masalah yang akan diteliti dan menentukan tujuan yang akan dicapai dari hasil penelitian.
2. Mencari sumber-sumber pustaka atau studi literature yang sesuai dengan masalah-masalah penelitian.

3. Berkonsultasi dengan dosen pembimbing skripsi untuk menambah ketepatan dan kesesuaian langkah-langkah yang dilakukan sebelum penelitian sampai selesai penelitian.
4. Menentukan populasi dan sampel penelitian yang sesuai dengan tujuan dan landasan teori.
5. Membuat alat ukur yang dapat digunakan untuk pengumpulan data dan menentukan indikator-indikator kemudian digunakan sebagai dasar dalam menyusun alat ukur dan menentukan skala yang akan dipakai.

Ada beberapa hal yang berkaitan dengan persyaratan administrasi yang harus dipenuhi sehubungan dengan prosedur perijinan penelitian, diantaranya meliputi:

1. Pengajuan surat izin penelitian kepada Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi melalui Bagian Akademik Kemahasiswaan, surat izin penelitian dikeluarkan oleh pihak fakultas Psikologi pada tanggal 31 Mei 2018.
2. Peneliti membawa surat izin dari pihak Fakultas dan menyerahkan kepada manajer Tim Blitar United dan PSBK Blitar tanggal 1 Juni 2018, dikarenakan kedua tim satu manajemen surat diberikan dalam waktu yang sama.
3. Peneliti kemudian bertemu dengan kapten dari tim Blitar United sehubungan dengan penyebaran kuesioner, selanjutnya peneliti bertemu dengan salah satu pemain PSBK Blitar.

4. Peneliti menyerahkan kuesioner pada kapten Blitar United yang akan disebarakan pada seluruh atlet sepak bola Blitar United pada waktu latihan. Untuk PSBK peneliti dibantu oleh satu pemain datang kedalam tempat tinggal atlet sepak bola dan menyebarkan kuesioner.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Analisis

a. Uji Validitas

i. Skala Optimisme

Berdasarkan analisis yang dilakukan pada skala optimisme dapat diketahui bahwa koefisien korelasi total bergerak antara 0,176-0,640 (terdapat dalam lampiran) yang terdiri dari 24 aitem dan 4 aitem yang gugur. Berikut sebaran aitem valid skala optimisme.

Tabel 4.5 Sebaran Aitem Optimisme

No	Aspek	Indikator	Aitem valid	Aitem Gugur
1	Permanen : c. <i>Permanence</i> (tetap) d. <i>Temporary</i> (sementara)	Percaya pemicu baik bersifat menetap Percaya pemicu buruk bersifat sementara	1, 2, 3, 4 5, 6, 7, 8	-
2	Pervasif :	Menjelaskan secara	9, 10, 11, 12	14, 15

	c. Universal (umum) d. Spesifik (khusus)	umum dalam menghadapi peristiwa yang baik Menjelaskan yang spesifik ketika menghadapi peristiwa buruk	13, 16	
3	Personalization : c. Internal (dalam) d. Eksternal (luar)	Percaya setiap peristiwa baik disebabkan oleh faktor dalam diri Percaya setiap peristiwa buruk disebabkan oleh faktor dari luar	18, 19 21, 22, 23, 24	17, 20
Total aitem			20	4

ii. Skala Adversity Quotient

Berdasarkan analisis yang dilakukan pada skala *adversity quotient* dapat diketahui bahwa koefisien korelasi total bergerak antara -0,012 – 0,595 (terdapat dalam lampiran) yang terdiri dari 24 aitem dan terdapat 13 aitem gugur. Berikut sebaran aitem valid skala *adversity quotient*.

Tabel 4.6 Sebaran Aitem adversity quotient

No	Aspek	Indikator	Aitem valid	Aitem gugur
1	Kendali diri (Control(C))	1. Pengambilan keputusan 2. Menjaga emosi 3. Yakin dengan kemampuan	5, 17	1, 2, 3, 10
2	Asal-usul & pengakuan (origin & Owership (O2))	1. Mengakui kesalahan 2. Mencari sumber masalah	4, 14, 7, 21	6, 19
3	Jangkauan (Reach (R))	1. Melihat masa depan 2. Membatasi masalah 3. Menempatkan diri sesuai dengan waktu	8, 16, 18, 20	9, 15

4	Daya Tahan (endurance (E))	1. Berjuang sekuat tenaga 2. Menjaga semangat dalam menyelesaikan masalah 3. Yakin akan hasil yang diraih	23	11, 12, 13, 22, 24
Total aitem			11	13

b. Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil reliabilitas dari skala yang digunakan dalam penelitian ini, skala tersebut dikatakan reliabel karena mendekati angka 1.00. Untuk lebih detailnya bisa dilihat tabel dibawah ini.

Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Jumlah aitem valid	Koefisien Alpha
Optimisme	20	0.871
Adversity Quotient	11	0.777

Sebagaimana yang terdapat dalam tabel diatas, bahwasanya reliabilitas koefisien *alpha cronbach* untuk variabel optimisme adalah sebesar 0.871 dengan

jumlah aitem valid 20 aitem. Kemudian untuk variabel adversity quotient adalah sebesar 0.777 dengan jumlah aitem valid 11 aitem.

c. Kategorisasi

i.. Optimisme

Setelah mengetahui validitas dan reliabilitas dari hasil uji validitas dan reliabilitas optimisme pada atlet sepak bola di kota Blitar, maka langkah selanjutnya adalah mengetahui tingkat tinggi rendahnya optimisme pada atlet sepak bola di kota Blitar. Hal ini dilakukan dengan mengkategorisasikan jumlah skala kedalam tiga tingkatan, yaitu tinggi, sedang, rendah.

