

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN ADVERSITY  
QUOTIENT PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG  
SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

**SKRIPSI**



Disusun Oleh:

**ANISATUL MUKAROMAH**

**13410079**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2018**

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN ADVERSITY  
QUOTIENT PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG SEDANG  
MENYUSUN SKRIPSI**

**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)

Disusun oleh:

**ANISATUL MUKAROMAH**

**13410079**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN ADVERSITY**  
**QUOTIENT PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG**  
**SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

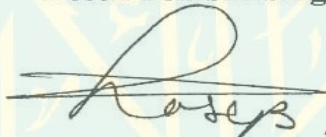
**SKRIPSI**

Oleh:

Anisatul Mukaromah  
NIM: 13410079

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing



Aris Yuana Yusuf, L.c., M.A  
NIP: 19730709 200003 1 002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



  
Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP: 19671029 199403 2 001

## HALAMAN PENGESAHAN

# HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN ADVERSITY QUOTIENT PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

## SKRIPSI

Oleh:

Anisatul Mukaromah  
NIM: 13410079

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Diterima Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Tanggal 27 Juli 2018

### SUSUNAN DEWAN PENGUJI DAN TANDA TANGAN

- |   |            |
|---|------------|
| 1. FINA HIDAYATI, MA<br>Ketua penguji                 | 1. (.....) |
| 2. H. ARIS YUANA YUSUF, Lc., MA<br>Sekretaris Penguji | 2. (.....) |
| 3. Dr. FATHUL LUBABIN NUQUL, M.Si<br>Penguji Utama    | 3. (.....) |

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

  
  
**Dr. Siti Mahmudah, M.Si**  
NIP: 19671029 199403 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ANISATUL MUKAROMAH

NIM : 13410079

Fakultas : PSIKOLOGI

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN ADVERSITY  
QUOTIENT PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG  
SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

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

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat oleh peneliti dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar peneliti bersedia mendapatkan sanksi secara akademis.

Malang, 27 Juli 2018

Yang menyatakan,



ANISATUL MUKAROMAH

NIM: 13410079

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Bukanlah kesabaran, jika masih memiliki batas  
Dan bukanlah keikhlasan, jika masih merasakan sakit”*

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada  
kemudahan....”*

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.*

*(QS. Al Insyirah ayat 5-6)*

*Karya ini penulis persembahkan teruntuk ibu dan ayahanda  
tercinta*

*Umi masalahah & Muhayat*

*Atas segala do'a, cinta dan kasih sayangnya yang selama ini  
selalu mengiringi dan menemani*

*Dan tak lupa pula teruntuk keluarga besar yang turut  
mendukung dan memotivasi serta sahabat-sahabatku yang selalu  
setia menemani disetiap langkah perjuanganku*

**Terima Kasih**

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat dan Salam senantiasa terlimpahkan kepada junjungan besar umat Islam Nabi Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafa'at beliau kelak dihari kiamat.

Karya ini mungkin tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag, selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si Selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. H Aris Yuana Yusuf Lc., MA selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses penyusunan skripsi ini
4. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih banyak atas ilmu dan bimbingannya. Seluruh staff yang selalu sabar melayani administrasi selama proses penelitian ini.
5. Seluruh responden mahasiswa psikologi yang terpilih dan telah bersedia memberikan waktunya untuk membantu penelitian.

6. Ibu Umi Maslahah dan Bapak Muhayat untuk segala restu, do'a, dukungan dan cinta kasihnya hingga saat ini.
7. Segenap keluarga besar tercinta, Kakek, Nenek, Kakak, Om, Tante dan semua, sepupu yang selalu memberikan perhatian, dukungan dan arahan kepada penulis hingga saat ini.
8. Sahabat-sahabatku Zehrotut Thoyyebah, Arbita Wafdatul Ilmiah, Isafitri Tanfidhiyatul Musholli, Anas Shihatul, Nikmah, Adel, Sefty dan Sahabat-sahabat-Ku yang lain, yang selalu aku sayangi, selalu siap memberikan bantuan, support, saran dan motivasi kepada penulis.
9. Seluruh teman angkatan 2013 yang berjuang bersama-sama untuk meraih mimpi dan cita-cita, semoga silaturrahim kita terus terjalin dan terjaga sampai kelak kita sukses.
10. Semua pihak yang telah membantu penulis hingga terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga Allah membalas kebaikan kalian semua.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis berharap semoga karya ini memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Malang, Juni 2018

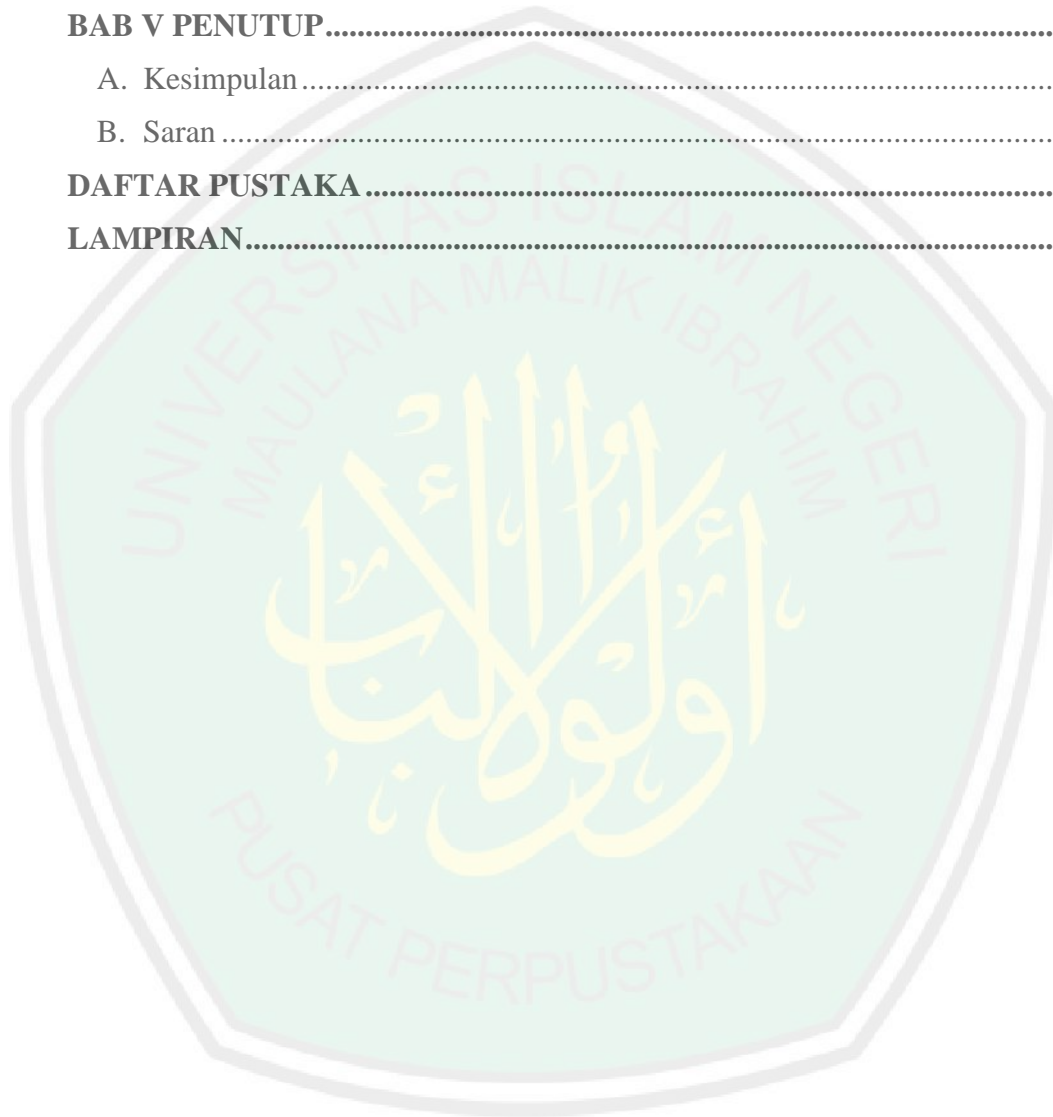
Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Adversity Quotient.....	8
1. Pengertian Adversity Quotient .....	8
2. Dimensi-Dimensi Adversity Quotient.....	10
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Adversity Quotient .....	12
4. Peranan Adversity Quotient Dalam Kehidupan .....	15
5. Tiga Tingkatan Kesulitan .....	17
6. Karakter Manusia Berdasarkan Tinggi Rendahnya Adversity Quotient.....	19
7. Teori-Teori Pendukung Adversity Quotient.....	22
8. Adversity Quotient Dalam Kajian Islam .....	24
B. Optimisme.....	27
1. Definisi Optimisme .....	27
2. Aspek-Aspek Optimisme .....	29
3. Ciri-Ciri Optimisme .....	33
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Optimisme .....	37

5. Manfaat Optimisme .....	38
6. Optimisme Dalam Prespektif Islam.....	39
C. Hubungan Optimisme Dengan Adversity Quotient.....	41
D. Hipotesis .....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Variabel Penelitian.....	45
B. Rancangan Penelitian.....	46
C. Definisi Operasional .....	46
D. Populasi dan Sampel.....	47
E. Metode Pengumpulan Data.....	49
F. Instrumen Penelitian .....	50
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	52
H. Teknik Analisis Data .....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>56</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	56
1. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang .....	56
2. Visi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.....	57
3. Misi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang .....	57
4. Tujuan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang .....	57
5. Tenaga Pengajar .....	58
6. Kompetensi Lulusan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang .....	58
7. Serapan Lulusan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.....	59
8. Profil Lulusan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang .....	60
B. Pelaksanaan Penelitian.....	60
C. Paparan Hasil Penelitian .....	61
1. Uji Validitas .....	61
2. Uji Realibilitas.....	63
3. Deskripsi Tingkat Adversity Quotient.....	64
4. Deskripsi Tingkat Optimisme .....	65
5. Uji Normalitas .....	67
6. Uji Linearitas .....	67
7. Deskripsi Uji Hipotesis .....	68
D. Pembahasan .....	69

1. Tingkat Adversity Quotient Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Menyusun Skripsi .....	69
2. Tingkat Optimisme Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Menyusun Skripsi.....	73
3. Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Sedang Menyusun Skripsi. ....	77
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>82</b>
A. Kesimpulan .....	82
B. Saran .....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>90</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Skala Sikap Model Likert.....	50
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Adversity Quotient.....	50
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Optimisme.....	52
Tabel 3. 4 Daftar Nama Panelis .....	54
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Skala Adversity Quotient.....	61
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Skala Optimisme .....	62
Tabel 4. 3 Reliabilitas Adversity Quotient dan Optimisme .....	64
Tabel 4. 4 Mean dan standart deviasi Adversity quotient.....	64
Tabel 4. 5 Standart Pembagian Klasifikasi .....	64
Tabel 4. 6 Deskripsi kategori tingkat adversity quotient .....	65
Tabel 4. 7 Mean dan Standart Deviasi Optimisme .....	66
Tabel 4. 8 Standart pembagian klasifikasi .....	66
Tabel 4. 9 Deskripsi Kategori Tingkat Optimisme .....	66
Tabel 4. 10 Tabel Uji Normalitas.....	67
Tabel 4. 11 Tabel Uji Linearitas .....	68
Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi.....	68

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tiga Tingkatan Kesulitan (Sumber: Stoltz, 2007) .....	18
Gambar 2. 2 Assesmen Neuropsikologi dan bidang-bidang yang berkaitan (Nelson & Adam, dalam Stoltz, 2007 Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang).....	24
Gambar 4. 1 Diagram Persentase Adversity Quotient .....	70
Gambar 4. 2 Diagram Persentase Tingkat Optimisme.....	73



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala Sebelum Penelitian .....	91
Lampiran 2: Skala Penelitian .....	97
Lampiran 3: Angket Penelitian .....	103
Lampiran 4: Identitas Subjek Penelitian .....	107
Lampiran 5: Distribusi Skor Adversity Quotient .....	109
Lampiran 6: Distribusi Skor Optimisme .....	112
Lampiran 7: Hasil Uji Aiken's V Skala Adversity Quotient .....	115
Lampiran 8: Hasil Uji Aiken's V Skala Optimisme .....	118
Lampiran 9: Blue Print Skala Adversity Quotient .....	120
Lampiran 10: Blue Print Skala Optimisme .....	122
Lampiran 11 Uji Validitas dan Reliabilitas Adversity Quotient.....	124
Lampiran 12: Uji Validitas dan Reliabilitas Optimisme.....	127
Lampiran 13: Hasil Uji Normalitas.....	129
Lampiran 14: Hasil Uji Linearitas .....	130
Lampiran 15: Hasil Uji Homogenitas .....	131
Lampiran 16: Deskripsi Kategori Adversity Quotient.....	132
Lampiran 17: Deskripsi Kategori Optimisme .....	134
Lampiran 18: Hasil Uji Korelasi.....	136

## ABSTRAK

**Abstrak : Mukaromah, Anisatul (2018)** Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Menyusun Skripsi. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

**Pembimbing : Aris Yuana Yusuf, L.c., M.A**

---

Skripsi merupakan tahapan yang paling akhir dan paling menentukan untuk mencapai gelar sarjana. Dalam proses penyusunan skripsi terdapat hambatan dan kesulitan yang harus dihadapi oleh mahasiswa yang menjalaninya, sehingga diperlukan adanya kemampuan untuk bisa menghadapi dan mengatasinya. Adversity quotient merupakan salah satu kemampuan seseorang untuk menghadapi suatu kesulitan. Salah satu faktor yang mendukung adversity quotient adalah keyakinan yang kuat dalam diri seseorang. Dan bentuk dari keyakinan yang kuat salah satunya yaitu optimisme.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu sampel yang ditentukan atas pertimbangan tertentu. Jumlah subjek pada penelitian ini yaitu sebanyak 62 mahasiswa sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan skala, yaitu skala Adversity quotient dan skala Optimisme. Analisis data yang digunakan untuk menguji penelitian ini adalah analisis korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat adversity quotient dan tingkat optimisme pada kategori yang sama yaitu dalam kategori sedang, dengan persentase 87,1% atau sebanyak 54 mahasiswa untuk tingkat adversity quotient dan 69,4% atau sebanyak 43 mahasiswa untuk tingkat optimisme. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi karena nilai  $r_{xy} = 0,203$  dan nilai signifikan = 0,113 ( $p > 0,05$ ).

**Kata kunci:** Adversity Quotient, Optimisme, Skripsi

## ABSTRACT

**Abstract: Mukaromah, Anisatul (2018)** Relationship Between Optimism With Adversity Quotient On Psychology Students Who Are Making Thesis. Thesis, Faculty of Psychology, State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.

**Advisor: Aris Yuana Yusuf, L.c., M.A**

---

Thesis is the last and most decisive stage to achieve a bachelor's degree. In the process of preparing the thesis there are obstacles and difficulties that must be faced by students who live it, so it needs the ability to be able to face and overcome them. Adversity quotient is one of the ability of a person to face a difficulty. One of the factors that support adversity quotient is a strong belief in a person. And the form of a strong belief one of which is optimism.

This research is a correlational research that aims to find out the relationship between optimism with adversity quotient in Psychology student of Islamic State University of Maulana Malik Ibrahim Malang who is preparing thesis. This type of research is quantitative research. Sampling method used in this research is purposive sampling that is specified sample on certain consideration. Number of subjects in this study are as many as 62 students in accordance with predetermined criteria. In this research, data collection techniques use scale, that is Adversity quotient scale and Optimism scale. Data analysis used to test this research is Pearson Product Moment correlation analysis.