Tabel 4.8 Optimisme

	Mean	Standart deviation	Jumlah
Optimisme	73,2105	5,57096	20

Kategorisasi :

$$\text{Tinggi} = X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$$

$$= X > 73,2105 + 5,57096$$

$$= X > 78,7815$$

Sedang = (Mean-1SD) < X < Mean + 1SD

$$= (73,2105-5,57096) < X < (73,2105+5,57096)$$

$$= X < 67.63957 < X > 78,7815$$

Rendah = X < (Mean-1SD)

$$= X < (73,2105-5,57096)$$

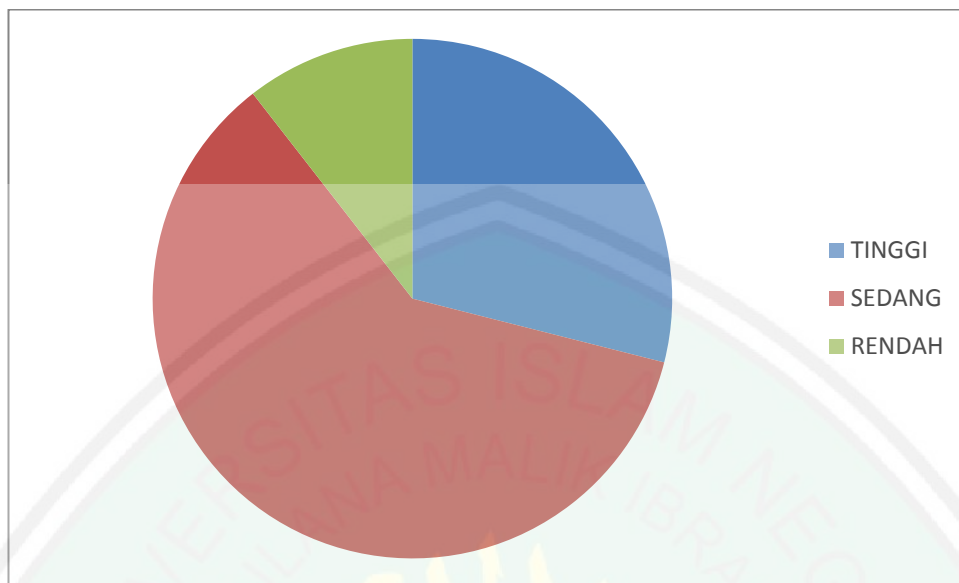
$$= X < 67.63957$$

Melalui kategori skala optimisme diatas, diperoleh frekuensi optimisme pada atlet sepak bola di kota Blitar, yaitu :

Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Variabel Optimisme

Kategori	Jumlah Subyek	Prosentase
Tinggi	11	29%
Sedang	23	61%
Rendah	4	10%

Berdasarkan kategori diatas menunjukkan bahwa tingkat optimisme pada atlet sepak bola di kota Blitar sangat bervariasi. Untuk lebih lanjut dapat dilihat dari gambar dibawah ini:



Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi Skala Optimisme

ii. Adversity Quotient

Pada variabel adversity quotient setelah mengetahui validitas dan reliabilitas adversity quotient pada atlet sepak bola di kota Blitar, maka variabel ini juga akan mengetahui tingkat tinggi, sedang dan rendahnya daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di kota Blitar. Kategori yang dilakukan terhadap skala adversity quotient dengan menggunakan olah data Microsoft excel 2010 diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.10 Adversity Quotient

	Mean	<i>Standart deviation</i>	Jumlah
Adversity quotient	40,3421	3,22387	11

Kategorisasi

$$\text{Tinggi} = X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$$

$$= X > (40,3421 + 3,22387)$$

$$= 43,566$$

$$\text{Sedang} = (\text{Mean} - 1\text{SD}) < X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$$

$$= (40,3421 - 3,22387) < X < (40,3421 + 3,22387)$$

$$= 37,1182 < X < 43,566$$

$$\text{Rendah} = X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$$

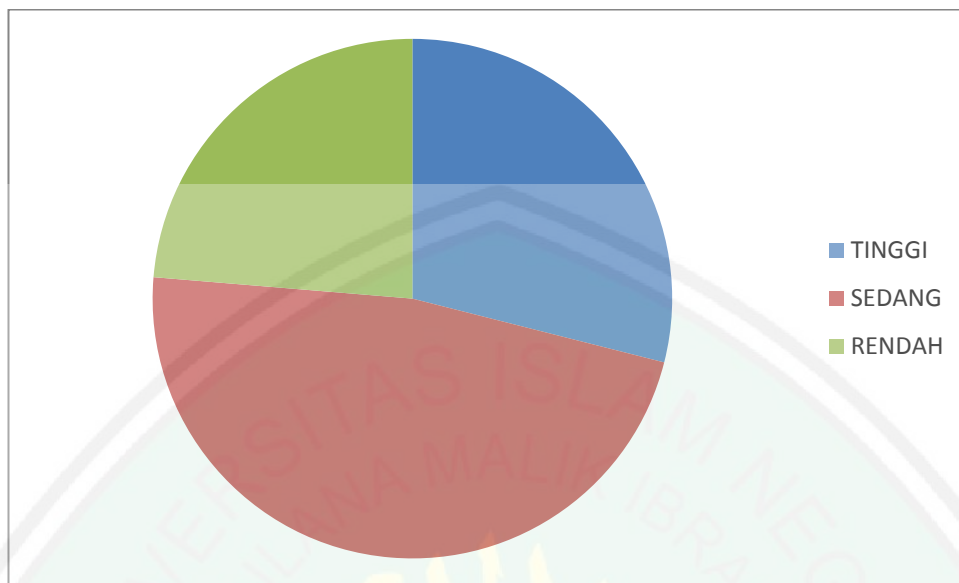
$$= X < (40,3421 - 3,22387)$$

$$= 37,1182$$

Melalui kategori skala adversity quotient, diperoleh frekuensi daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di kota Blitar, yaitu :

Table 4.11 Kategorisasi Adversity quotient

Kategori	Jumlah Subyek	Prosentase
Tinggi	11	29%
Sedang	18	47%
Rendah	9	24%



Gambar 4.2 Diagram Kategorisasi Skala Advesity Quotient

d. Uji Asumsi

i. Uji Normalitas

Pada uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah residual model regresi yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Maka dari itu, dalam uji normalitas ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.0 *for windows*. Dengan melalui uji *kolmogrof-smirnof* yang mana jika nilai taraf signifikansi dari *kolmogrof-smirnof* > 0.05 maka asumsi normalitas akan terpenuhi.

Adapun hasil uji normalitas dari dua variabel dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Table 4.12 Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-S-Z	Keterangan

Optimisme (X)	0,691	Normal
Adversity Quotient (Y)	0,557	Normal

2. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap optimisme dan adversity quotient diperoleh hasil berikut :

Tabel 4. 13 Hasil Korelasi optimisme dengan adversity quotient

		Optimisme	AQ
Optimisme	Pearson Correlation	1	-.081
	Sig. (2-tailed)		.813
	N	20	11
AQ	Pearson Correlation	-.081	1
	Sig. (2-tailed)	.813	
	N	11	11

Hasil analisis Uji product Moment Pearson antara optimisme dengan adversity quotient menunjukkan bahwa nilai $r_{xy} = -0,081$ atau dapat dijelaskan bahwa ($r_{xy} = -0,081$, sig $0,813 > 0,05$). Hal ini sesuai dengan dugaan kedua yang diajukan bahwa tidak ada hubungan positif antara optimisme dengan adversity quotient dalam menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di kota Blitar. Dengan kata lain hipotesis kedua yang menyatakan tidak ada hubungan positif optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada pada atlet sepak

bola di kota Blitar dapat diterima dan koefisien korelasi rendah. Sehingga dapat diketahui interpretasi korelasi antara optimisme dengan adversity quotient yaitu:

Tabel 4.14

Hasil koefisien Uji Korelasi optimisme dengan adversity quotient

Variabel	R	Keterangan
Optimisme dengan adversity quotient	-0.081	Tidak ada

C. Pembahasan

1. Tingkat Optimisme pada atlet sepak bola di kota Blitar

Setiap orang perlulah memiliki harapan yang positif dalam memperjuangkan keinginan atau prestasi. Harapan positif ini memberikan dampak bagi setiap orang untuk mengambil tindakan ketika menghadapi kesulitan atau halangan. Apabila seseorang dengan harapan positif yang tinggi menghadapi kesulitan atau halangan tidaklah serta merta langsung menyerah begitu saja. Namun, seseorang yang memiliki harapan yang positif tentulah mencari jalan keluar yang dapat menyelesaikan hambatan atau masalah tersebut. Miliki harapan yang positif dari setiap masalah yang sedang dihadapi disebut dengan optimisme.

Optimisme merupakan salah satu psikologi positif yang menentukan keberhasilan seseorang. Seligman (2006) menyebutkan optimisme adalah salah satu sikap yang mengharap hasil positif dalam menghadapi masalah, dan berharap untuk mengatasi stress dan tantangan sehari-hari secara efektif. Seligman melihat

seseorang optimisme atau pesimisme dipengaruhi oleh beberapa aspek individu dalam melihat sesuatu masalah yang memiliki hubungan dengan gaya penjasannya antara lain (Seligman,2006) *permanence* (menetap), *pervasive* (merembet), *personalization* (personalisasi). Aspek-aspek inilah yang kemudian dapat menjelaskan setiap orang dalam optimisme atau pesimisme. Pada pembahasan ini akan dijelaskan optimisme pada atlet sepak bola di kota Blitar. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet sepak bola di kota Blitar, dapat diketahui bahwa atlet sepak bola di kota Blitar memiliki tingkat optimisme yang bervariasi. Berdasarkan hasil dari data yang mengukur tingkat optimisme pada atlet sepak bola di kota Blitar menunjukkan bahwa tingkat optimisme yang dimiliki oleh atlet sepak bola di kota Blitar, yaitu 29% dari sampel penelitian menunjukkan tingkat optimisme yang tinggi, 47% berada pada taraf sedang, pada taraf rendah sebanyak 24%.

Dari hasil diatas menunjukkan bahwa optimisme pada atlet sepak bola di kota Blitar sangat bervariasi. Variasi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pendidikan, pekerjaan, lingkungan, dan konsep diri (Seligman, 2006). Salin faktor tersebut, Khalid (2011) menyebutkan bahwa optimisme dipengaruhi oleh pesimis, pengalaman bergaul dengan orang lain, dan prasangka. Pendidikan memberikan pada setiap orang yang memiliki optimisme, dimana seseorang yang memiliki tingkat optimisme baik lebih banyak mendapatkan prestasi di pendidikan sehingga memunculkan motivasi untuk belajar. Tidak berbeda dengan pendidikan, pekerjaan memiliki pengaruh dalam membentuk seseorang menjadi lebih optimis. Hal ini ditunjukkan dengan orang yang optimis lebih produktif dan ulet dalam

melakukan suatu pekerjaan. Selain itu optimisme dibentuk dari lingkungan. Lingkungan yang memiliki pola interaksi yang didalamnya terdapat beberapa kritik pada seseorang, akan membentuk seseorang dalam menjelaskan dan menghadapi masalah yang dihadapi.

Atlet sepak bola yang mempunyai pendidikan atau lingkungan yang lebih baik tentunya lebih dapat percaya munculnya hasil yang lebih positif ketika menghadapi permasalahan atau hambatan. Semakin baik optimisme seorang atlet sepak bola, maka semakin lebih banyak berusaha, mendapat prestasi, dan harapan-harapan yang akan dicapai di masa datang. Dengan demikian akan berdampak pada meningkatnya pencapaian prestasi yang akan dicapai oleh suatu klub sepak bola. Pemain sepak bola yang memiliki optimisme tinggi akan lebih banyak berjuang untuk mencapai prestasi dan bertahan untuk menjadi seorang atlet. Karena, diketahui bahwa atlet sepak bola memiliki persaingan ketat. Seorang atlet sepak bola dihadapkan untuk bersaing dengan atlet sepak bola dalam satu tim atau tim lawan seperti persaingan prestasi, kekuatan, kepandaian, kelincahan dan keberanian, sehingga diperlukan seseorang yang kuat secara fisik maupun secara psikis.

2. Tingkat Daya Juang Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Sepak Bola di Kota Blitar

Berdasarkan hasil analisis penelitian diketahui bahwa terdapat 11 atlet sepak bola atau 29% memiliki adversity quotient pada kategori tinggi, 18 atlet sepak bola atau 47% memiliki adversity quotient pada kategori sedang dan

sebanyak 9 atlet sepak bola atau 24% pada kategori rendah. Sehingga dari hasil di atas dapat diketahui tingkat adversity quotient yang terbanyak pada kategori sedang, selebihnya di kategori tinggi dan rendah. Dilihat dari data tersebut menandakan rata-rata adversity quotient pada atlet sepak bola di kota Blitar adalah menengah keatas. Perbedaan adversity quotient dalam menghadapi pertandingan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal seperti; genetika, keyakinan, bakat, hasrat dan kemauan, karakter, kinerja, kecerdasan, sedangkan faktor eksternal seperti; pendidikan, lingkungan (Stoltz,2000). Paul Stoltz (2000) menyatakan keyakinan sebagai hal yang penting dalam menghadapi masalah. Keyakinan mempengaruhi seseorang dalam harapan, tindakan, moralitas, kontribusi, dan bagaimana seseorang memperlakukan orang lain. Keyakinan yang kemudian menumbuhkan hasrat dan kemauan. Hasrat menggambarkan motivasi, antusiasme, gairah, dorongan, ambisi, semangat yang menyala, dan mata yang bersinar. Untuk itu seseorang yang ingin dapat menyelesaikan masalah dan menggapai target memerlukan hasrat. Maka dalam hal ini peneliti menemukan bahwa atlet sepak bola yang memiliki adversity quotient rendah dalam menghadapi pertandingan akan cenderung lebih memilih tidak melakukan usaha lebih, contohnya dalam menghadapi pertandingan atlet dengan adversity quotient rendah lebih banyak bersantai, tidak peduli dan tidak menambah waktu berlatih. Hal ini pun berakibat hasil yang diraih tidaklah semaksimal dengan atlet yang memiliki adversity quotient tinggi.