The results showed that the majority of psychology students of the State Islamic University of Malang Maulana Malik Ibrahim who are preparing the thesis have the level of adversity quotient and the level of optimism in the same category that is in the medium category, with 87.1% percentage or as many as 54 students for adversity quotient and 69,4% or as many as 43 students for the level of optimism. The result of data analysis shows that there is no correlation between optimism with adversity quotient on psychology student of Islamic State University of Maulana Malik Ibrahim Malang which is preparing thesis because  $r_{xy} = 0,203$  and significant value = 0,113 ( $p > 0.05$ ).

**Keywords:** Adversity Quotient, Optimism, Thesis

## الملخص

**الخلاصة:** انيسة المكرمة (2018) العلاقة بين التفاؤل مع الشدائد على علم النفس الطلاب الذين يصنعون أطروحة. أطروحة ، كلية علم النفس ، الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج. **المستشار:** اريس جوانا يوسف الماجستير

الأطروحة هي المرحلة الأخيرة والأكثر حاسمة لتحقيق درجة البكالوريوس. في طور إعداد الأطروحة ، هناك عقبات وصعوبات يجب أن يواجهها الطلاب الذين يعيشونها ، لذلك يحتاج إلى القدرة على التمكن من مواجهتها والتغلب عليها. نسبة الحسم هي واحدة من قدرة الشخص على مواجهة صعوبة. أحد العوامل التي تدعم حسم المحن هو إيمان قوي بشخص ما. وشكل إيمان قوي واحد منها هو التفاؤل.

هذا البحث عبارة عن بحث متلازم يهدف إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل وشدّة المحنة على طالب علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية التي تقوم بإعداد الأطروحة. هذا النوع من البحوث هو البحث الكمي. إن طريقة أخذ العينات المستخدمة في هذا البحث هي أخذ عينات هادفة وهي عينة محددة على اعتبار معين. عدد المواد الدراسية في هذه الدراسة هو ما يصل إلى 62 طالباً وفقاً لمعايير محددة مسبقاً. في هذا البحث ، تستخدم تقنيات جمع البيانات مقياساً ، وهو مقياس حاصل الشهرة وجدول التفاؤل. تحليل البيانات المستخدمة لاختبار هذا البحث هو تحليل الارتباط لحظة بيرسون المنتج.

أوضحت النتائج أن غالبية طلاب علم النفس في جامعة مالانج الإسلامية مولانا مالك إبراهيم الذين يقومون بإعداد الأطروحة لديهم مستوى الحسم ومستوى التفاؤل في نفس الفئة في الفئة المتوسطة ، بنسبة 87.1% أو ما يصل إلى 54 طالباً لمستوى الحاصل و 69 ، 4% أو ما يصل إلى 43 طالباً لمستوى التفاؤل. تظهر نتيجة تحليل البيانات أنه لا توجد علاقة متبادلة بين التفاؤل وحاصل الشدائد على طالب علم النفس بجامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج الذي يقوم بإعداد الأطروحة لأن  $r_{xy} = 0$  ،  $203$  وقيمة هامة  $= 0.113$  ،  $p > 0.05$  .

**الكلمات المفتاحية:** الشدائد المبطنة، التفاؤل، الأطروحة

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa sebagai anggota dari sebuah lembaga pendidikan tinggi dituntut untuk memiliki kemandirian dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan, guna mencapai kompetensi lulusan yang diharapkan oleh perguruan tinggi yang menjadi almamaternya. Tugas akademik tersebut di antaranya adalah penyelesaian dan pencapaian beban studi yang ditetapkan, penyelesaian tugas kuliah, praktikum dan penyusunan skripsi.

Selama proses penyusunan skripsi, menurut hasil pengamatan dan wawancara peneliti di lapangan yang telah dilakukan terhadap beberapa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, peneliti menemukan bahwa ketika seorang mahasiswa sedang melakukan proses penyusunan skripsi maka akan ada saja berbagai hal kesulitan yang mereka hadapi. Seperti kurangnya waktu untuk bisa bertemu dengan dosen pembimbing, sulitnya mengatur waktu penelitian dengan tempat penelitian, butuh biaya yang tidak sedikit untuk pelaksanaan uji penelitian, kurangnya pemahaman tentang penelitiannya sendiri, kurangnya kemampuan dan pengetahuan dalam hal cara penulisan skripsi yang baik dan benar, serta rendahnya dorongan untuk mengerjakan dan menyelesaikan skripsi.

Menurut hasil penelitian Qurrota A'yunin (2016) banyak mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengalami hambatan dan kesulitan baik dari faktor internal dari dalam diri mahasiswa yang

bersangkutan seperti management diri yang kurang baik, rendahnya motivasi (Low Motivation), dan keterbatasan kemampuan dalam penulisan karya ilmiah, maupun dari faktor eksternal diluar diri mahasiswa seperti intensitas bimbingan dengan dosen pembimbing yang kurang, kesulitan mencari referensi, serta lingkungan yang kurang kondusif.

Menurut penelitian Mujiyah dkk (2001) diketahui bahwa kendala-kendala yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis tugas akhir skripsi adalah kendala internal yang meliputi malas sebesar (40%), motivasi rendah sebesar (26,7%), takut bertemu dosen pembimbing sebesar (6,7%), sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing skripsi sebesar (6,7%). Kendala eksternal yang berasal dari dosen pembimbing skripsi meliputi sulit ditemui sebesar (36,7%), minimnya waktu bimbingan sebesar (23,3%), kurang koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing 1 dan pembimbing 2 sebesar (23,3%), kurang jelas memberi bimbingan sebesar (26,7%), dan dosen terlalu sibuk sebesar (13,3%). Kendala buku-buku sumber meliputi kurangnya buku-buku referensi yang fokus terhadap permasalahan penelitian sebesar (53,3%), referensi yang ada merupakan buku edisi lama sebesar (6,7%). Kendala fasilitas penunjang meliputi terbatasnya dana dengan materi skripsi, kendala penentuan judul atau permasalahan yang ada sebesar (13,3%), bingung dalam mengembangkan teori sebesar (3,3%). Kendala metodologi meliputi kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi sebesar (10%), kesulitan mencari dosen ahli dalam bidang penelitian berkaitan dengan metode penelitian dan analisis validitas instrumen tertentu sebesar (6,7%). (dalam Januarti, R. 2009)

Hambatan dan kesulitan yang menyertai dalam proses penyusunan karya ilmiah ini mengakibatkan skripsi menjadi beban akademik bagi sebagian mahasiswa, sehingga menimbulkan berbagai respon yang beragam dari mahasiswa yang sedang atau akan menyusun skripsi. Sebagian mahasiswa merasa diberi beban berat, kehilangan motivasi dalam mengerjakan skripsi, menimbulkan perasaan jengkel, cemas, pesimis, mudah putus asa, merasa tegang, dan tertekan, serta malu (Faridah, 2006), stress dan frustrasi, kemudian melakukan tindakan menyimpang (Pranata, 2012), bunuh diri karena sudah tidak tahan saat mengalami kesulitan untuk bertemu dengan dosen pembimbing (Amirullah, 2008). Melakukan kecurangan dengan plagiasi skripsi (Malaka, 2012). Penggunaan jasa pembuatan skripsi (joki skripsi) karena sudah merasa putus asa, beban mental, usia yang dirasa sudah tidak pantas untuk mengerjakan skripsi dan sedikitnya jumlah teman satu angkatan serta keinginan untuk cepat lulus (Puspitarini, 2012). Menunda penyusunan skripsi (prokastinasi) karena bekerja atau melakukan pekerjaan lain di luar mengerjakan skripsi dan tidak berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi sebagaimana termuat dalam harian Joglosemar (2010). Atau beralih mengambil jalur non skripsi (Goeswono, 2001). Bahkan, sampai ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Hal ini tentu saja sangat merugikan mahasiswa yang bersangkutan mengingat bahwa skripsi merupakan tahapan paling akhir dan paling menentukan dalam mencapai gelar sarjana, sehingga usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya menjadi sia-sia jika mahasiswa gagal menyelesaikan skripsi (Mutadin, 2002). Akan tetapi, ada

juga mahasiswa yang memandang skripsi sebagai tantangan dan tanggung jawab yang harus diselesaikan, kemudian mereka terus bekerja untuk menyelesaikan skripsi, sehingga menjadi mahasiswa yang sukses meraih gelar sarjana bahkan menyandang predikat cumlaude.

Perbedaan respons terhadap skripsi ini merupakan salah satu bentuk respons terhadap situasi yang dipandang sebagai situasi yang penuh tantangan dan tekanan. Untuk menghadapi tantangan dan tekanan dibutuhkan adanya kekuatan untuk menyelesaikannya (Laura dan Sunjoyo, 2009). Stolz (2007) berpendapat bahwa diantara kekuatan yang dimiliki individu, salah satunya adalah seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan individual untuk mengatasi kesulitan. Mamahit (dalam Laura dan Sunjoyo, 2009) menyatakan, bahwa jika individu mampu menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan, maka individu akan mencapai kesuksesan dalam hidup. Untuk mencapai kesuksesan dalam hidup, diantaranya ditentukan oleh tinggi rendahnya *Adversity Quotient* (AQ) yang dimiliki oleh setiap orang.

Sebagaimana yang diungkapkan Stolz (2007) *adversity quotient* sebagai kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan secara teratur. *Adversity quotient* membantu individu memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari seraya tetap berpegang teguh pada prinsip dan impian tanpa memperdulikan apa yang sedang terjadi.

*Adversity Quotient* sebagai bentuk respon individu terhadap kesulitan dan pengendalian terhadap respon yang konsisten tidak terlepas dari bagaimana individu menyikapi situasi yang menekan dalam kehidupannya (Stoltz, 2007). Penyikapan terhadap sebuah situasi ini terkait dengan keyakinan akan hal-hal yang baik di masa mendatang (Scheier & Carver, 1988 dalam Abele dan Gendolla, 2007).

Keyakinan mengenai hal-hal baik mengenai masa depan disebut optimisme. Carver (2012) menyatakan, bahwa ketika menghadapi sebuah tantangan, individu yang optimistis akan percaya dan tekun dalam berjuang meskipun kemajuan atas usahanya melalui fase yang sulit dan berjalan lambat. Sementara individu yang pesimistis akan mengalami keraguan. Tingkat kesulitan tantangan juga akan semakin memperbesar perbedaan diantara individu yang optimistis dan pesimistis. Individu yang optimistis meyakini bahwa kesulitan dalam penyusunan skripsi merupakan sebuah tantangan yang dapat diatasi, sehingga individu tersebut akan mampu bertahan hingga kesulitan tersebut dapat diatasi. Sedangkan individu yang pesimistis akan menempatkan proses penyusunan skripsi sebagai sebuah proses yang penuh dengan kesulitan, tantangan dan hambatan. Jika mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki sikap optimistis maka mahasiswa tersebut akan bertahan dan tekun berusaha untuk menyelesaikan proses tersebut.

Seligman (1991), menjelaskan bahwa terbentuknya pola pikir optimis tergantung pada cara pandang seseorang pada perasaan dirinya bernilai atau tidak. Optimisme yang tinggi berasal dari dalam diri individu dan dukungan

yang berupa penghargaan dari orang-orang tertentu yang membuat individu merasa dihargai dan berarti (dalam Ghufron, 2011:96)

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Menyusun Skripsi.*

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Adversity Quotient* mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi?
2. Bagaimana tingkat Optimisme mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi?
3. Adakah hubungan antara Optimisme dengan *Adversity Quotient* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Suatu penelitian akan lebih terarah dan terfokus pada permasalahan jika telah ditentukan tujuan dari penelitian. Adapun Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat *Adversity Quotient* mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi.
2. Untuk mengetahui tingkat Optimisme mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi.
4. Untuk mengetahui adanya hubungan antara Optimisme dengan *Adversity Quotient* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi.

#### **D. Manfaat penelitian**

##### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan secara teoritis yang berhubungan dengan psikologi, baik kepada masyarakat maupun kepada peneliti sendiri tentang ada tidaknya hubungan antara Optimisme terhadap *Adversity Quotient* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi.

##### **b. Kegunaan Praktis**

Sebagai pengetahuan dan wawasan tentang khasanah ilmu yang berkaitan dengan Optimisme dan *Adversity Quotient*. Khususnya pengetahuan dan wawasan tentang Optimisme dan *Adversity Quotient* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. ADVERSITY QUOTIENT

##### 1. Pengertian Adversity Quotient

*Adversity Quotient* menurut bahasa, kata *adversity* berasal dari bahasa Inggris yang berarti kegagalan atau kemalangan (Echols & Shadilly, 1993: 14). *Adversity* sendiri bila diartikan dalam bahasa Indonesia bermakna kesulitan atau kemalangan, dan dapat diartikan sebagai suatu kondisi ketidakbahagiaan, kesulitan, atau ketidakberuntungan. Menurut Rifameutia (Reni Akbar Hawadi, 2002: 195) istilah *adversity* dalam kajian psikologi didefinisikan sebagai tantangan dalam kehidupan.

Nashori (2007) berpendapat bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengarahkan, mengubah cara berfikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang bisa menyengsarakan dirinya. Leman (2007) mendefinisikan *adversity quotient* sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah.

Menurut Chaplin (2006) dalam kamus psikologi, *intelligence* atau *quotient* berarti cerdas, pandai. Binet dan Simon (dalam Napitupulu dkk, 2007) merangkum pengertian *intelligence* atau *quotient* dalam tiga komponen, yaitu kemampuan seseorang dalam mengarahkan pikiran atau tindakannya, kemampuan seseorang untuk mengubah arah tindakan bila tindakan tersebut telah terlanjur dilakukan dan kemampuan seseorang untuk mengkritik diri sendiri atau melakukan *autocriticism*.

Sebagaimana yang diungkapkan Stolz (2007) *adversity quotient* sebagai kecerdasan seseorang dalam meghadapi rintangan atau kesulitan secara teratur. *Adversity quotient* membantu individu memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari seraya tetap berpegang teguh pada prinsip dan impian tanpa memperdulikan apa yang sedang terjadi.

*Adversity quotient* adalah kemampuan berpikir, mengelola, dan mengarahkan tindakan yang membentuk suatu pola-pola tanggapan kognitif dan perilaku atas stimulus peristiwa-peristiwa dalam kehidupan yang merupakan tantangan dan atau kesulitan (Yazid, 2005). Individu yang memiliki *adversity quotient* berakibat pada ketidakmampuan untuk mengatasi masalah (Widyaningrum & Rachmawati, 2007).

Menurut Stolz (2007), kesuksesan seseorang dalam menjalani kehidupan terutama ditentukan oeh tingkat *adversity quotient*. *Adversity quotient* terwujud dalam tiga bentuk, yaitu:

- a. Kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan.
- b. Suatu ukuran untuk mengetahui respon seseorang terhadap kesulitan, dan
- c. Serangkaian alat untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* merupakan suatu kemampuan individu dalam mengatasi berbagai

macam kesulitan dan memecahkan berbagai macam permasalahan dengan mengubah cara berfikir dan sikap terhadap kesulitan tersebut.

## 2. Dimensi-Dimensi Adversity Quotient

Menurut Stoltz (2007) ada empat dimensi dasar yang akan menghasilkan kemampuan *adversity quotient* yang tinggi:

### a. Kendali/control (C)

Kendali adalah seberapa besar orang mampu mengontrol kesulitan-kesulitan yang dihadapinya sehingga tidak sampai mengganggu kehidupan individu tersebut dan sejauh mana individu merasakan kendali itu ikut berperan dalam peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Semakin besar kendali yang dimiliki semakin besar kemungkinan seseorang untuk dapat bertahan menghadapi kesulitan dan tetap teguh dalam niat serta ulet dalam mencari penyelesaian. Demikian sebaliknya, jika semakin rendah kendali, seseorang menjadi tidak berdaya menghadapi kesulitan.

### b. Daya tahan/endurance (E)

Daya tahan atau endurance adalah persepsi seseorang akan lama atau tidaknya kesulitan akan berlangsung. Daya tahan dapat menimbulkan penilaian tentang situasi yang baik atau buruk. Seseorang yang mempunyai daya tahan yang tinggi akan memiliki harapan dan sikap optimis dalam mengatasi kesulitan atau tantangan yang sedang dihadapi. Semakin tinggi daya tahan yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi tingkat harapan dan rasa optimis individu. Sebaliknya

semakin rendah daya tahan yang dimiliki individu, maka semakin rendah pula tingkat harapan dan rasa optimis individu.

c. Jangkauan/reach (R)

Jangkauan merupakan sejauh mana kesulitan-kesulitan yang dialami oleh individu akan menjangkau bagian lain dari kehidupan individu itu. Reach juga berarti sejauh mana kesulitan yang ada akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. Reach atau jangkauan menunjukkan kemampuan dalam melakukan penilaian tentang beban kerja yang menimbulkan stress. Semakin tinggi jangkauan seseorang, semakin besar kemungkinannya dalam merespon kesulitan sebagai sesuatu yang spesifik dan terbatas. Sehingga ketika memiliki masalah di satu bidang dia tidak harus merasa mengalami kesulitan untuk seluruh aspek kehidupan individu tersebut.

d. Kepemilikan/origin and ownership (O2)

Kepemilikan adalah pengakuan akan mempertanyakan siapa atau apa yang menimbulkan kesulitan dan sejauh mana seorang individu menganggap dirinya mempengaruhi dirinya sendiri sebagai penyebab kesulitan. Orang yang memiliki rasa kepemilikan yang rendah akan cenderung berfikir bahwa semua kesulitan atau permasalahan yang datang itu karena kesalahan, kecerobohan, atau kebodohan dirinya sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi *adversity quotient* adalah kendali/*control*, daya tahan/*endurance*, jangkauan/*reach*, dan kepemilikan/*origin and ownership*.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Adversity Quotient

Paul G. Stoltz dalam bukunya menggambarkan potensi dan daya tahan individu dalam sebuah pohon yang disebut pohon kesuksesan. Aspek-aspek yang ada dalam pohon kesuksesan tersebut yang dianggap mempengaruhi *adversity quotient* seseorang, diantaranya (Stoltz, 2007):

#### a. Faktor Internal

##### 1. Genetika

Warisan genetik tidak akan menentukan nasib seseorang tetapi pasti ada pengaruh dari faktor ini. Beberapa riset-riset terbaru menyatakan bahwa genetika sangat mungkin mendasari perilaku. Yang paling terkenal adalah kajian tentang ratusan anak kembar identic yang tinggal terpisah sejak lahir dan dibesarkan di lingkungan yang berbeda. Saat mereka dewasa ternyata ditemukan kemiripan-kemiripan dalam perilaku.

##### 2. Keyakinan

Keyakinan mempengaruhi seseorang dalam menghadapi suatu masalah serta membantu seseorang dalam mencapai tujuan hidup.

##### 3. Bakat

Kemampuan dan kecerdasan seseorang dalam menghadapi suatu kondisi yang tidak menguntungkan bagi dirinya salah satunya

dipengaruhi oleh bakat. Bakat adalah gabungan pengetahuan, kompetensi, pengalaman, dan keterampilan.

#### 4. Hasrat dan kemauan

Untuk mencapai kesuksesan dalam hidup diperlukan tenaga pendorong yang berupa keinginan atau disebut hasrat. Hasrat menggambarkan motivasi, antusias, gairah, dorongan, ambisi, dan semangat.

#### 5. Karakter

Seseorang yang berkarakter baik, semangat, tangguh, dan cerdas akan memiliki kemampuan untuk mencapai sukses. Karakter merupakan bagian yang penting bagi kita untuk meraih kesuksesan dan hidup berdampingan secara damai.

#### 6. Kinerja

Merupakan bagian yang mudah dilihat orang lain sehingga seringkali hal ini sering dievaluasi dan dinilai. Salah satu keberhasilan seseorang dalam menghadapi masalah dan meraih tujuan hidup dapat diukur lewat kinerja.

#### 7. Kecerdasan

Bentuk-bentuk kecerdasan kini dipilah menjadi beberapa bidang yang sering disebut sebagai multiple intelligence. Bidang kecerdasan yang dominan biasanya mempengaruhi karier, pekerjaan, pelajaran, dan hobi.

## 8. Kesehatan

Kesehatan emosi dan fisik dapat mempengaruhi seseorang dalam menggapai kesuksesan. Seseorang yang dalam keadaan sakit akan mengalihkan perhatian dari masalah yang dihadapi. Kondisi fisik dan psikis yang prima akan mendukung seseorang dalam menyelesaikan masalah.

### b. Faktor Eksternal

#### 1. Pendidikan

Pendidikan dapat membentuk kecerdasan, pembentukan kebiasaan yang sehat, perkembangan watak, keterampilan, hasrat, dan kinerja yang dihasilkan. Penelitian yang dilakukan Gest. Dkk (1999 dalam McMillan dan Violato, 2008) menyebutkan bahwa meskipun seseorang tidak menyukai kemalangan atau kesengasaraan yang diakibatkan oleh pola hubungan dengan orang tua, namun permasalahan orang tua secara langsung ikut berperan dalam perkembangan ketahanan remaja. Salah satu sarana dalam pembentukan sikap dan perilaku adalah melalui pendidikan.

#### 2. Lingkungan

Lingkungan tempat individu tinggal dapat mempengaruhi bagaimana individu beradaptasi dan memberikan respon kesulitan yang dihadapinya. Individu yang terbiasa hidup dalam lingkungan sulit akan memiliki adversity quotient yang lebih tinggi. Menurut Stoltz, individu yang terbiasa berada di lingkungan yang sulit akan memiliki adversity

quotient yang lebih besar karena pengalaman dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik dalam mengatasi masalah yang dihadapi

#### 4. Peranan Adversity Quotient Dalam Kehidupan

Faktor-faktor kesuksesan berikut ini dipengaruhi oleh kemampuan pengendalian individu serta cara individu tersebut merespon kesulitan diantaranya yaitu:

a. Daya saing

Selighman (Stolz, 2007) berpendapat bahwa *adversity quotient* yang rendah dikarenakan tidak adanya daya saing ketika menghadapi kesulitan, sehingga kehilangan kemampuan untuk menciptakan peluang dalam kesulitan yang dihadapi.

b. Produktivitas

Penelitian yang dilakukan di sejumlah perusahaan menunjukkan bahwa terdapat kolerasi positif antara kinerja karyawan dengan respon yang diberikan seseorang terhadap kesulitan akan membantu meningkatkan kinerja lebih baik, dan sebaliknya respon yang destruktif mempunyai kinerja yang rendah.

c. Motivasi

Stoltz (2007) menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai motivasi yang kuat mampu menciptakan peluang dalam kesulitan, artinya seseorang dengan motivasi yang kuat akan berupaya menyelesaikan kesulitan dengan menyelesaikan kesulitan dengan menggunakan segenap

kemampuan serta mengatur dirinya sendiri (*self regulation*) agar kesulitan tersebut dapat diatasi.

d. Mengambil resiko

Stoltz (2007) menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai adversity quotient tinggi lebih berani mengambil resiko dari tindakan yang dilakukan. Hal itu dikatrenakan seseorang dengan adversity quotient tinggi merespon kesulitan secara lebih konstruktif.

e. Perbaikan

Seseorang dengan adversity quotient yang tinggi senantiasa berupaya mengatasi kesulitan dengan langkah konkrit, yaitu dengan melakukan perbaikan dalam berbagai aspek agar kesulitan tersebut tidak menjangkau bidang-bidang yang lain.

f. Ketekunan

Selighman (Stoltz, 2007) menemukan bahwa seseorang yang merespon kesulitan dengan baik senantiasa bertahan.

g. Belajar

Menurut Carol Dweek (dalam Stolz, 2007) membuktikan bahwa anak-anak yang merespon secara optimis akan banyak belajar dan lebih berprestasi dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki pola pesimistis.

#### h. Kreativitas

Joel Banker (dalam Stoltz, 2005. h. 94), kreativitas muncul dalam keputusan, kreatifitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang ditimbulkan oleh hal-hal yang tidak pasti. Joel Banker menemukan orang-orang yang tidak mampu menghadapi kesulitan menjadi tidak mampu bertindak kreatif. Oleh karena itu, kreativitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang oleh hal-hal yang tidak pasti.

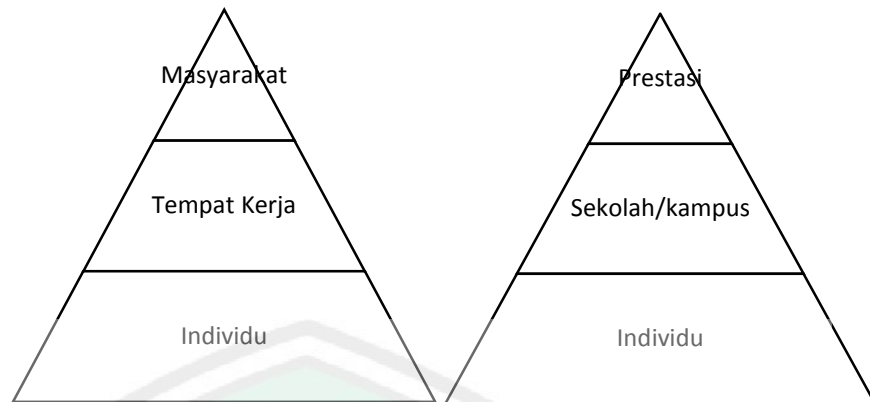
#### i. Merangkul Perubahan

Perubahan adalah bagian dari hidup sehingga setiap individu harus menentukan sikap untuk menghadapinya. Stoltz (2005), menemukan individu yang memeluk perubahan cenderung merespon kesulitan secara lebih konstruktif. Dengan memanfaatkannya untuk memperkuat niat, individu merespon dengan merubah kesulitan menjadi peluang. Orang-orang yang hancur dalam perubahan akan hancur oleh kesulitan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor pembentuk adversity quotient meliputi daya saing, produktivitas, motivasi, mengambil resiko, ketekunan, belajar, kreatifitas, dan merangkul perubahan.

### 5. Tiga Tingkatan Kesulitan

Stoltz (2007) mengklarifikasikan tantangan atau kesulitan menjadi tiga dan menggambarkan ketiga kesulitan tersebut dalam suatu piramida sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Tiga Tingkatan Kesulitan (Sumber: Stoltz, 2007)

Bagian puncak piramida menggambarkan *social adversity quotient* (kesulitan di masyarakat). Kesulitan ini meliputi ketidakjelasan masa depan, kecemasan tentang keamanan, ekonomi, serta hal-hal lain yang dihadapi seseorang ketika berada dan berinteraksi dalam sebuah masyarakat (Mulyadi, & Mufita dalam Stoltz, 2007). Pada seorang mahasiswa diidentifikasi dengan tujuan atau cita-cita seorang mahasiswa tersebut.

Kesulitan kedua yaitu kesulitan yang berkaitan dengan *workplace adversity* (kesulitan di tempat kerja) meliputi keamanan di tempat pekerjaan, jaminan penghidupan yang layak dan ketidakjelasan mengenai apa yang terjadi. Pada mahasiswa kesulitan di tempat kerja digambarkan sebagai aktivitas perkuliahan di kampus yang penuh dengan tantangan, meliputi proses sosialisasi kampus, proses belajar mengajar sehingga membutuhkan motivasi lebih dalam menghadapinya.

Ketiga kesulitan *individual adversity* (kesulitan individu) yaitu individu menanggung beban akumulatif dari ketiga tingkat, namun individu memulai perubahan dan pengendalian. Pada mahasiswa, masing-masing

mahasiswa pasti akan menghadapi kesulitan, sehingga kemampuan masing-masing mahasiswa untuk menyelesaikan kesulitan berpengaruh pada perkuliahan dan cita-citanya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkatan kesulitan ada tiga yaitu kesulitan individu, kesulitan yang berkaitan dengan tempat kerja dan kesulitan di masyarakat.

## 6. Karakter Manusia Berdasarkan Tinggi Rendahnya Adversity

### Quotient

Didalam merespon suatu kesulitan terdapat tiga kelompok tipe manusia ditinjau dari tingkat kemampuannya (Stoltz, 2007):

#### a. *Quitter*

*Quitter*, mereka yang berhenti adalah seseorang yang memilih untuk keluar, menghindari kewajiban, mundur dan berhenti apabila menghadapi kesulitan. *Quitters* (mereka yang berhenti), orang-orang jenis ini berhenti di tengah proses pendakian, gampang putus asa, menyerah (Gianjar Ary Agustian, 2001). Orang dengan tipe ini cukup puas dengan pemenuhan kebutuhan dasar atau fisiologis saja dan cenderung pasif, memilih untuk keluar menghindari perjalanan, selanjutnya mundur dan berhenti. Para *quitters* menolak menerima tawaran keberhasilan yang disertai dengan tantangan dan rintangan. Orang yang seperti ini akan banyak kehilangan kesempatan yang berharga dalam kehidupan. Dalam hierarki Maslow tipe ini berada pada

pemenuhan kebutuhan fisiologis yang letaknya paling dasar dalam bentuk piramida.

*b. Campers*

*Campers* atau *satis-ficer* (dari kata *satisfied* = puas dan *suffice* = mencukupi), golongan ini puas dengan mencukupkan diri dan tidak mau mengembangkan diri. Tipe ini merupakan golongan yang sedikit lebih banyak, yaitu mengusahakan terpenuhinya kebutuhan keamanan dan rasa aman pada skala hierarki Maslow. Kelompok ini juga tinggi kapasitasnya untuk perubahan karena terdorong oleh ketakutan dan hanya mencari keamanan dan kenyamanan. *Campers* setidaknya telah melangkah dan menanggapi tantangan, tetapi setelah mencapai tahap tertentu, *campers* berhenti meskipun masih ada kesempatan untuk lebih berkembang lagi. Berbeda dengan *quitters*, *campers* sekurang-kurangnya telah menanggapi tantangan yang dihadapinya sehingga telah mencapai tingkat tertentu.

*c. Climbers*

*Climbers* (pendaki) mereka selalu optimis, melihat peluang-peluang, melihat celah, melihat senoktah harapan di balik keputusan, selalu bergairah untuk maju. Nokta kecil yang dianggap sepele, bagi para *Climbers* mampu dijadikannya sebagai cahaya pencerah kesuksesan (Ginanjari Ary Agustian, 2001).

*Climbers* merupakan kelompok orang yang selalu berupaya mencapai puncak kebutuhan aktualisasi diri pada skala hierarki Maslow.

*Climbers* adalah tipe manusia yang berjuang seumur hidup, tidak peduli sebesar apapun kesulitan yang datang. *Climbers* tidak dikendalikan lingkungan, tetapi dengan berbagai kreatifitasnya tipe ini berusaha mengendalikan lingkungannya. *Climbers* akan selalu memikirkan berbagai alternatif permasalahan dan menganggap kesulitan dan rintangan yang ada justru menjadi peluang untuk lebih maju, berkembang, dan mempelajari lebih banyak lagi tentang kesulitan hidup. Tipe ini akan selalu siap menghadapi berbagai rintangan dan menyukai tantangan yang diakibatkan oleh adanya perubahan-perubahan.

Kemampuan *quitters*, *campers*, dan *climbers* dalam menghadapi tantangan kesulitan dapat dijelaskan bahwa *quitters* memang tidak selamanya ditakdirkan untuk selalu kehilangan kesempatan namun dengan berbagai bantuan, *quitters* akan mendapat dorongan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan yang sedang ia hadapi. Kehidupan *climbers* memang menghadapi dan mengatasi rintangan yang tiada hentinya. Kesuksesan yang diraih berkaitan langsung dengan kemampuan dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan, setelah yang lainnya menyerah. Inilah indikator-indikator adversity quotient yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa karakter manusia berdasarkan tinggi rendahnya *adversity quotient* ada tiga yaitu *quitters*, *campers*, dan *climbers*.