Dari hal-hal yang dialami atlet sepak bola akan menghadapi pertandingan selanjutnya mengakibatkan tidak meratanya tingkat adversity quotient yang

dimiliki oleh atlet sepak bola. Dalam hal ini masih terjadi kesenjangan pada atlet sepak bola yang memiliki adversity quotient kategori tinggi dengan kategori rendah.

3. Hubungan antara optimisme dengan adversity quotient menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di kota Blitar

Hasil utama penelitian ini memperlihatkan bahwa tidak ada hubungan positif antara optimisme dengan adversity quotient menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di kota Blitar. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang kedua diajukan yaitu tidak ada hubungan antara optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di kota Blitar. Ini berarti bahwa semakin tinggi optimisme atlet sepak bola maka tidak akan diikuti pula dengan semakin tingginya adversity quotient menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di kota Blitar. Hal ini ditunjukkan dimana tingkat korelasi antara kedua variabel ini adalah -0.081.

Paul G. Stolz (2000) menyebutkan faktor yang mempengaruhi adversity quotient yaitu internal dan eksternal. Internal seperti genetika, keyakinan, bakat, hasrat dan kemauan, karakter, kinerja, kecerdasan. Untuk eksternal pendidikan dan lingkungan. Disini diketahui bahwa adversity quotient yang dimiliki oleh atlet sepak bola di kota Blitar adalah hasil dari bakat dan kinerja. Bakat yang membuat para atlet memiliki kemampuan menghadapi setiap pertandingan sepak bola. Kinerja ditunjukkan dari banyaknya latihan yang dilakukan oleh atlet sepak bola di kota Blitar dalam satu minggu sebanyak 6 hari dengan waktu pagi dan sore.

Selain dari faktor diatas bahwa adversity quotient dipengaruhi oleh berbagai faktor selain optimisme. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ipriani & Nugroho (2015) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara konsep diri dan efikasi diri dengan daya juang siswa jurusan IPA dalam menentukan jurusan di perguruan tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa daya juang siswa dipengaruhi oleh konsep diri dan efikasi diri sebesar 49,6%.

Tidak adanya hubungan antara optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada penelitian ini dimungkinkan dipengaruhi oleh proses penyebaran skala. Penyebaran skala dalam penelitian ini dilakukan ketika atlet mempersiapkan diri untuk berlatih di Stadion Sudanco Supridjadi. Atlet mengisi secara bersama-sama di ruangan ganti atlet sebelum berlatih, ditambah lagi atlet berlatih sedang melaksanakan ibadah puasa. Kemungkinan ketika mengisi skala, beberapa atlet sepak bola tidak mengisi skala dengan bersungguh-sungguh. Atlet bisa saja ketika mengisi skala dengan mencontoh jawaban atlet yang lainnya karena kurangnya ketelitian peneliti dalam mengawasi proses pengisian skala. Hal ini dapat dilihat di lembar lampiran yang menunjukkan beberapa data mendapat skor 4 diseluruh aitem skala. Adanya skor 4 diseluruh aitem sama mengakibatkan banyaknya aitem yang gugur. Adanya hasil tersebut mengakibatkan validitas kontrak yang ada pada setiap aitem perlu diuji secara ulang dengan keadaan atau situasi yang berbeda. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Saifuddin Azwar (2015) bahwa validitas konstruk merupakan validitas yang menunjukkan seberapa tes dapat mengungkapkan suatu trait atau suatu konstruk teoritik yang hendak diukur. Pengujian validitas konstruk

merupakan proses terus berlanjut sejalan dengan perkembangan konsep mengenai trait yang diukur.

Temuan dari penelitian yang didapat oleh peneliti adalah bahwa atlet sepak bola di kota Blitar memiliki adversity quotient tinggi sebanyak 11 orang, adversity quotient sedang sebanyak 18 orang, dan 9 orang dengan adversity quotient. Paul G. Stoltz (2000) menyebutkan seseorang dengan adversity quotient tinggi disebut dengan *climbers*, sedang disebut dengan *campers*, dan rendah disebut dengan *quitters*. Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa 11 orang adalah *climbers*, 18 orang adalah *campers*, dan 9 orang adalah *quitters*.

Seligman M. E (2006) menyebutkan pesimisme dapat mendukung kehidupan nyata seseorang seiring dengan dibutuhkannya. Banyak kehidupan yang optimis mengakibatkan kegagalan. Dari penjelasan tersebut didapat bahwa sebenarnya pesimisme seseorang dapat membuat seseorang untuk tetap bekerja keras. Atlet sepak bola bisa saja memiliki sikap pesimis, tetapi sikap pesimisme ini digunakan sebagai pemicu untuk memperbaiki kekurangan yang ada.

Seligman (2006) menambahkan bahwa didalam sebuah perusahaan diperlukan orang-orang pesimis. Perusahaan juga memerlukan orang-orang yang memiliki pengetahuan yang akurat terhadap realistik saat ini. Begitu pula dalam tim sepak bola memerlukan atlet-atlet sepak bola yang dapat memahami dan mengerti keadaan realistik saat ini.

Penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan. Peneliti tidak mengetahui kondisi ketika pengambilan data dilakukan di satu tim sepak bola di

kota Blitar. Hal tersebut membuat peneliti kehilangan kesempatan untuk mengawasi atau mengobservasi subyek penelitian. Disisi lain peneliti tidak mengetahui pengisian skala oleh subyek ketika pengambilan data, sehingga beberapa skala memiliki jawaban yang sama persis.



BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dalam bab-bab sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Tingkat optimisme

Dari 38 atlet sepak bola yang dijadikan sampel penelitian, dapat diketahui bahwa tingkat optimisme atlet sepak bol di kota Blitar sebagian besar berada di tingkat sedang.

2. Tingkat adversity quotient

Dari 38 atlet sepak bola yang dijadikan sampel penelitian, dapat diketahui bahwa tingkat adversity quotient atlet sepak bola di kota Blitar sebagian besar berada di tingkat sedang.

3. Korelasi optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan

Tidak ada hubungan positif yang signifikan antara variabel optimisme dengan adversity quotient, yang artinya jika optimisme tinggi maka adversity quotient pada atlet sepak bola di kota Blitar semakin rendah begitu pula sebaliknya.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti akan memberikan saran-saran untuk peneliti selanjutnya, adapun saran-saran tersebut sebagai berikut :

1. Saran Metodologis

Untuk penelitian selanjutnya yang ingin membuat penelitian yang sejenis, maka disarankan agar :

- a. Meneliti faktor-faktor lain yang diperkirakan mempengaruhi daya juang menghadapi pertandingan dan optimisme agar memperkaya hasil penelitian.
- b. Mengambil subjek penelitian yang lebih luas untuk membandingkan hasilnya dengan cara mengambil lebih dari dua klub sepak bola.
- c. Menggunakan jumlah sampel yang proporsional jumlahnya baik dari segi pengalaman dan kemampuan bertanding, maupun variabel-variabel yang mempengaruhi.

2. Saran Praktis

- a. Optimisme tidak memiliki pengaruh terhadap daya juang menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, atlet sepak bola diharapkan untuk lebih memperhatikan penyebab lain yang dapat mempengaruhi daya juang menghadapi pertandingan.
- b. Daya juang menghadapi pertandingan dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan dan pengalaman. Bagi atlet sepak bola, diharapkan agar lebih banyak meningkatkan daya juang menghadapi pertandingan dengan latihan dan ikut dalam banyak pertandingan.

- c. Menumbuhkan dan mengembangkan optimisme pada atlet sepak bola melalui pengalaman atlet sepak bola lain. Oleh karena itu, pengembangan yang baik dari teman sesama atlet sepak bola dengan bertukar pengalaman.



DAFTAR PUSTAKA

- Adilia, M. (2010). Hubungan Self Esteem dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi UIN Syarif Hidayatullah*, 1-129.
- Adz-Dzakeiy, B. H. (2005). *Prophetic. Intelegence Kecerdasan Kenabian. Islamika*. Yogyakarta: Mizan.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Reneka Cipta.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas (edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baraja, S. (2016, Juli 30). *www.ftb90.com*. Retrieved Februari 12, 2018, from <http://www.ftb90.com/id/posts/3537663-7-pemain-yang-telah-berhasil-bangkit-setelah-cedera-parah>.
- Diah, F. (2017). *Playoff khusus yang bikin PSBK Blitar dan Persewangi Adu Jotos di Kanjuruhan*. Jakarta: Detik.com.
- Diana, N. (2008). Studi Diskriptif Tentang Adversity Quotient Pada Siswa Kelas Akselerasi Di Sekolah Menengah Negeri 1 Malang (SMAN 1 Malang). *Skripsi UIN Malang*, 1-106.

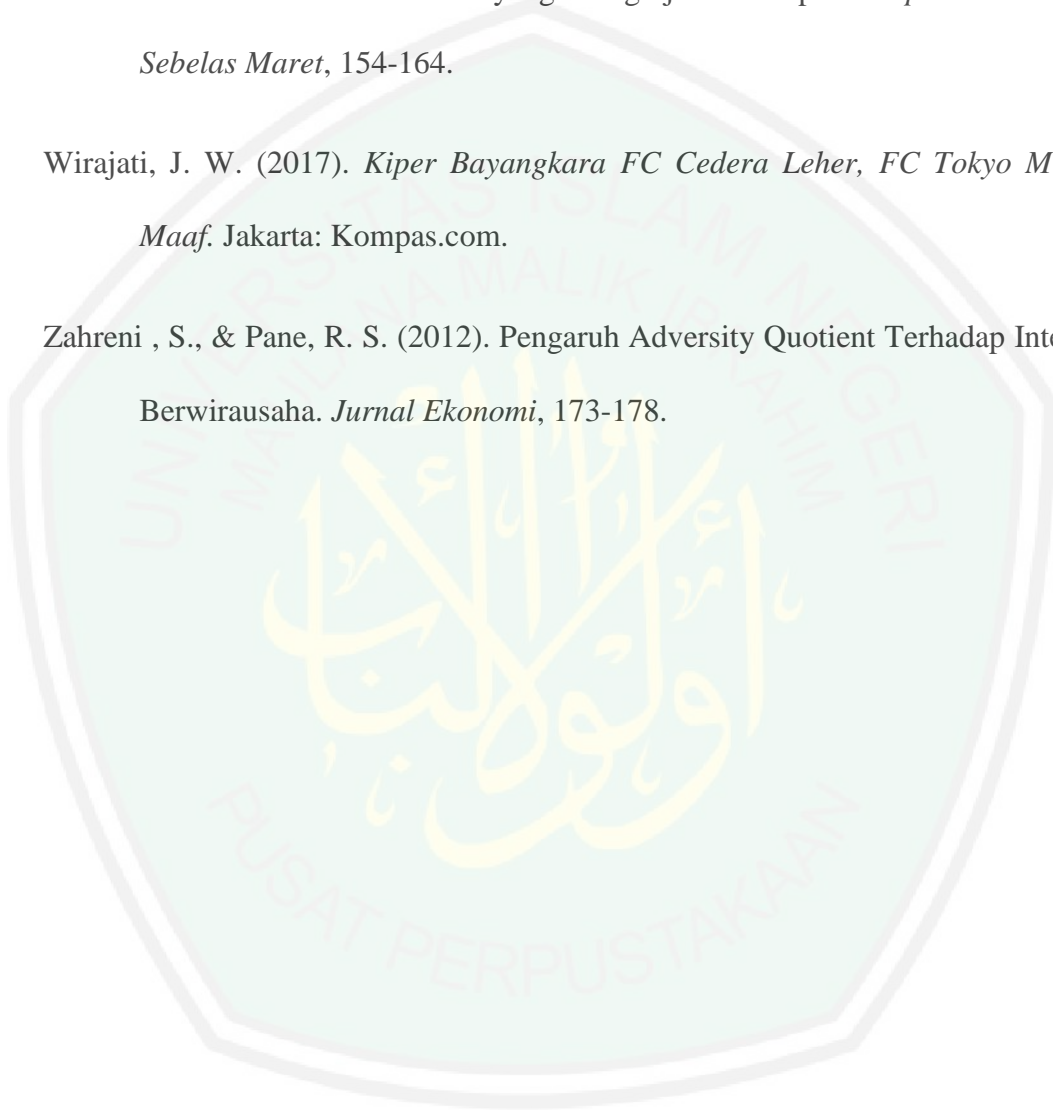
- Fakhri, S. (2013). *Hubungan sense of humor dengan kepercayaan diri penyiar radio kota Malang*. Malang: Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hasanah, H. (2010). Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Prestasi Belajar Siswa SMUN 102 Jakarta Timur . *Skripsi UIN Syarif Hidayatullah*.
- Herman. (2010). Psikologi Olahraga. *Jurnal FIK Universitas Negeri Makassar*, 1-7.
- Huda, T., & Agus Mulyana. (2017). Pengaruh Adversity Quotient Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 115-132.
- Ipriani, L., & Nugroho, S. (2015). Pengaruh Konsep Diri dan Efikasi Diri dengan Daya Juang Siswa Jurusan IPA dalam Menentukan Jurusan di Perguruan Tinggi yang Diinginkan. *An-Nafs, Vol.09, No.03*, 46-55.
- Juliadi, & Virliana, S. (2015). Hubungan Lima Tipe Kepribadian Ocean dan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora di Universitas X. *PSIBERNETIKA Vol.8 No.2*, 104-117.
- Khalid, I. (2011). Pengaruh Self Esteem dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Hidup Penderita HIV/AIDS . *Skripsi Syarif Hidayatullah*.
- Khomarudin. (2013). *Psikologi Olahraga* . Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.

- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. (2012). Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Psikologi UNS. *Jurnal UNS*, 275-285.
- Mayasari, D. K. (2016). Hubungan Sense Of Humor dengan Optimisme Menghadapi Masa Pensiun. *Skripsi UMM*, -.
- Novilita, H., & Subarnan. (2013). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Vol.8 No.1*, 619-632.
- Seligman, M. E. (2006). *LEARNED OPTIMISM*. New York: Vintage Book.
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Shabrina, N. (2018). Optimisme Dan Adversity Quotient Pada Remaja Panti Asuhan Di Yogyakarta. *Skripsi UII*, -.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana .
- Stoltz, G. P. (2000). *Adversity Quotient "Mengubah Hambatan Menjadi Peluang"*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sudarman. (2007). Adversity Quotient Pembangkit Motivasi Siswa dalam Belajar Matematika. 36-40.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Utami, I. B., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2012). Hubungan Antara Optimisme dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi Universitas Sebelas Maret*, 154-164.

Wirajati, J. W. (2017). *Kiper Bayangkara FC Cedera Leher, FC Tokyo Minta Maaf*. Jakarta: Kompas.com.

Zahreni, S., & Pane, R. S. (2012). Pengaruh Adversity Quotient Terhadap Intensi Berwirausaha. *Jurnal Ekonomi*, 173-178.



LAMPIRAN 1**Skala Optimisme**

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS: Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa puas ketika berlatih sepak bola maksimal karena membuat tim menang				
2	Menurut saya berlatih sepak bola maksimal dapat membuat tim mendapatkan kemenangan dari tim lawan				
3	Saya merasa kerjasama tim yang baik dapat membuat tim meraih kemenangan di pertandingan sepak bola				
4	Menurut saya kepercayaan antar pemain sepak bola dapat menjadikan tim meraih kemenangan				
5	Menurut saya berlatih bersama-sama dengan semangat dapat menjadikan tim meraih kemenangan				
6	Menurut saya kekalahan berubah menjadi kemenangan dari hasil kerja keras pemain di pertandingan sepak bola				
7	Saya merasa berlatih sepak bola dengan semangat dapat merubah kemampuan bertanding pemain				
8	Menurut saya setiap pemain dapat merubah kekalahan menjadi kemenangan di pertandingan sepak bola dengan kerja keras				
9	Menurut saya setiap kemenangan di pertandingan sepak bola adalah hasil kerjasama tim				
10	Saya percaya setiap pemain berjuang sekuat tenaga agar mendapatkan kemenangan di pertandingan sepak bola				

11	Menurut saya kemenangan yang diraih tim dapat dipertahankan dengan berlatih sepak bola				
12	Saya merasa bahwa setiap tim memiliki peluang kemenangan disetiap pertandingan sepak bola				
13	Saya percaya usaha dengan berlatih keras dapat menghasilkan kemenangan di pertandingan sepak bola				
14	Saya berdoa agar tim mendapatkan kemenangan di setiap pertandingan sepak bola				
15	Saya percaya dengan keterbatasan fasilitas masih dapat membuat tim menang di pertandingan sepak bola				
16	Menurut saya setiap pemain dapat merubah kekalahan menjadi kemenangan di pertandingan sepak bola				
17	Saya yakin kemenangan dalam tim dapat diraih dari hasil kerja keras berlatih dan bermain di pertandingan sepak bola				
18	Saya yakin dapat bermain maksimal dengan tim di setiap pertandingan sepak bola				
19	Saya merasa usaha dapat merubah keadaan tim menjadi lebih baik di pertandingan sepak bola				
20	Saya semangat untuk menambah waktu latihan agar kemampuan bermain bertambah baik karena hal ini dapat menjadikan tim menang di pertandingan sepak bola				
21	Menurut saya supporter berperan penting bagi pemain untuk bermain dengan semangat karena dapat memberi dukungan dalam pertandingan sepak bola				
22	Menurut saya instruksi pelatih berpengaruh pada tim untuk meraih kemenangan di pertandingan sepak bola				
23	Saya merasa wasit yang tidak adil membuat pemain tidak bermain sepak bola dengan maksimal				

24	Saya merasa keamanan penting dalam pertandingan sepak bola karena dapat mempengaruhi penampilan pemain				
----	--	--	--	--	--

Lampiran 2

Skala Adversity Quotient

Saya bersedia menjadi responden penelitian

 ya

 tidak

Nama :

Usia :

PETUNJUK :

Anda diminta untuk mengisi dengan cara memberi tanda (√) pada salah satu kolom di sebelah kanan soal. Setiap orang memiliki jawaban yang berbeda-beda, maka isilah dengan keadaan sesuai diri anda, karena tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jika anda merasa jawaban kurang sesuai dan ingin menggantinya, maka anda cukup mencoret (X) jawaban pertama dan mengisi lagi pada kolom yang anda rasa sesuai.