## 7. Teori-Teori Pendukung Adversity Quotient

Adversity quotient dibangun dengan memanfaatkan tiga cabang ilmu pengetahuan (Stoltz, 2007), yaitu:

### a. Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif merupakan ilmu yang mempelajari bagaimana seseorang memperoleh, menstransformasikan, mempresentasikan, menyimpan, dan menggali kembali pengetahuan, dan bagaimana pengetahuan tersebut dapat dipakai untuk merespon atau memecahkan kesulitan, berfikir dan berbahasa. Orang yang merespon atau menganggap kesulitan itu abadi, maka jangkauan kendali mereka akan menderita, sedangkan yang menganggap kesulitan itu mudah berlalu, maka ia akan tumbuh maju dengan pesat. Respon seseorang terhadap kesulitan mempengaruhi kinerja, dan kesuksesan. Strategi berespon terhadap kemalangan dengan pola-pola tersebut akan menetap sepanjang hidup seseorang (Lasmono, 2001).

### b. Neuropsikologi

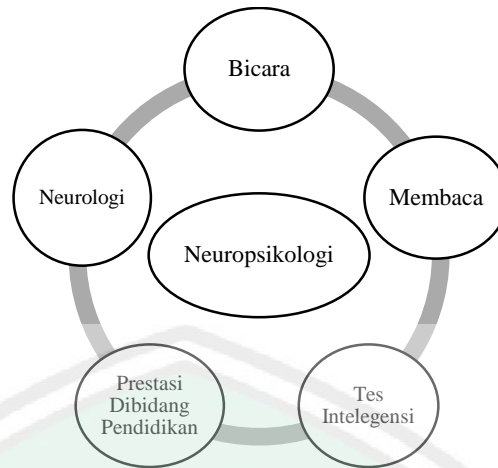
Neuropsikologi adalah bagian psikologi terapan yang berhubungan dengan bagaimana perilaku dipengaruhi oleh disfungsi otak. Ilmu ini menyumbangkan pengetahuan bahwa otak secara ideal dilengkapi sarana pembentuk kebiasaan-kebiasaan, sehingga otak segera dapat diinterupsi dan diubah. Berdasarkan penjelasan tersebut (Lasmono, 2001) menjelaskan bahwa kebiasaan seseorang dalam merespon terhadap kesulitan dapat diinterupsi dan segera diubah. Dengan demikian, kebiasaan baru tumbuh dan berkembang dengan baik.

Neuropsikologi merupakan speciality (bidang keahlian khusus), tetapi juga dapat dilihat sebagai bagian psikologi kesehatan. Neuropsikologi maupun psikologi kesehatan berada di bawah payung besar psikologi klinis. Neuropsikologi memiliki representasi yang tersebar luas dalam tim-tim multidisiplin atau antardisiplin sebagai bagian dari pendekatan medis kontemporer terhadap penanganan seorang pasien (Nelson dan Adam, 1997).

**c. Psikoneuroimunologi**

Ilmu ini menyumbangkan bukti-bukti adanya hubungan fungsional antara otak dan sistem kekebalan, hubungan antara apa yang individu pikirkan dan rasakan terhadap kemalangan dengan kesehatan mental fisiknya. Kenyataannya pikiran dan perasaan individu juga dimediasi oleh neurotransmitter dan neuromodulator, yang berfungsi mengatur ketahanan tubuh. Hal ini esensial untuk kesehatan dan panjang umur, sehingga seseorang dapat menghadapi kesulitan dan mempengaruhi fungsi-fungsi kekebalan, kesembuhan, dan kerentanan terhadap penyakit-penyakit yaitu melemahnya kontrol diri yang esensial akan menimbulkan depresi.

Ketiga penopang teoritis tersebut bersama-sama membentuk *adversity quotient* dengan tujuan utama, yaitu: timbulnya pengertian baru, tersedianya alat ukur dan seperangkat alat untuk meningkatkan efektivitas seseorang dalam menghadapi segala bentuk kesulitan hidup (Stoltz, 2007).



Gambar 2. 2 Assesmen Neuropsikologi dan bidang-bidang yang berkaitan (Nelson & Adam, dalam Stoltz, 2007 Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang)

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa teori pendukung adversity quotient meliputi psikologi kognitif, neuropsikologi, dan psikoneuroimunologi.

## 8. Adversity Quotient Dalam Kajian Islam

*Adversity Quotient* dalam kajian Islam merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mempersepsikan kesulitan dan mengubahnya menggunakan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi peluang menuju kesuksesan (Sesanti, 2012).

Adz-Dzakiey (2006:606) mengungkapkan secara Islam ada beberapa sikap yang menunjukkan seseorang mempunyai adversity quotient, yaitu:

- a. Bersikap sabar, yaitu kekuatan jiwa dan hati dalam menerima berbagai persoalan hidup yang berat dan menyakitkan, serta dapat membahayakan keselamatan diri lahir maupun batin. Sikap ini didorong oleh spirit, dalam firman Allah Q.S Al-Baqarah ayat 155-156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ  
 الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٤﴾

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “inna lillahi wa inna ilaihi raaji’uuna”.

Kalimat istirja’. “Inna lillahi wa inna ilaihi raaji’uuna” yang artinya sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya-lah kami kembali, disunnahkan dibaca ketika di timpa marabahaya baik besar maupun kecil yang mengindikasikan sikap kesabaran atau ketabahan. Karena sikap tersebut merupakan salah satu tanda adanya keyakinan *tauhidiyah* dalam diri bahwa “diri ini adalah milik Allah SWT, dan akan kembali kepada-Nya”.

Sikap penghambaan ini membutuhkan kekuatan dalam menembus kesulitan dan ujian-ujian yang terjadi dalam hidup dengan penuh rasa optimis yang berlandaskan atas keimanan yang kuat, karena dalam kesabaran ini Allah SWT hadir untuk menggerakkan seluruh aktifitas diri dalam bimbingan dan perlindungan-Nya, sebagaimana firman Allah SWT, Q.S Al-Baqarah ayat 153:

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: “Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.  
 (Depag RI: 2000).

- b. Bersikap optimis dan pantang menyerah, yaitu keyakinan yang kuat bahwa seperti apapun kesulitan ujian dan cobaan yang datang dalam

hidup ini pasti terdapat jalan keluarnya selama adanya kesabaran untuk tetap berusaha dengan daya dan upaya dalam menghadapinya. Allah berfirman dalam Q.S Ar-Ra’du ayat 11:

لَهُ مَعْقَبَتٌ 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 لَهُمْ مِّنْ 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 suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”. (Depag RI: 2000)

Dan diperkuat dengan Q.S Yusuf ayat 87:

يَا بَنِيَّ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنَ رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

Artinya: “Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir”. (Depag RI: 2000)

Ayat-ayat di atas menunjukkan bahwa manusia harus berusaha dan tetap semangat dalam mewujudkan kesuksesan dengan melakukan perbaikan-perbaikan diri kearah yang lebih baik, karena Allah tidak akan merubah keadaan seseorang hambanya melainkan dengan usaha mewujudkannya.

- c. Berjiwa besar, yaitu mau mengakui kelemahan, kesalahan, dan kehilafan diri untuk belajar memperbaiki kesalahan tersebut pada orang lain dengan lapang dada. Sikap berjiwa besar diindikasikan dengan

terbuka (*open minded*), kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, dan kemampuan untuk memaafkan serta melupakan kesalahan yang diperbuat orang lain. Sebagaimana firman Allah Q.S An-Nur ayat 22:

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٢٢﴾

Artinya: “Dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. (Depag RI: 2000)

## B. OPTIMISME

### 1. Definisi Optimisme

Optimis merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Optimisme membuat individu mengetahui apa yang diinginkan dan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi. Keberhasilan seseorang di masa depan akan diperoleh bila seseorang memiliki optimism dan semangat yang tinggi dalam mewujudkan masa depan yang lebih baik. Orang-orang yang memiliki pola pikir optimis dalam hidupnya akan memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan pekerjaannya sehari-hari, mereka juga cenderung lebih berbahagia dalam menjalani kehidupan.

Lopez dan Snyder (2003) berpendapat optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Perasaan optimis membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimis menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi

karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan juga didukung anggapan bahwa setiap orang memiliki keberuntungan sendiri-sendiri (dalam Ghufron, 2001:96).

Amirta (2008:13) optimisme adalah wujud prasangka baik kepada Tuhan atas pertolongan-Nya. Orang yang memiliki sikap optimis akan tetap berdiri tegak dan kokoh ketika penderitaan menimpanya. Mereka mengambil cara pandang yang positif karena yakin bahwa Tuhan senantiasa memberikan kebaikan dan bukan menyengsarakan. Shceier & Carver (2002) menjelaskan bahwa individu yang memiliki optimis adalah individu yang mengharapkan hal-hal yang baik terjadi pada mereka, sedangkan individu yang pesimis cenderung mengharapkan hal-hal buruk terjadi pada mereka (dalam Nurtjahjanti & Ika, 2011:127). Manusia sebagai makhluk yang berkembang dan aktif, berbuat dan bertindak sesuai dengan adanya faktor-faktor yang datang dari luar dirinya dan juga dari dalam dirinya. Menurut Seligman (1991) mendefinisikan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba kembali bila gagal (dalam Ghufron, 2011:96).

Seligman (1991), juga menjelaskan terbentuknya pola pikir optimis tergantung juga cara pandang seseorang pada perasaan pada dirinya bernilai atau tidak. Optimisme yang tinggi berasal dari dalam diri individu dan dukungan yang berupa penghargaan dari orang-orang tertentu membuat individu merasa dihargai dan berarti (dalam Ghufron, 2011:96). Menurut

Chang (dalam Taylor, 2009:54) optimisme memungkinkan seseorang untuk menilai kejadian yang menekan secara lebih positif dan membantu memobilisasi sumber dayanya untuk mengambil langkah guna menghadapi stressor.

Dari paparan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan berpikir positif dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi sehingga individu mampu berbuat lebih baik lagi dibandingkan yang lalu, serta akan selalu bangkit saat menghadapi permasalahan.

## 2. Aspek-Aspek Optimisme

Menurut Selighman (2005:115) ada tiga dimensi cara menerangkan suatu peristiwa baik atau buruk terjadi untuk mengetahui individu tersebut pesimis atau optimis, yaitu sebagai berikut:

### a. *Performance*

Individu yang pesimis dengan mudah mempercayai penyebab dari banyak kejadian buruk yang terjadi pada mereka secara permanensi. Kejadian-kejadian buruk itu akan tetap berlangsung dan akan selalu mempengaruhi kehidupan mereka. Sedangkan individu yang optimis akan melawan ketidakberdayaan dan percaya bahwa penyebab dari banyak kejadian buruk hanya bersifat sementara. Ketika individu memikirkan hal-hal buruk dengan kata “selalu” dan “tidak pernah” secara menetap maka individu tersebut memiliki gaya pesimisme. Sementara itu ketika individu tersebut berpikir dengan kata-kata “kadang-kadang” dan “belakangan ini”, serta menganggap kejadian-kejadian buruk tersebut hanya terjadi pada kondisi sementara maka individu tersebut memiliki gaya optimisme.

Seperti contoh gaya penjelasan performance pada kejadian buruk adalah sebagai berikut. Apabila individu tersebut pesimis maka akan memberikan penjelasan “kamu selalu mengomel”, sebaliknya jika individu tersebut optimis maka akan menjelaskan “kamu mengomel jika saya tidak membersihkan kamarku”.

Gaya optimisme dari penjelasan kejadian-kejadian baik merupakan lawan dari gaya optimisme dari penjelasan kejadian-kejadian buruk. Individu yang percaya bahwa kejadian baik mempunyai penyebab permanen bersifat lebih optimis daripada individu yang percaya bahwa mereka mempunyai penyebab sementara. Misalnya individu yang optimis akan menjelaskan kejadian-kejadian baik pada diri mereka sendiri dengan penyebab permanensi, karakter, kemampuan, selalu. Seperti contoh “Saya selalu beruntung”. Sedangkan individu yang pesimis memberikan penyebab-penyebab yang sementara, suasana hati, usaha, kadang-kadang. Dapat dicontohkan seperti ini “Ini adalah hari keberuntunganku”.

b. *Pervasiveness*

Menerangkan bagaimana pengaruh peristiwa yang dialami terhadap suatu situasi yang berbeda dalam hidup, yaitu *spesifik* (khusus) atau *universal* (menyeluruh). Individu yang membuat penjelasan yang universal untuk kegagalan mereka dan menyerah pada segala hal yang saat kegagalan menyerang maka individu tersebut memiliki gaya pesimisme, contohnya “semua atasan tidak adil” atau “semua buku tidak berguna”. Sedangkan individu yang membuat penjelasan yang spesifik mungkin terjadi, kapan mereka masih kuat pada bagian kehidupan yang lainnya,

maka orang tersebut memiliki gaya optimisme, seperti contoh “atasan saya tidak adil” atau “buku ini tidak berguna”.

Penjelasan-penjelasan universal menciptakan ketidakberdayaan pada berbagai situasi dan penjelasan-penjelasan yang spesifik hanya menciptakan ketidakberdayaan pada daerah yang tertimpa masalah saja.

Demikian pula sebaliknya, gaya penjelasan optimis untuk kejadian-kejadian baik bertentangan dengan gaya penjelasan optimis untuk kejadian-kejadian buruk individu optimis percaya bahwa kejadian-kejadian buruk memiliki penyebab yang spesifik. Sedangkan kejadian baik akan memperbaiki segala sesuatu yang dikerjakannya, contohnya “Saya memang mengesankan”. Individu pesimis percaya bahwa kejadian-kejadian buruk memiliki penyebab yang universal. Sedangkan kejadian-kejadian baik disebabkan oleh faktor-faktor yang spesifik, contohnya “Saya mengesankan baginya”.

Berdasarkan berbagai keterangan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek *pervasiveness* dalam optimisme menerangkan mengenai bagaimana pengaruh peristiwa yang dialami seseorang terhadap suatu situasi yang berbeda dalam hidup, yaitu spesifik atau universal. Semakin spesifik atau semakin detail individu mampu mengetahui penyebab dari suatu peristiwa yang terjadi maka ia termasuk individu yang optimis. Sedangkan individu yang pesimis membuat penjelasan-penjelasan yang universal untuk kegagalan mereka dan menyerah pada segala hal saat kegagalan menyerang,

c. *Personalization*

Internal atau eksternal, individu dalam menjelaskan siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa, diri sendiri (internal) atau orang lain (eksternal). Saat hal buruk terjadi, biasanya individu menyalahkan diri sendiri (internal) atau menyalahkan orang lain (eksternal). Individu yang menyalahkan diri sendiri saat mereka gagal membuat rasa penghargaan terhadap diri mereka sendiri rendah. Individu pikir dirinya tidak berguna, tidak punya kemampuan dan tidak punya kemampuan dan tidak dicintai. Individu yang menyalahkan kejadian-kejadian eksternal tidak kehilangan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri saat kejadian-kejadian buruk menimpa mereka. Secara keseluruhan mereka lebih banyak suka terhadap diri mereka sendiri daripada orang yang menyalahkan diri mereka sendiri menyukai diri mereka (Seligman, 2008:67). Rasa penghargaan diri biasanya datang dari sebuah gaya internal untuk kejadian buruk. Dapat dicontohkan dalam gaya penjelasan *Personalization* kejadian buruk individu yang pesimis akan memberikan penjelasan “Saya tidak memiliki bakat dalam bermain kartu”. Sedangkan individu yang optimis akan memberikan penjelasan “Saya tidak memiliki keberuntungan dalam bermain kartu”.

Gaya optimisme menjelaskan kejadian baik berlawanan dengan yang digunakan untuk menjelaskan kejadian buruk, lebih bersifat internal daripada eksternal. Individu yang percaya bahwa mereka menyebabkan kejadian baik cenderung lebih menyukai diri mereka sendiri daripada individu yang percaya hal-hal yang baik datang dari orang lain atau

keadaan. Individu yang optimis menganggap bahwa kejadian baik itu dari dirinya sendiri atau internal, seperti contoh penjelasan “Saya bisa mengambil keuntungan dari keberuntungan”. Sedangkan individu yang pesimis menganggap bahwa kejadian baik itu dari luar dirinya atau eksternal, seperti penjelasan “keberuntungan yang tiba-tiba”.

Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek *Personalization* pada optimisme menerangkan mengenai penyebab dari suatu peristiwa yang bersumber dari diri sendiri (internal) atau dari orang lain (eksternal).

Dapat disimpulkan bahwa tiga aspek optimisme adalah gaya penjelasan seseorang dalam menghadapi suatu peristiwa atau masalah dalam hidupnya yaitu bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu (*permanance*), memandang peristiwa dari segi ruang lingkup *universal* atau *spesifik (pervasife)* serta pemahaman mereka berkaitan dengan sumber atau penyebab dari suatu kejadian internal atau eksternal (*perzonalization*).

### 3. Ciri-Ciri Optimisme

Adapun ciri-ciri menurut pandangan para ahli. Seligman (2005:119) mengatakan bahwa orang yang optimis percaya bahwa kegagalan hanyalah suatu kemunduran yang bersifat sementara dan penyebabnya pun tak terbatas, mereka juga percaya bahwa hal tersebut muncul bukan dikatakan oleh faktor diri dalamnya, melainkan akibatkan oleh faktor luar.

Menurut Sheiver dan Carter (dalam Ghufon, 2011:99) menegaskan bahwa individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan

dengan pemikiran yang positif, yakni akan kelebihan yang dimiliki. Individu optimisme biasanya bekerja keras menghadapi stress dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdo'a, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang turut mendukung keberhasilannya.

Sedangkan menurut McGinnis (1995: xi) mengatakan ada 12 ciri-ciri orang yang optimis yaitu:

1. Jarang terkejut oleh kesulitan. Hal ini dikarenakan orang yang optimis berani menerima kenyataan dan mempunyai penghargaan yang besar pada hari esok.
2. Mencari pemecahan sebagian permasalahan. Orang optimis berpandangan bahwa tugas apa saja, tidak peduli sebesar apapun masalahnya bisa ditangani kalau kita memecahkan bagian-bagian dari yang cukup kecil. Mereka membagi pekerjaan menjadi kepingan-kepingan yang bisa ditangani.
3. Merasa yakin bahwa mampu mengendalikan atas masa depan mereka. Individu merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya. Keyakinan bahwa individu menguasai keadaan ini membantu mereka bertahan lebih lama setelah yang lain-lainnya menyerah.
4. Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur. Orang yang menjaga optimismenya dan merawat antusiasmenya dalam waktu bertahun-tahun adalah individu yang mengambil tindakan secara sadar

dan tidak sadar untuk melawan *entropy* (dorongan atau keinginan) pribadi, untuk memastikan bahwa sistem tidak meninggalkan mereka.

5. Menghentikan pemikiran yang negatif. Optimis bukan hanya menyela arus pemikirannya yang negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih logis, mereka juga berusaha melihat banyak hal sedapat mungkin dari segi pandangan yang menguntungkan.
6. Meningkatkan kekuatan apresiasi, yang kita ketahui bahwa dunia ini, dengan semua kesalahannya adalah dunia besar yang penuh dengan hal-hal baik untuk dirasakan dan dinikmati.
7. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses. Optimis akan mengubah pandangannya hanya dengan mengubah penggunaan imajinasinya. Mereka belajar mengubah kekhawatiran menjadi bayangan yang positif.
8. Selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia. Optimis berpandangan bahwa dengan perilaku ceria akan lebih merasa optimis.
9. Mereka yakin bahwa memiliki kemampuan yang hamper tidak terbatas untuk diukur. Optimis tidak peduli berapapun umurnya, individu mempunyai keyakinan yang sangat kokoh karena apa yang terbaik dari dirinya belum tercapai.
10. Suka bertukar berita baik. Optimis berpandangan, apa yang kita bicarakan dengan orang lain mempunyai pengaruh yang penting terhadap suasana hati kita. Orang yang optimis dapat memberikan

kalimat-kalimat yang positif terhadap orang lain yang mengalami permasalahan.

11. Membina cinta dalam kehidupan. Optimis mencintai sesama mereka.

Individu mempunyai hubungan yang sangat erat. Individu memperhatikan orang-orang yang sedang berada dalam kesulitan, dan menyentuh banyak arti kemampuan. Kemampuan untuk mengagumi dan menikmati banyak hal pada diri orang lain merupakan daya yang sangat kuat yang membantu mereka memperoleh optimisme. Cinta optimisme memelihara kesejahteraan dengan membantu orang yang membutuhkan.

12. Menerima apa yang tidak bisa diubah. Optimis berpandangan orang yang paling bahagia dan paling sukses adalah yang ringan kaki, yang berhasrat mempelajari cara baru, yang menyesuaikan diri dengan sistem baru setelah sistem lama tidak berjalan. Ketika orang lain membuat frustrasi dan mereka melihat orang-orang ini tidak akan berubah, mereka berprinsip “ubahlah apa yang bisa anda ubah dan terimalah apa yang tidak bisa anda ubah”

Berdasarkan penjelasan ciri-ciri optimisme diatas, maka dapat disimpulkan bahwa orang yang optimis akan menggapai harapannya dengan pemikiran positif, mampu menghadapi stress secara efektif. Disamping itu, orang yang optimis jarang terkejut oleh kesulitan, mampu memecahkan masalah, mampu mengendalikan masa depan, cepat berubah pikiran yang negative ke positif, menggunakan imajinasi yang sukses, selalu gembira,

percaya memiliki kemampuan dalam dirinya, suka bertukar kabar baik, membina cinta dalam kehidupan serta mampu menerima segala sesuatu yang tidak bisa diubah.

#### **4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Optimisme**

Vinacle (dalam Nurtjahjanti & Ika, 2011:128) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi optimisme, yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Etnosentris

Faktor ini merupakan sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas kelompok atau jenis lain. Faktor etosentris ini berupa keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama, dan kebudayaan.

b. Faktor Egosentris

Faktor ini merupakan sifat-sifat yang dimiliki tiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi yang lain seperti minat, percaya diri, harga diri dan motivasi.

Menurut Yusuf (dalam Sukardi 2006: 57) salah satu faktor yang mempengaruhi optimisme adalah genetic, dimana hereditas merupakan faktor yang mempengaruhi perkembangan individu. Dalam hal hereditas diartikan sebagai warisan karakteristik orang tua kepada anaknya baik fisik maupun psikis. Orang tua yang agresif, cenderung memiliki anak yang optimis. Selain faktor genetik, optimis juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Pertama kali anak mempelajari optimisme dari orang tua

khususnya ibu yang mengasuh anak. Menurut Shapiro (1999: 108) mengemukakan anak cenderung meniru perilaku orang tua, mereka akan meyerap aspek-aspek yang baik sekaligus yang buruk. Jika orang tua adalah optimis, anak akan bersikap optimis juga.

Jadi, dari penjelasan faktor-faktor di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor etnosentis (keluarga, lingkungan kebudayaan, status sosial, jenis kelamin, dan agama) dan egosentris (minat, harga diri, percaya diri dan motivasi). Selain itu, optimisme juga dipengaruhi oleh faktor hereditas yakni warisan dari karakteristik orang tuanya.

#### **5. Manfaat Optimisme**

Menurut Duffy dkk (dalam Ghufroon, 2011: 96) menyatakan bahwa optimis akan membuat individu mengetahui apa yang diinginkan. Disamping itu optimisme memberikan manfaat supaya individu tersebut dapat dengan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi sehingga tidak menjadi kosong.

Sedangkan menurut Seligman (2008: 231) menyatakan bahwa optimisme mempunyai manfaat dalam mempengaruhi kesehatan selama hidup dengan mencegah ketidakberdayaan, hingga membuat sistem kekebalan tubuh berfungsi dengan baik, optimisme juga menghasilkan kesehatan yang berkaitan dengan tetap berpegang pada gaya hidup sehat. Selain itu Seligman (2008: 234) juga menyatakan bahwa orang yang optimis akan hidup lebih lama dibandingkan dengan orang yang pesimistis.

Menurut Scheier, Carver & Bridges (dalam Nurtjahjanti & Ika, 2011: 128) optimis dalam jangka panjang juga bermanfaat bagi kesejahteraan dan kesehatan fisik dan mental, karena membuat individu lebih dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan social, mengurangi masalah-masalah psikologis dan lebih dapat menikmati kepuasan hidup serta merasa bahagia.

Dari penjelasan manfaat optimisme di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme mempunyai manfaat bagi kesejahteraan hidup, fisik dan mental. Membuat individu mampu menyesuaikan dalam kehidupan social dan mengurangi masalah psikologis. Selain itu optimisme mampu memberikan manfaat yang sangat baik untuk tubuh, yaitu mampu mencegah ketidakberdayaaan, membuat kekebalan tubuh lebih baik, serta hidup menjadi lebih baik.

## **6. Optimisme Dalam Prespektif Islam**

Setiap agama tentunya mengajak berbuat kebaikan kepada umatnya untuk mencapai kebahagiaan dalam kehidupan baik di dunia maupun di akhirat. Guna mencapai kebahagiaan dalam kehidupan di dunia dan akhirat tidak lepas akan adanya sikap optimisme dalam bekerja maupun beribadah, karena adanya sikap optimisme dapat memotivasi dalam diri manusia untuk dapat berbuat baik. Dalam Islam sendiri optimis (Ar-Raja') adalah perasaan tenang dalam diri seseorang menunggu sesuatu yang disukai olehnya (Munajjid, 2006: 133). Sikap optimis merupakan kebutuhan pokok yang sangat diperlukan oleh orang yang menempuh jalan Allah, oleh karena itu, optimis merupakan salah satu penyebab paling kuat yang dapat membantu seseorang untuk menempuh jalan Tuhannya dan berpendirian teguh dalam

agama-Nya terlebih pada masa sekarang yang penuh dengan fitnah, syahwat, cobaan dan hal-hal yang subhat (Munajjid, 2006: 135).

Islam menuntunkan kepada manusia untuk bersikap optimis dan tidak bersikap pesimistis. Karena pada dasarnya Allah menciptakan manusia sebagai makhluk terbaik dan pemerintahannya untuk berusaha dan bersikap optimis baik dalam urusan duniawi maupun akhirat, dengan adanya sikap optimisme dapat menunjukkan kadar keimanan seorang muslim terhadap Tuhannya. Sebagaimana terdapat pada dalam Al-Qur'an QS.Al-Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah (pesimistis), dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Pada ayat lain juga disebutkan:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ﴿٨﴾

Artinya: “Karena sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan (5), Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (6), Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras untuk (urusan yang lain) (7), Dan hanya kepada Tuhannulah engkau berharap (8)”.

Rasulullah juga telah menyuruh dan meminta umatnya untuk bersikap optimis dan tidak bersikap pesimistis. Sebelum dan sesudah berusaha atau berikhtiar umat Muslim dituntut untuk berprasangka baik terhadap Allah dengan berpandangan bahwasannya setelah kita melakukan suatu usaha dengan keras Allah akan memberikan dan mengabdikan hasil yang terbaik buat kita. Sebagaimana dalam sebuah Hadits Qudsi disebutkan:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي ، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دَكَرَنِي ، فَإِنْ دَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ دَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي ، وَإِنْ دَكَرَنِي فِي مَالٍ دَكَرْتُهُ فِي مَالٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشَيْءٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا ، وَإِنْ أَتَانِي يَمْسِيهِ أَنْتَيْتُهُ هَرَوَلَةً ۗ

Artinya: Hadits dari Abu Hurairah r.a ia berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda: “Allah berfirman: Aku berada pada sangkaan hamba-Ku, Aku selalu bersama-Nya jika ia mengingat-Ku, jika ia mengingat-Ku pada dirinya maka Aku mengingatnya dalam suatu kaum yang lebih baik darinya, dan jika ia mendekat kepada-Ku satu Jengkal maka Aku mendekat padanya satu hasta, jika ia mendekat pada-Ku satu hasta maka aku mendekat padanya satu depa, jika ia datang kepada-Ku dengan berjalan kaki, maka Aku akan datang kepadanya dengan berlari.”

Penjelasan tentang konsep optimis dalam islam di atas maka umat Islam seharusnya lebih bersikap optimis dalam berusaha sehingga dapat mencapai harapan dan cita-cita baik di dunia maupun akhirat. Tanpa adanya sikap optimis dalam jiwa umat islam mustahil bisa mengejar segala harapan dan cita-citanya.

### C. Hubungan Optimisme Dengan Adversity Quotient

Menyelesaikan skripsi tidak semudah yang dibayangkan, banyak kendala yang harus dihadapi. Mulai dari penentuan judul, ada tugas kuliah yang masih banyak, ada tugas organisasi yang masih harus diselesaikan, sulit membagi waktu, tidak mengerjakan jika tidak ada dorongan dari teman, mencari literature referensi, pembuatan proposal sampai pada akhirnya nanti penyelesaian skripsi. Untuk mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut mahasiswa diharuskan untuk memiliki semangat dan rasa optimisme yang tinggi untuk mampu dan bertahan menghadapi kesulitan tersebut.

Menurut Seligman (1991) optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berfikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri (dalam Ghufron, 2011:96). Dengan berfikir positif mahasiswa akan mampu dan lebih efisien dalam menyelesaikan skripsinya. Akan tetapi pada kenyataannya mahasiswa seringkali dihantui pikiran-pikiran negatif mengenai skripsi. Kebanyakan mahasiswa hanya menimbulkan

pikiran-pikiran negatif tersebut tanpa berusaha mencari jalan keluar dan akhirnya tidak semangat lagi dalam menyelesaikannya. Sehingga diperlukan suatu kemampuan untuk mampu menghadapi masalah atau kendala tersebut.

Mamahit (dalam Laura dan Sunjoyo, 2009) menyatakan, bahwa jika individu mampu menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan, maka individu akan mencapai kesuksesan dalam hidup. Untuk mencapai kesuksesan dalam hidup, diantaranya ditentukan oleh tinggi rendahnya Adversity Quotient (AQ) yang dimiliki oleh setiap orang.

Sebagaimana yang diungkapkan Stolz (2007) adversity quotient sebagai kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan secara teratur. Adversity quotient membantu individu memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari seraya tetap berpegang teguh pada prinsip dan impian tanpa memperdulikan apa yang sedang terjadi.

Berdasarkan hasil dari suatu penelitian tentang optimisme dan adversity quotient pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme mahasiswa maka semakin tinggi pula adversity quotient yang dimiliki mahasiswa tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Seligman (2008) bahwa orang-orang dengan optimisme akan memiliki kemampuan untuk bertahan dalam situasi yang penuh tantangan dan mengandung kesulitan. Jika individu yang optimistis telah berulang kali mengalami hal yang menyebabkan hal buruk terjadi dalam hidupnya, kemungkinan besar dirinya akan berani mengakui

kesalahannya dan mengambil 100% tanggung jawab untuk mengubahnya sebagai usaha untuk tetap berusaha dalam situasi sulit guna menyelesaikan tugas (Darmawangsa, 2010). Orang-orang dengan optimisme akan terus berlari-lari kecil menuju pendakian dan selalu melakukan perubahan pada arah yang lebih baik (Seligman, 2008).