SS : Sangat setuju TS: Tidak setuju

S: Setuju STS: Sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya memilih untuk mempersiapkan diri dengan berlatih sepak bola lebih giat ketika menghadapi pertandingan dalam kompetisi				
2	Saya menjaga semangat di setiap latihan sepak				

	bola agar mendapatkan hasil maksimal di pertandingan				
3	Menurut saya menjaga semangat berlatih sepak bola penting untuk meningkatkan kemampuan				
4	Menurut saya setiap pemain sepak bola harus mengakui kekurangannya dalam bermain agar dapat memperbaiki kesalahannya				
5	Menurut saya setiap pemain sepak bola dapat bermain baik ketika berlatih dengan giat				
6	Menurut saya setiap pemain sepak bola perlu menambah jam berlatih untuk memperbaiki kekurangan dalam menghadapi pertandingan				
7	Saya berdiskusi dengan teman satu tim agar dapat bermain sepak bola lebih baik di setiap pertandingan				
8	Menurut saya kemampuan menghadapi pertandingan sepak bola dapat diperbaiki dengan berlatih				
9	Saya berpikir perlu berlatih lebih giat agar tim mendapatkan kemenangan di setiap pertandingan sepak bola				
10	Saya yakin hasil berlatih sepak bola membuat kemampuan dalam menghadapi pertandingan menjadi lebih baik				
11	Saya bermain dengan sekuat tenaga agar tim mendapatkan kemenangan di setiap pertandingan sepak bola				
12	Saya tetap berlatih sepak bola dengan semangat meski mendapat kritikan dari orang lain di beberapa pertandingan				

13	Saya percaya usaha yang dilakukan dengan berlatih dapat membuat tim mendapatkan kemenangan di pertandingan sepak bola				
14	Saya berdiskusi dengan pelatih untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak bola				
15	Saya tetap semangat di setiap latihan untuk menghadapi pertandingan sepak bola				
16	Saya mengingat kemenangan yang diraih tim agar dapat ditingkatkan dipertandingan sepak bola selanjutnya				
17	Saya merasa perlu menambah waktu latihan sepak bola ketika akan menghadapi pertandingan				
18	Saya merasa perlu membuat rencana berlatih sepak bola untuk menghadapi pertandingan dihari mendatang				
19	Saya mencoba memperbaiki kemampuan bermain sepak bola pada pertandingan selanjutnya untuk mendapat kemenangan				
20	Menurut saya kemenangan yang diraih dalam sebuah pertandingan sepak bola masih perlu diperjuangkan kembali di pertandingan mendatang				
21	Saya berdiskusi dengan pelatih mengenai kemampuan-kemampuan yang perlu ditingkatkan selama menghadapi pertandingan sepak bola				
22	Saya merasa setiap kemenangan didapatkan dari kerjasama yang baik pada setiap pemain				
23	Saya merasa perlu mengerahkan seluruh kekuatan, pikiran dan semangat ketika menghadapi pertandingan				

24	Saya tetap berlatih dan berusaha sekuat tenaga untuk menghadapi pertandingan sepak bola				
----	---	--	--	--	--

Lampiran 3 Tabulasi data optimisme

gufro n	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
didik	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
prism a	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
yoga eka	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4
angga yuda	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
makri fat	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3
jefri hadi	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
windu tri	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
muha mmad zaka	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
basori bastia n	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

bayu prisma	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
muhammad rifki	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ahmad march alli	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
aditya wahyudi	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4
Maulia ardli	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
jaya harsono	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4
andik zulianto	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
afif rosidi	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
luki nurh kim	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
aiman	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4
nurdy	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4

diego	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4
Aden	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4
bhima	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4
andre	1	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4
wisal	4	3	4	2	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4
syams ul	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
fahmi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
dony	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3
Regi	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
fahmi fanani	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
Aris	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
setyo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
nanda	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4
muha mmad bagus	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4
Rega	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4
Bamb ang	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3
Rahm an	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	3	4	4	3	4	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	3	4	4	4	3	4	4

3	4	4	3	4	3	4	3	4	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	3	4	3	3	4	4	3	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	4	4	3	4	4	4	4	3	4
4	4	3	3	4	3	3	3	4	3
3	3	4	3	4	4	4	4	3	3
4	4	3	3	4	3	3	3	4	3
3	3	4	3	4	4	4	4	3	3
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	3	3	4	4	4	4	4
1	3	4	3	3	4	4	4	3	4
3	3	4	3	4	4	4	4	3	4
3	2	4	3	3	4	4	3	3	3
3	3	4	3	4	4	3	4	3	3
3	3	4	3	3	4	3	3	4	4
2	4	4	4	3	4	4	3	4	3
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
3	4	3	4	4	4	3	4	4	3
4	4	4	4	3	2	4	4	3	3
3	4	4	4	4	4	3	3	1	3
4	4	4	3	3	3	3	4	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	3	4	4	4	4	3	4
3	3	4	3	4	4	4	4	3	4
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3

3	4	4	4	4	4	3	3	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Lampiran 4 Tabulasi data Adversity Quotient

gufro n	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
didik	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Prism a	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
yoga eka	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4
angga yuda	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Makri fat	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3
jefri hadi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4
windu tri	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
muha mmad zaka	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
basori bastia n	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
bayu prism a	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

muhammad rifki	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
ahmad march alli	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
aditya wahyudi	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4
Maulia ardli	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
jaya harsono	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4
andik zulianto	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
afif rosidi	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
luki nurhakinim	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
aiman	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
nurdy	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
diego	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
aden	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3
bhima	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4

andre	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4
wisal	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4
Syam sul	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4
fahmi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
dony	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4
Regi	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
fahmi fanani	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
Aris	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
setyo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
nanda	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
muha mmad bagus	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
rega	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
bamb ang	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Rahm an	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4

4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	3	4	4	3	4	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	3	3	4	4	4	4	4
4	3	4	3	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4