#### D. Hipotesis

Menurut Hasan (2006:31), Hipotesis adalah pernyataan atau dugaan yang bersifat sementara terhadap suatu masalah penelitian yang kebenarannya masih lemah sehingga harus diuji secara empiris. Dalam penelitian yang akan dilakukan digambarkan bahwa *Adversity Quotient* sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan yang secara teratur akan membantu individu memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari yang tetap berpegang teguh pada prinsip dan impian tanpa memperdulikan apa yang sedang terjadi.

*Advesity Quotient* sebagai bentuk respon individu terhadap kesulitan dan pengendalian terhadap respon yang konsisten tidak terlepas dari bagaimana individu menyikapi situasi yang menekan dalam kehidupannya (Stoltz, 2007). Penyikapan terhadap sebuah situasi ini terkait dengan keyakinan akan hal-hal yang baik di masa mendatang (Scheier & Carver, 1988 dalam Abele dan Gendolla, 2007).

Keyakinan mengenai hal-hal baik mengenai masa depan disebut optimisme. Carver (2012) menyatakan, bahwa ketika menghadapi sebuah tantangan, individu yang optimistis akan percaya dan tekun dalam berjuang

meskipun kemajuan atas usahanya melalui fase yang sulit dan berjalan lambat. Sementara individu yang pesimistis akan mengalami keraguan. Tingkat kesulitan tantangan juga akan semakin memperbesar perbedaan diantara individu yang optimistis dan pesimistis. Individu yang optimistis meyakini bahwa kesulitan dalam penyusunan skripsi merupakan sebuah tantangan yang dapat diatasi, sehingga individu tersebut akan mampu bertahan hingga kesulitan tersebut dapat diatasi. Sedangkan individu yang pesimistis akan menempatkan proses penyusunan skripsi sebagai sebuah proses yang penuh dengan kesulitan, tantangan dan hambatan. Jika mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki sikap optimistis maka mahasiswa tersebut akan bertahan dan tekun berusaha untuk menyelesaikan proses tersebut.

Seligman (1991), menjelaskan bahwa terbentuknya pola pikir optimis tergantung pada cara pandang seseorang pada perasaan dirinya bernilai atau tidak. Optimisme yang tinggi berasal dari dalam diri individu dan dukungan yang berupa penghargaan dari orang-orang tertentu yang membuat individu merasa dihargai dan berarti (dalam Ghufron, 2011:96)

Berdasarkan kerangka teori dan paparan diatas maka hipotesis dari penelitian ini, yaitu: Ada Hubungan Antara Optimisme Dengan *Adversity Quotient* Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Menyusun Skripsi.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Variabel Penelitian

Sugiyono (2009) menjelaskan bahwa *variable* penelitian adalah suatu atribut, atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian sosial dan psikologi, satu variabel tidak mungkin hanya berkaitan dengan satu variabel saja, melainkan selalu saling berpengaruh dengan banyak variabel lain. Oleh karena itu, perlu dilakukan identifikasi terlebih dahulu terhadap variabel penelitiannya. Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam sebuah penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing (Azwar, 2004).

Dengan demikian, berlandaskan teori dan hipotesa penelitian yang diuraikan sebelumnya, maka variabel-variabel dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut:

##### a) Variabel Bebas

Variabel x atau variabel independen (variabel bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen. Adapun variabel bebas pada penelitian ini yaitu optimisme.

##### b) Variabel Terikat

Variabel y atau variabel dependen (variabel terikat), merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Adapun variabel terikat pada penelitian ini yaitu *Adversity Quotient*.

## B. Rancangan Penelitian

Jenis pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif, karena atas dua pertimbangan. Pertama, penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang telah disusun (Azwar, 2010:5). Kedua, penelitian ini bertujuan untuk menguji kebenaran dari teori bahwa terdapat hubungan antara variabel terikat yaitu *adversity quotient* dengan variabel bebas dalam penelitian ini adalah optimisme. Menurut Arikunto, penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap angka tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga dengan pemahaman akan kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila juga disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar atau tampilan lain (Arikunto, 2002). Oleh karena itu, penelitian ini tidak dapat terpisahkan dari peranan statistika yang sangat dominan dan penting.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi tanpa menggunakan intervensi, yaitu penelitian yang mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel yang satu dengan yang lain (Azwar, 2010: 8-9).

## C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang dapat diamati. Definisi operasional merupakan petunjuk tentang bagaimana suatu variabel diukur dan batasan dari beberapa kata istilah-istilah yang dipakai dalam penelitian (Masyhuri, 2008: 131). Definisi operasional dari variabel-variabel penelitian ini:

## 1. Adversity Quotient

Adversity Quotient adalah suatu kemampuan individu dalam mengatasi berbagai macam kesulitan dan memecahkan berbagai macam permasalahan dengan mengubah cara berfikir dan sikap terhadap kesulitan tersebut. Untuk mengetahui tingkat *Adversity Quotient* mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi di dasarkan pada aspek *adversity quotient* dari Stoltz (2007) berdasarkan empat dimensi yaitu kendali atau *control*, daya tahan atau *endurance*, jangkauan atau *reach*, dan kepemilikan atau *origin and ownership*.

## 2. Optimisme

Optimisme adalah berpikir positif dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi sehingga individu mampu berbuat lebih baik lagi dibandingkan yang lalu, serta akan selalu bangkit saat menghadapi permasalahan. Untuk mengetahui tingkat Optimisme mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi didasarkan pada aspek optimisme dari Seligman (2005) berdasarkan tiga dimensi yaitu, *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*.

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut Arikunto Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah

penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2002). Penelitian populasi dilakukan apabila peneliti ingin melihat semua liku-liku yang ada didalam penelitian. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala atau nilai test atau peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu didalam suatu penelitian (Bungin, 2006). Jadi, populasi bukan hanya orang, melainkan juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## 2. Sampel

Sampel menurut Arikunto (2006: 134) adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjek penelitian kurang dari 100, lebih baik di ambil semua sehingga penelitiannya disebut penelitian populasi. Tetapi jika subjeknya besar atau lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari:

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek, 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, maka hasilnya akan lebih baik.

Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini adalah tehnik *purposive sampling*. Tehnik *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono,

2011:68). Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa psikologi yang sudah mempunyai dosen pembimbing, sudah melakukan seminar proposal, belum melakukan sidang skripsi, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dan angkatan tahun ajaran 2013. Jenis tehnik tersebut dianggap cocok digunakan dalam penelitian ini karena populasi penelitiannya sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Jumlah sampel penelitian yang akan diambil ialah berjumlah 62 dari jumlah populasi yaitu sebanyak 62 orang.

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan para peneliti untuk mengumpulkan data. Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Skala.

Skala merupakan salah satu pengembangan alat ukur non kognitif, Azwar (2004) menjelaskan bahwa skala sebagai pernyataan tertulis yang digunakan untuk mengungkap suatu konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu. Sugiyono menyatakan “metode ini digunakan bila responden jumlahnya besar dapat membaca dengan baik dan dapat mengungkap hal-hal yang sifatnya rahasia”. Metode ini digunakan untuk memperoleh data mengenai pengaruh pengungkapan diri melalui media sosial terhadap perkembangan identitas diri remaja.

Bentuk skala yang digunakan adalah skala likert yang telah dimodifikasi menggunakan empat pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai = 1, Tidak sesuai = 2, Sesuai = 3, dan Sangat Sesuai = 4. Skala dengan empat pilihan

jawaban lebih disarankan karena apabila ada lima jawaban pilihan, subjek akan cenderung memilih pilihan yang ada di tengah, yang dirasa aman dan hampir tidak terpikir.

Tabel 3. 1 Skor Skala Sikap Model Likert

Skor <i>Favorable</i>	Respon Jawaban	Skor <i>Unfavorable</i>
4	Sangat Sesuai (SS)	1
3	Sesuai (S)	2
2	Tidak Sesuai (TS)	3
1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

## F. Instrumen Penelitian

### a. Alat ukur Adversity Quotient

Skala adversity quotient dalam penelitian ini mengadopsi skala adversity quotient dari Stoltz (2007) untuk mengukur bagaimana tingkat adversity quotient individu. Skala adversity quotient terdiri dari 55 aitem yang berdasarkan pada empat dimensi yaitu kendali atau *control*, daya tahan atau *endurance*, jangkauan atau *reach*, dan kepemilikan atau *origin and ownership*. Adapun *blue print* pada skala adversity quotient lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Adversity Quotient

No	Aspek	Deskriptor	F	UF	Jumlah
1.	Control (Pengendalian)	Mampu mengendalikan diri dalam menghadapi kesulitan	1,2,3	28, 29, 30	6
		Berani mengambil resiko	4, 5, 6	31, 32, 33	6

		Mudah bangkit dari ketidakberdayaan	9,7	34, 35	4
2.	Origin and ownership (asal usul pengakuan)	Menempatkan rasa bersalah secara wajar dan tepat	8, 10	36, 37	4
		Memandang kesuksesan sebagai hasil kerja keras yang telah dilakukan	11, 12	8, 39	4
		Bertanggungjawab atas terjadinya situasi sulit	13, 14	40, 41	4
3.	Reach (jangkauan)	Mampu melakukan pemetaan masalah dengan tepat	15, 16, 17	42, 43, 44	6
		Memaksimalkan sisi positif tertentu	18, 19, 20	45, 46, 47	6
		Menganggap peristiwa buruk bukan sebagai bencana yang menghilangkan ketenangan dan kebahagiaan individu	21, 22	48, 49	4
4.	Endurance (daya tahan)	Menilai kesulitan bersifat sementara	23, 24, 25	50, 51, 52	6
		Optimis	26, 27	53, 54	4
Jumlah					55

#### b. Alat ukur Optimisme

Skala Optimisme dalam penelitian ini mengadopsi skala optimisme dari Seligman (2005) untuk mengukur bagaimana tingkat optimisme individu. Skala optimisme terdiri dari 26 aitem yang berdasarkan pada tiga dimensi yaitu, *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Adapun *blue print* pada skala optimisme lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Optimisme

No	Aspek	Indikator	Deskriptor	F	UF	Jumlah
1.	<i>Permanence</i>	Permanent	Mampu menjelaskan kejadian baik disebabkan karena kemampuannya	1, 2	3,4	4
		Sementara	Percaya permasalahan negatif hanya bersifat sementara	5,6,7	8,9	5
2.	<i>Pervasiveness</i>	Spesifik	Mampu menjelaskan secara spesifik permasalahan yang negative	10,11	12,13	4
		Universal	Mampu memberikan penjelasan yang umum dalam menghadapi peristiwa buruk	14, 15	16, 17	4
3.	<i>Personalization</i>	Internal	Meyakini suatu peristiwa disebabkan oleh faktor dari dalam dirinya	18, 19	20, 21	4
		Eksternal	Meyakini kejadian atau peristiwa disebabkan oleh faktor dari luar	22, 23, 24	25, 26	5
<b>Jumlah</b>						<b>26</b>

## G. Uji Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Metode validitas isi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Aiken's V salah satu metode yang digunakan secara luas untuk mengukur validitas isi. Aiken (1985) telah merumuskan Aiken's V untuk menghitung *content-validity-coefficient* yang didasarkan pada hasil penilaian panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu aitem mengenai sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur (Azwar, 2012). Dalam metode ini penilai/ *subject matter experts* (SME) yang terdiri

dari panel juri dipersilahkan untuk menjawab pertanyaan untuk setiap aitem dengan 3 pilihan jawaban yaitu:

- 1) Relevan
- 2) Kurang Relevan
- 3) Tidak Relevan

Menurut Aiken jika rentang angka yang diperoleh adalah antara 0 sampai dengan 1.00 menunjukkan bahwa aitem relevan, maka aitem tersebut memiliki validitas isi yang baik (Saifuddin Azwar, 2014). Untuk menghitung penilaian Aiken's V dirumuskan sebagai berikut:

$$V = \frac{\Sigma s}{[n(c - 1)]}$$

Keterangan:

lo = angka penilaian validitas yang terendah

c = angka penilaian validitas yang tertinggi

r = angka yang diberikan oleh seorang peneliti

s = r-lo

Berikut Panelis yang dipilih peneliti untuk menilai skala Adversity Quotient dan Optimisme:

Tabel 3. 4 Daftar Nama Panelis

No.	Nama Panelis	Bidang Keahlian
1.	Dr. Endah Kurniawati, M.Si, Psikolog	Assessment, Psikologi Industri dan Organisasi
2.	Zamroni, S.Psi, M.Pd	Statistika dan Bimbingan Konseling
3.	Muallifah, S.Psi, M.A	Psikologi pendidikan dan Bimbingan Konseling
4.	Fuji Astutik, M.Psi, Psikolog	Psikologi Klinis
5.	Dr. Yulia Sholichatun, M.Si	Psikologi Klinis

Hasil Aiken's V pada skala Adversity Quotient menunjukkan rentang angka 0,5 – 1, sedangkan hasil Aiken's V pada skala Optimisme menunjukkan rentang angka 0,6 – 1. Sehingga berdasarkan hasil Aiken's V tersebut menunjukkan bahwa kedua aitem dari skala Adversity Quotient dan Optimisme memiliki validitas yang baik.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas menurut Arikunto menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. "Uji Reliabilitas adalah ketetapan/kejegan alat tersebut dalam mengukur apa yang diukurnya, artinya kapanpun alat itu digunakan maka akan memberikan hasil ukur yang sama (Arikunto, 2002). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan metode *cronbach's alpha* ( $\alpha$ ) dengan bantuan komputer.

## H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data ialah melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah (Sugiyono, 2009). Pada penelitian ini perhitungan analisis data menggunakan bantuan komputer.

Untuk mengetahui hubungan antara Optimisme dengan Adversity Quotient pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi, peneliti menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*, yaitu salah satu teknik yang dikembangkan oleh Karl Pearson untuk menghitung koefisien korelasi. Kegunaan uji *Pearson Product Moment* atau analisis korelasi adalah untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dan data berbentuk interval dan ratio. Rumus korelasi *Pearson Product Moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N : Jumlah responden<sub>x</sub>

X : Jumlah jawaban aitem

Y : Jumlah aitem keseluruhan

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tepatnya di Jl. Gajayana No. 50 Malang.

##### **1. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi yang berada di bawah naungan Departemen Agama dan secara fungsional akademik di bawah pembinaan Departemen Pendidikan Nasional dan Kebudayaan. Bertujuan untuk mencetak Sarjana Psikologi Muslim yang mampu menginterogasi ilmu psikologi dan keislaman (yang bersumber dari Al-Qur'an, Al-Hadits dan Khazanah Keilmuan Islam). Program studi psikologi pertama kali dibuka pada tahun 1997 sesuai dengan SK Dirjen Binbaga Islam No E/107/1997, kemudian menjadi Jurusan Psikologi tahun 1990 berdasarkan SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/138/1999, No. E/212/2001, 25 Juli 2001. Dan pada tanggal 21 Juni 2004 terbit SK Presiden RI No.50/2004 tentang perubahan IAIN Sunan kalijaga Yogyakarta dan STAIN Malang menjadi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan telah melakukan perpanjangan izin penyelenggaraan program studi psikologi program sarjana (S-1) pada UIN malang provinsi jawa timur berdasarkan keputusan Dikti No. D/II/233/2005 terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional (BAN) Perguruan Tinggi No. 164/SK/BAN-PT/Ak-XVI/S/VIII/2013 dengan predikat B (Baik) s/d Tahun 2018.

## **2. Visi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang**

Visi Fakultas Psikologi adalah menjadi Program Studi Psikologi terkemuka dalam Psikologi Integrasi yang berkarakter ulul albab, berwawasan Nusantara dan berdaya saing di dunia global.

## **3. Misi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang**

Misi Fakultas Psikologi adalah Menghasilkan sarjana psikologi islami yang mampu mengintegrasikan teori Barat dan Islam, Mencetak sivitas akademika yang memiliki kedalaman spriritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu dan kematangan professional. Melaksanakan pendidikan Psikologi bercirikan islam yang inovatif dan aplikatif, Mengembangkan keilmuan yang dapat memajukan kesejahteraan bersama, Mampu bersikap dan cara pandang yang sesuai dengan Pancasila dan UUD 1945, Menjadikan lulusan yang siap bersaing dengan perkembangan zaman secara professional, Menyelenggarakan penelitian di bidang Ilmu Psikologi yang ber-reputasi internasional.

## **4. Tujuan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang**

Tujuan pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang adalah menghasilkan lulusan yang Memiliki keilmuan psikologi berdasarkan dari teori dalam Islam dan Barat, Memiliki motivasi yang tinggi untuk mengembangkan keilmuan psikologi yang bersumber dari Agama Islam, Terampil dalam mengembangkan dan menerapkan keilmuan psikologi, Menghasilkan lulusan yang memiliki Islamic performance and character.

## 5. Tenaga Pengajar

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki dosen lulusan di berbagai perguruan tinggi dari luar maupun dalam negeri. Beberapa dosen yang bertugas bergelar guru besar, doctor, dan master profesi psikolog yang siap mengantarkan para lulusan sarjana psikologi, sesuai dengan visi dan misi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

## 6. Kompetensi Lulusan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Kompetensi utama yang diharapkan dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang adalah sebagai berikut:

- a. Menunjukkan perilaku yang didasari nilai islami, menghargai perbedaan dan bersikap empatik.
- b. Menguasai konsep dasar teori psikologi untuk mengabarkan beragam gejala-gejala psikologi, serta menganalisis gejala psikologis individu kelompok organisasi dan komunitas.
- c. Mampu menganalisis fenomena perilaku manusia berdasarkan hasil observasi, interview, dan instrument asesmen yang diperkenankan.
- d. Mampu melakukan riset tingkat dasar yang menggunakan prinsip-prinsip psikologi untuk memberikan alternatif penyelesaian masalah.
- e. Mampu memberikan alternatif pemecahan masalah psikologis yang terjadi pada individu, kelompok, organisasi dan masyarakat tanpa membedakan suku, agama, golongan jenis kelamin, dan status social ekonomi dan budaya.

- f. Mampu merancang dan melakukan intervensi dasar yang bersifat non klinis untuk perubahan perilaku pada individual, kelompok dan komunitas.
- g. Mampu menjalin hubungan professional dan interpersonal secara konstruktif dan bertanggung jawab untuk membantu menyelesaikan problem psikologis individu.
- h. Mengkomunikasikan hasil riset, telaah dan pemikiran dalam bidang psikologi sesuai dengan kaidah kode etik profesionalisme.
- i. Mampu bertanggung jawabkan hasil kerja berdasarkan kode etik psikologi Indonesia.
- j. Mampu berkomunikasi secara lisan maupun tulisan serta membangun hubungan interpersonal yang produktif.
- k. Mampu merancang karier sendiri.

#### **7. Serapan Lulusan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang**

Lulusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dapat terserap di bidang-bidang sebagai berikut:

- a. Pendidikan, sebagai tenaga BK (Bimbingan dan Konseling), desainer dan konsultan pendidikan.
- b. Industri, sebagai manajer atau staf personalia (HRD), tenaga rekrutmen karyawan.
- c. Klinis, sebagai Tim psikolog pada rumah sakit jiwa, panti rehabilitasi, panti jompo dan pusat pendidikan anak dengan kebutuhan khusus.

- d. Sosial, sebagai tim psikolog atau tenaga psikologi di kehakiman, kepolisian, militer, pondok pesantren, tempat rehabilitasi social, dan lain-lain.
- e. Bidang psikologi lain, misalnya tenaga di Biro Konsultasi Psikologi

#### **8. Profil Lulusan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang**

Lulusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang mempunyai profil sebagai berikut:

- a. Berakidah islam yang kuat dan memiliki kedalaman spiritual dan keluhuran akhlaq
- b. Memiliki kompetensi dalam bidang psikologi
- c. Memiliki kompetensi dalam integrasi psikologi dan keislaman
- d. Mampu bersaing dan terserap di dunia kerja
- e. Memiliki mental setting yang sangat kompetitif, inovatif dan kooperatif serta social skill yang mumpuni

#### **B. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, yang terletak di Jl. Gajayana 50, Dinoyo Malang pada tanggal 30 Oktober 2017 sampai 2 Desember 2017 dengan menyebarkan skala *adversity quotient* dan skala optimisme kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan tahun 2013 yang sedang menyusun skripsi. Dalam penelitian ini peneliti menyebar sebanyak 62 skala, sesuai dengan jumlah responden yang telah peneliti tetapkan. Peneliti menyebar skala penelitian

dengan cara membagikan secara langsung dan secara tidak langsung kepada responden penelitian. Untuk penyebaran skala secara tidak langsung, peneliti lakukan karena sulitnya responden untuk ditemui secara langsung dan juga responden sudah jarang terlihat lagi pergi ke kampus karena belum adanya keperluan maupun karena hal lainnya.

### C. Paparan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Validitas

Pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan *Alpa Chrombach*. Dalam menghitung kedua skala penelitian menggunakan bantuan *IBM SPSS 24.0 for Windows*. Menurut pendapat Azwar bahwa suatu aitem dikatakan valid apabila  $r_{iy} \geq 0,30$  (Azwar, 2012:86). Dalam penelitian ini peneliti menentukan validitas aitem pada skala *adversity quotient* dan skala optimisme adalah minimal 0,30 Sehingga aitem valid apabila  $r_{iy} \geq 0,30$  tersebut dianggap shahih dan memuaskan. Akan tetapi, apabila didapatkan koefisien validitas kurang dari 0,30 maka aitem-aitem tersebut memiliki daya beda rendah dan menjadi gugur.

Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Skala Adversity Quotient

No	Aspek	Deskriptor	No Aitem		Jumlah
			Aitem valid	Aitem gugur	
1.	<i>Control</i> (Pengendalian)	Mampu mengendalikan diri dalam menghadapi kesulitan	28, 29, 30	1, 2, 3	6
		Berani mengambil resiko	4, 31, 32, 33	5, 6	6
		Mudah bangkit dari ketidakberdayaan	7, 34	9, 35	4
2.		Menempatkan rasa bersalah secara wajar dan tepat	36, 37	8, 10	4

	<i>Origin and Ownership</i> (asal usul pengakuan)	Memandang kesuksesan sebagai hasil kerja keras yang telah dilakukan	38, 39	11, 12	<b>4</b>
		Bertanggungjawab atas terjadinya situasi sulit	13,41	14, 40,	<b>4</b>
3.	<i>Reach</i> (jangkauan)	Mampu melakukan pemetaan masalah dengan tepat	15,42, 43	16, 17, 44	<b>6</b>
		Memaksimalkan sisi positif tertentu	45, 47	18,19, 20, 46	<b>6</b>
		Menganggap peristiwa buruk bukan sebagai bencana yang menghilangkan ketenangan dan kebahagiaan individu	22, 48, 49	21	<b>4</b>
4.	<i>Endurance</i> (daya tahan)	Menilai kesulitan bersifat sementara	24,50, 51, 52	23, 25	<b>6</b>
		Optimis	26,53, 54	27	<b>4</b>
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>24</b>	<b>54</b>

Berdasarkan pemaparan data di atas, dapat diketahui bahwa skala *adversity quotient* terdiri dari 54 aitem. Dari hasil uji validitas instrumen pada skala *adversity quotient* didapatkan hasil bahwa terdapat 24 aitem yang gugur yakni nomor 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 25, 27, 35, 40, 44, 46 karena koefisien validitas kurang dari 0,30. Sedangkan jumlah aitem yang valid sebanyak 30 aitem dan bisa dikatakan valid semua karena mencapai standart yang telah ditetapkan.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Skala Optimisme

No	Aspek	Indikator	Deskriptor	No Aitem		Jumlah
				Aitem valid	Aitem valid	
1.	<i>Permanence</i>	Permanent	Mampu menjelaskan kejadian baik disebabkan karena kemampuannya	1, 4	2, 3	<b>4</b>
		Sementara	Percaya permasalahan negatif hanya bersifat sementara	5, 6	7, 8, 9	<b>5</b>

2.	<i>Pervasiveness</i>	Spesifik	Mampu menjelaskan secara spesifik permasalahan yang negative	11, 12	10, 13	<b>4</b>
		Universal	Mampu memberikan penjelasan yang umum dalam menghadapi peristiwa buruk	16, 17	14, 15	<b>4</b>
3.	<i>Personalization</i>	Internal	Meyakini suatu peristiwa disebabkan oleh faktor dari dalam dirinya	20, 21	18, 19	<b>4</b>
		Eksternal	Meyakini kejadian atau peristiwa disebabkan oleh faktor dari luar	22, 23, 25, 26	24	<b>5</b>
<b>Jumlah</b>				<b>14</b>	<b>12</b>	<b>26</b>

Berdasarkan pemaparan data diatas, dapat diketahui bahwa skala optimisme terdiri dari 26 aitem. Dari hasil uji validitas instrumen pada skala optimisme didapatkan hasil bahwa terdapat 12 aitem gugur yakni aitem nomor 2, 3, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 24 karena koefisien validitas kurang dari 0,30. Sedangkan jumlah aitem yang valid sebanyak 14 aitem dan bisa dikatakan valid semua karena mencapai standart yang telah ditetapkan

## 2. Uji Realibilitas

Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang dibantu dengan program *IBM SPSS Statistic 24.0 for Windows*. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang antara 0 sampai dengan 1,00 berarti apabila skor yang didapat itu mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya, begitu pula sebaliknya. Adapun hasil uji realibilitas terhadap skala *Adversity Quotient* dan Optimisme adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Reliabilitas Adversity Quotient dan Optimisme

Variabel	Alpha Cronbach	Keterangan
Adversity Quotient	0,913	Reliabel
Optimisme	0,842	Reliabel

Hasil uji reliabilitas pada kedua skala di atas dapat dikatakan reliabel karena hasil keduanya mendekati 1,00. Sehingga kedua skala tersebut layak untuk dijadikan instrumen penelitian yang telah dilakukan.

### 3. Deskripsi Tingkat Adversity Quotient

Tingkat Adversity Quotient pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi, peneliti membagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Dimana penentuan norma penelitian dilakukan setelah nilai mean (M) dan standart deviasi (SD) diketahui. Berikut pemaparan nilai mean dan SD dari skala Adversity quotient:

Tabel 4. 4 Mean dan standart deviasi Adversity quotient

Variabel	Mean	Standart Deviasi
Adversity quotient	88.5484	11.50293

Dengan mengetahui nilai mean (M) serta standart deviasi (SD), maka peneliti selanjutnya menentukan tingkat kategori adversity quotient dengan menggunakan standart pembagian klasifikasi sebagai berikut ini:

Tabel 4. 5 Standart Pembagian Klasifikasi

Klasifikasi	Skor
Tinggi	$X \geq (M+SD)$
Sedang	$(M-1 SD) \leq X < (M+1 SD)$
Rendah	$X < (M-1 SD)$

Berdasarkan standart pembagian klafikasi tersebut, maka diketahui untuk hasil masing-masing kategori tersebut adalah sebagai berikut:

*Tabel 4. 6 Deskripsi kategori tingkat adversity quotient*

<b>Nilai</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
$X \geq 100$	Tinggi	5	8.1 %
$77 \leq X < 100$	Sedang	54	87.1 %
$X < 77$	Rendah	3	4.8 %
<b>Total</b>		<b>62</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan bahwa frekuensi dan presentase tingkat adversity quotient mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi, diperoleh hasil 5 mahasiswa (8,1%) mendapatkan adversity quotient yang tinggi, 54 mahasiswa (87,1%) mendapatkan adversity quotient dalam kategorisasi sedang, dan 3 mahasiswa (4,8%) mendapatkan adversity quotient dalam kategorisasi rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat adversity quotient yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi adalah dalam kategori sedang dengan presentase 87,1%.

#### 4. Deskripsi Tingkat Optimisme

Tingkat optimisme mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi, peneliti membagi menjadi tiga kategori, yaitu: Tinggi, Sedang, dan Rendah. Dimana penentuan norma penelitian dilakukan setelah nilai mean (M) dan standart deviasi (SD) diketahui. Berikut pemaparan nilai Mean dan SD dari skala Optimisme:

Tabel 4. 7 Mean dan Standart Deviasi Optimisme

Variabel	Mean	Standart Deviasi
Optimisme	42.8387	6.43044

Dengan mengetahui nilai mean (M) serta standart deviasi (SD), maka peneliti selanjutnya menentukan tingkat kategori optimisme dengan menggunakan standar pembagian klasifikasi sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Standart pembagian klasifikasi

Klasifikasi	Skor
Tinggi	$X \geq (M+SD)$
Sedang	$(M-1 SD) \leq X < (M+1 SD)$
Rendah	$X < (M-1 SD)$

Berdasarkan standar pembagian klasifikasi tersebut, maka diketahui untuk hasil masing-masing kategori tersebut sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Deskripsi Kategori Tingkat Optimisme

Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X \geq 49,3$	Tinggi	9	14,5 %
$36,4 \leq X < 49,3$	Sedang	43	69,4 %
$X < 36,4$	Rendah	10	16,1 %
<b>Total</b>		<b>62</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan bahwa frekuensi dan presentase tingkat optimisme mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi, diperoleh hasil 9 mahasiswa (14,5%) mempunyai sikap optimisme tinggi, 43 mahasiswa (69,4%) mempunyai sikap optimisme sedang, dan 10 mahasiswa (16,1%) mempunyai sikap optimisme rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa yang dimiliki oleh mahasiswa

psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyusun skripsi adalah kategori sedang dengan presentase 69,4%.

## 5. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan *Kolmogorov Smirnov Z* dengan bantuan komputer. Hasil uji normalitas untuk variabel Adversity Quotient dan Optimisme dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 10 Tabel Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
OPTIMIS	.201	62	.010	.877	62	.085
AQ	.207	62	.033	.806	62	.095

a. Lilliefors Significance Correction

Pada kolom *Kolmogorov Smirnov Z* pada kolom *Sig.* untuk variabel *optimis* didapatkan nilai signifikansi sebanyak 0,010 dan untuk *Sig* pada variabel AQ didapatkan nilai signifikansi sebanyak 0,033. Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dari kedua variabel diatas  $> 0,05$ , sehingga kedua variabel tersebut dinyatakan berdistribusi normal.

## 6. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel yang akan dikenai prosedur analisis statistik korelasional menunjukkan hubungan yang linier atau tidak (Priyatno, 2016). Hasil uji linearitas dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 11 Tabel Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
AQ *	Between	(Combined)	2711.905	14	193.707	1.699	.088
OPTIMIS	Groups	Linearity	333.722	1	333.722	2.927	.094
		Deviation from Linearity	2378.183	13	182.937	1.604	.118
	Within Groups		5359.450	47	114.031		
	Total		8071.355	61			

Perhatikan pada kolom *Deviation from Linearity*, nilai yang didapatkan yaitu sebesar 0,118 dimana nilai tersebut lebih besar dari nilai signifikan 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel optimisme dengan variabel *adversity quotient*.