4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	2	4	4	3	3	4	4	4
4	4	3	3	4	3	4	4	4
4	4	3	3	4	4	4	4	4
3	3	3	4	4	4	3	3	4
4	4	3	3	4	3	4	4	4
3	3	3	4	4	4	3	3	4
4	4	3	3	4	3	4	4	4
3	3	3	3	4	3	4	3	4
4	2	4	3	3	3	3	3	3
4	3	4	4	3	4	3	4	4
1	2	4	4	3	3	4	4	4
3	3	3	4	3	3	4	3	4
3	3	3	4	3	3	3	4	4
3	4	3	3	4	4	3	4	4
3	4	3	3	4	4	4	4	4
2	4	3	4	4	3	4	3	4
3	4	3	4	3	4	3	4	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	2	2	1	2	4	4	3	4
2	2	4	4	4	4	4	4	4
4	3	3	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	4	3	3	4	3	4
3	3	3	4	3	3	4	3	4
3	3	3	4	4	4	4	4	3
4	4	4	4	4	4	4	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4

Lampiran 5 Hasil validitas dan Reliabilitas aitem adversity quotient sebelum gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.794	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	86.68	19.357	-.012	.796
item2	86.71	18.968	.176	.793
item3	86.71	19.292	.011	.797
item4	86.79	18.009	.427	.783
item5	87.03	16.999	.465	.778
item6	86.82	18.317	.289	.789
item7	86.74	18.415	.374	.786
item8	86.79	18.063	.407	.784
item9	86.71	18.860	.232	.791
item10	86.79	18.549	.237	.791
item11	86.82	18.371	.271	.789
item12	86.84	18.299	.272	.789
item13	86.82	18.046	.377	.785
item14	87.00	17.405	.431	.781
item15	86.76	18.456	.304	.788
item16	87.24	16.132	.384	.789
item17	87.21	16.063	.479	.778
item18	87.21	16.387	.595	.769
item19	87.00	17.838	.214	.797
item20	86.95	17.294	.422	.781
item21	87.00	17.297	.460	.779

item22	86.84	18.191	.305	.788
item23	86.95	17.186	.517	.776
item24	86.74	18.902	.164	.793

Hasil validitas dan Reliabilitas aitem adversity quotient sebelum gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.782	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item4	40.32	10.276	.408	.771
item5	40.55	9.605	.415	.768
item7	40.26	10.578	.359	.776
item8	40.32	10.114	.486	.766
item13	40.34	10.393	.319	.777
item14	40.53	9.986	.353	.774
item16	40.76	8.348	.473	.769
item17	40.74	8.578	.516	.758
item18	40.74	9.334	.486	.760
item20	40.47	9.607	.444	.765
item21	40.53	9.499	.526	.757
item23	40.47	9.770	.455	.764

Validitas dan reliabilitas aitem adversity quotient sebelum gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.777	11

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item4	36.47	9.445	.395	.765
item5	36.71	8.860	.385	.765
item7	36.42	9.764	.325	.772
item8	36.47	9.283	.476	.759
item14	36.68	9.195	.332	.770
item16	36.92	7.534	.480	.761
item17	36.89	7.772	.519	.749
item18	36.89	8.529	.480	.753
item20	36.63	8.671	.480	.753
item21	36.68	8.600	.554	.746
item23	36.63	8.942	.451	.758

Lampiran 6 Validitas dan reliabilitas aitem optimisme sebelum gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.863	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item01	84.71	31.454	.481	.859
item02	84.34	33.745	.630	.852
item03	84.34	34.610	.457	.857
item04	84.34	34.718	.378	.859
item05	84.24	35.375	.386	.859
item06	84.37	34.455	.471	.856
item07	84.42	33.710	.586	.852
item08	84.53	32.797	.646	.850
item09	84.34	34.664	.447	.857
item10	84.32	34.438	.441	.857
item11	84.53	33.553	.521	.854
item12	84.39	34.029	.538	.854
item13	84.26	34.794	.488	.856
item14	84.18	36.317	.213	.862
item15	84.76	34.672	.198	.871
item16	84.45	34.200	.429	.857
item17	84.24	35.753	.299	.861
item18	84.61	34.191	.467	.856
item19	84.37	34.401	.482	.856
item20	84.26	36.037	.176	.864
item21	84.39	34.678	.416	.858

item22	84.39	33.921	.559	.853
item23	84.58	34.142	.350	.861
item24	84.45	34.416	.445	.857

Validitas dan reliabilitas aitem optimisme sebelum gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.871	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item01	69.84	25.326	.531	.867
item02	69.47	27.824	.640	.860
item03	69.47	28.526	.485	.865
item04	69.47	28.743	.378	.868
item05	69.37	29.212	.422	.867
item06	69.50	28.311	.514	.864
item07	69.55	27.984	.555	.862
item08	69.66	27.096	.629	.859
item09	69.47	28.634	.461	.865
item10	69.45	28.362	.467	.865
item11	69.66	27.637	.530	.863
item12	69.53	28.040	.556	.862
item13	69.39	28.894	.471	.865
item16	69.58	28.304	.423	.867
item18	69.74	28.415	.438	.866
item19	69.50	28.743	.422	.867
item21	69.53	28.797	.399	.867

item22	69.53	28.202	.522	.863
item23	69.71	28.319	.333	.871
item24	69.58	28.629	.414	.867

Lampiran 7 Hasil Mean dan standard deviasi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Optimism	20	128	146	138.75	4.711
AQ	11	130.00	149.00	1.3936E2	6.66742
Valid N (listwise)	11				

Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		optimisme	AQ	Unstandardized Residual
N		20	11	11
Normal Parameters ^a	Mean	138.75	1.3936E2	.0000000
	Std. Deviation	4.711	6.66742	6.64563689
Most Extreme Differences	Absolute	.155	.168	.170
	Positive	.095	.168	.170
	Negative	-.155	-.147	-.161
Kolmogorov-Smirnov Z		.691	.557	.564
Asymp. Sig. (2-tailed)		.725	.916	.908
a. Test distribution is Normal.				

Lampiran 8 Hasil Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
AQ * Optimisme	Between Groups	(Combined)	315.795	6	52.633	1.635	.330
		Linearity	2.901	1	2.901	.090	.779
		Deviation from Linearity	312.895	5	62.579	1.944	.270
	Within Groups		128.750	4	32.188		
	Total		444.545	10			

Lampiran 9 Hasil Uji korelasi

Correlations

		optimisme	AQ
Optimisme	Pearson Correlation	1	-.081
	Sig. (2-tailed)		.813
	N	20	11
AQ	Pearson Correlation	-.081	1
	Sig. (2-tailed)	.813	
	N	11	11