## 7. Deskripsi Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel *adversity quotient* dengan variabel optimisme. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS statistic 24.0 for Windows*. Adapun hasil dari uji korelasi antara variabel *adversity quotient* dengan optimisme adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi

		OPTIMIS	AQ
OPTIMIS	Pearson Correlation	1	.203
	Sig. (2-tailed)		.113
	N	62	62
AQ	Pearson Correlation	.203	1
	Sig. (2-tailed)	.113	
	N	62	62

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil nilai koefisien korelasi sebesar 0,203 dan nilai probabilitas ( $p = 0,113$ ) dengan banyak sampel 62 mahasiswa, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Optimisme dengan Adversity Quotient, karena nilai koefisien korelasi 0,203 kurang dari 1,0 serta nilai probabilitas  $p > 0,05$ . Sehingga tidak terdapat hubungan antara Optimisme dengan Adversity Quotient. Artinya apabila mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi mempunyai optimisme yang tinggi, maka belum tentu memiliki adversity quotient yang tinggi pula, dan begitu pula sebaliknya.

Dari hasil tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa korelasi antara variabel optimisme dengan Adversity Quotient pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyusun skripsi adalah tidak berkorelasi. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak, yang berarti tidak ada hubungan antara Optimisme dengan Adversity Quotient pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi.

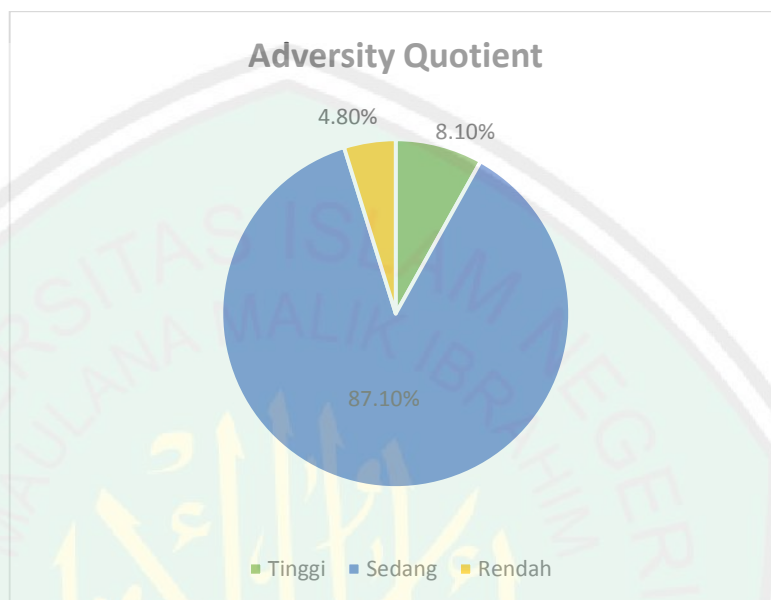
#### **D. Pembahasan**

##### **1. Tingkat Adversity Quotient Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Menyusun Skripsi**

Berdasarkan hasil kategorisasi yang telah dilakukan sebelumnya, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat adversity quotient pada kategori sedang yaitu sebesar 87,1% atau sebanyak 54 mahasiswa, untuk tingkat kategori adversity quotient tinggi sebesar 8,1% atau sebanyak 5 mahasiswa, dan terakhir untuk tingkat kategori adversity quotient

rendah sebesar 4,8% atau sebanyak 3 mahasiswa. Untuk lebih jelasnya bisa kita lihat pada gambar diagram berikut:

*Gambar 4. 1 Diagram Persentase Adversity Quotient*



Berdasarkan diagram diatas, bisa diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat adversity quotient pada kategori sedang dengan persentase 87,1%. Artinya dalam menghadapi kesulitan pada saat menyusun skripsi kemampuan adversity quotient yang ditunjukkan oleh mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tergolong cukup baik. Mereka masih mau dan mampu menyelesaikan skripsinya walaupun hanya sampai pada tahap tertentu saja. Mereka cenderung mudah merasa puas dengan tahap tertentu tersebut yang sudah mereka capai. Terkadang mereka juga menahan diri terhadap suatu perubahan karena mereka sudah merasa nyaman dengan kondisi yang terjadi yang ada pada kehidupan mereka. Akan

tetapi mereka masih memiliki sejumlah inisiatif, sedikit semangat dan beberapa usaha untuk menyelesaikan skripsinya.

Menurut Stoltz (2007) orang yang memiliki tingkat adversity quotient sedang disebut sebagai campers. Campers yaitu orang yang telah berusaha sedikit kemudian mudah merasa puas atas apa yang telah dicapainya dan tidak ingin melanjutkan usahanya lagi untuk mendapatkan hal yang lebih dari apa yang sudah didapatkannya sekarang. Dalam bukunya yang berjudul “adversity quotient: mengubah hambatan menjadi peluang” stoltz mengatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi tingkat adversity quotient seseorang yaitu faktor internal seperti genetika, keyakinan, hasrat dan kemauan, karakter, kinerja, kecerdasan, kesehatan dan faktor eksternal seperti pendidikan dan lingkungan. Faktor lain yang juga turut mempengaruhi kesuksesan dalam menghadapi situasi sulit yaitu seperti daya saing, produktifitas, kreatifitas, motivasi, keberanian mengambil resiko, perbaikan, ketekunan, dan belajar.

Mahasiswa yang memiliki kemampuan adversity quotient dalam kategori tinggi sebesar 8,1% atau sebanyak 5 mahasiswa. Hal ini dikarenakan mereka tidak mudah menyerah dan tetap bertahan disaat mengalami situasi dan kondisi yang sulit dalam menghadapi masalah skripsi. Mereka juga tetap memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang bisa saja terjadi meskipun dalam kondisi dan situasi yang sangat sulit sekalipun. Mereka tidak menyalahkan siapapun atas kesulitan skripsi yang sedang dihadapi dan mau bertanggung jawab untuk menyelesaikannya. Mereka selalu ingin berusaha dan belajar dari kesalahan-kesalahan yang sudah mereka lakukan untuk

perbaikan dan langkah yang akan mereka ambil selanjutnya supaya tidak terjadi kesalahan yang sama lagi.

Sedangkan mahasiswa psikologi uin Maulana Malik Ibrahim Malang yang memiliki kemampuan adversity quotient dalam kategori rendah sebesar 4,8% atau sebanyak 3 mahasiswa. Hal ini disebabkan karena kurangnya kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut dalam menghadapi kesulitan yang ada. Mereka lebih memilih untuk mundur dan menghindari kewajiban dan tugas yang harus mereka lakukan serta memutuskan untuk keluar dan berhenti dalam menghadapi kesulitan. Mereka juga cenderung mudah sekali untuk menyerah dan putus asa serta tidak ingin berusaha untuk melakukan perubahan yang lebih baik. Mahasiswa yang seperti ini kemungkinan besar akan banyak kehilangan kesempatan yang berharga dalam kehidupannya.

Dalam konsep Islam kemampuan adversity quotient dijelaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 155-156. Berikut bunyi Surat Al-Baqarah ayat 155-156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “inna lillahi wa inna ilaihi raaji’uuna”.

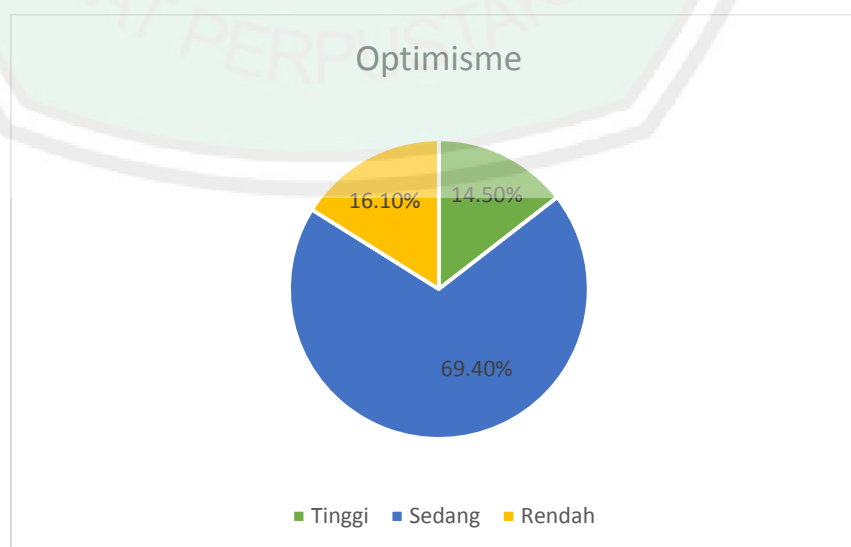
Dalam ayat di atas Allah SWT memerintahkan para hambanya untuk bersabar dalam menghadapi berbagai cobaan hidup di alam dunia. Kesabaran ini didasarkan pada keyakinan bahwa betapapun besarnya musibah dan

cobaan hidup yang Allah SWT berikan, Allah SWT akan selalu bersama dengan orang-orang yang sabar serta melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada mereka (Shaleh & dkk, 2002). Kesabaran akan membentuk suatu ketenangan batin dalam diri manusia dan ketenangan tersebut akan dapat membimbing manusia pada jalan yang akan dipilihnya. Manusia akan mampu mengatasi segala rintangan dan kesulitan hidup yang sedang menimpa dirinya.

## 2. Tingkat Optimisme Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Menyusun Skripsi

Berdasarkan hasil kategorisasi yang telah dilakukan sebelumnya, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat optimisme pada kategori sedang yaitu sebesar 69,4% atau sebanyak 43 mahasiswa, untuk tingkat kategori optimisme tinggi sebesar 14,5% atau sebanyak 9 mahasiswa, dan terakhir untuk tingkat kategori optimisme rendah sebesar 16,1% atau sebanyak 10 mahasiswa. Untuk lebih jelasnya bisa kita lihat pada gambar diagram berikut:

*Gambar 4. 2 Diagram Persentase Tingkat Optimisme*



Berdasarkan diagram diatas, bisa diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat optimisme pada kategori sedang dengan persentase sebesar 69,4%. Sikap Optimisme yang ditunjukkan oleh mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi pada kategori sedang adalah sikap pantang menyerah terhadap kendala ataupun permasalahan yang mereka hadapi saat penyusunan skripsi, mampu berfikir secara logis dan memberikan penjelasan dari permasalahan dengan baik, serta percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya tanpa merendahkan bantuan orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Selighman (1991) yang mendefinisikan optimisme sebagai suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba kembali bila gagal (dalam Ghufron, 2011:96). Selighman (2005:115) juga berpendapat bahwa individu yang memiliki sifat optimis akan terlihat pada aspek-aspek optimisme yaitu *permanence*, *pervasive*, dan *personalization*.

Menurut Vinacle (dalam Nurtjahjanti & Ika, 2011:128) menjelaskan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi optimisme yaitu pertama faktor etnosentris dan kedua faktor egosentris. Hal ini sama halnya yang terjadi pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi dipengaruhi oleh keluarga dan lingkungan khususnya, serta minat, harga diri, percaya diri dan motivasi yang dimiliki

oleh mahasiswa tersebut dalam menghadapi kesulitan yang dihadapi dalam proses penyusunan skripsinya.

Mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dalam penyusunan skripsinya yang memiliki sikap optimisme dalam kategori tinggi sebesar 14,5% yaitu sebanyak 9 mahasiswa. Hal ini disebabkan minat, percaya diri serta motivasi dalam diri mereka yang sangat tinggi serta didukung oleh lingkungan dan keluarga yang ada disekitar mereka. Sehingga meskipun dalam menghadapi banyak kendala dan permasalahan mereka tetap mampu melihat dengan cara pandang positif dan mampu melawan pikiran negatif untuk mencapai tujuan yang diinginkan yakni mampu menyelesaikan skripsi.

Sedangkan mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dalam penyusunan skripsinya memiliki sikap optimisme dalam kategori rendah sebesar 16,1% yaitu sebanyak 10 mahasiswa. Ini dikarenakan rasa percaya diri dan motivasi dalam dirinya yang kurang serta lingkungan yang kurang mendukung. Mereka mempunyai cara pandang yang negatif terhadap permasalahan yang dihadapinya saat penyusunan skripsi, sehingga menyelesaikan skripsi terasa berat dan kesulitan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa sikap optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyusun skripsi berada pada tingkat kategori sedang. Pada tingkat kategori ini sikap optimisme yang dimiliki mahasiswa terbilang cukup baik, sehingga mereka mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dengan baik dan tetap mampu berfikir positif.

Hal ini terlihat dari sikap mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menyusun skripsi, mereka memiliki sikap optimis yang sesuai dengan ciri-ciri yang dikemukakan oleh McGinnis (1995: xi). Mampu mencari pemecahan sebagian permasalahan, merasa yakin bahwa mampu menata masa depan, mampu menghentikan pemikiran negative, menggunakan imajinasi untuk melatih sukses, yakin bahwa mempunyai kemampuan dalam dirinya, mampu menerima resiko dengan baik, senang bertukar pikiran dengan orang lain tentang hal yang baik, membina cinta kasih dalam kehidupan, serta mampu berpikir secara rasional terhadap suatu permasalahan.

Dalam konsep Islam juga dijelaskan bahwa bersikap optimis sangat dianjurkan untuk mencapai harapan dan sebagai manusia kita tidak boleh bersikap pesimis. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “janganlah kamu bersikap lemah (pesimistis), dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Ayat tersebut mengajarkan kepada manusia supaya selalu optimis dalam menghadapi permasalahan yang ada serta untuk mencapai harapannya. Dan jangan sampai merasa pesimis karena manusia merupakan makhluk yang sempurna diantara ciptaan-Nya.

### **3. Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Sedang Menyusun Skripsi.**

Berdasarkan hasil uji analisis data yang sudah dilakukan sebelumnya diketahui bahwa hasil penelitian ini ditolak. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $r_{xy} = 0,203$  dan  $p = 0,113$  ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan adversity quotient pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi. Hal ini bisa saja terjadi karena adanya berbagai faktor lain yang lebih mendukung dan mempengaruhi kemampuan *adversity quotient* seseorang daripada optimisme. Dalam penelitian ini dikatakan bahwa optimisme tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *adversity quotient* seseorang dalam menghadapi suatu masalah. Sehingga, dapat dikatakan bahwa apabila ada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi mempunyai tingkat optimisme yang tinggi, maka belum tentu mahasiswa tersebut memiliki adversity quotient yang tinggi pula, begitu juga sebaliknya.

Penelitian ini didukung dari hasil penelitian lain yang berbeda tetapi masih terkait yaitu penelitian yang telah diteliti oleh Juliadi & Stefani Virليا (2015) tentang Hubungan Antara Lima Tipe Kepribadian OCEAN (Openness, Conscientiousness, Ekstraversion, Agreeableness dan Neuroticism) dan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Di Universitas X. Dari hasil penelitian Juliadi & Stefani Virليا (2015) diketahui bahwa dari kelima jenis tipe kepribadian OCEAN,

empat tipe kepribadian yaitu Openness, Conscientiousness, Ekstraversi dan Agreeableness dinyatakan tidak memiliki hubungan dengan adversity quotient sedangkan untuk tipe kepribadian Neuroticism memiliki hubungan dengan adversity quotient. Hal ini terlihat dari hasil nilai korelasi yang didapatkan pada masing-masing tipe kepribadian tersebut. Untuk hasil nilai korelasi tipe kepribadian Openness memiliki nilai  $p = 0.926$  ( $p > 0.05$ ), tipe kepribadian Conscientiousness memiliki nilai  $p = 0.753$  ( $p > 0.05$ ), tipe kepribadian Ekstraversi memiliki nilai  $p = 0.369$  ( $p > 0.05$ ), tipe kepribadian Agreeableness memiliki nilai  $p = 0.984$  ( $p > 0.05$ ) dan tipe Neuroticism memiliki nilai  $p = 0.010$  ( $p < 0.05$ ). Hasil nilai tersebut menunjukkan bahwa kepribadian yang lebih banyak didominasi oleh emosi negatif cenderung berhubungan dengan daya tahan seseorang dalam menghadapi situasi sulit dibandingkan dengan kepribadian yang sifatnya positif seperti Openness, Conscientiousness, Ekstraversi dan Agreeableness. Seseorang yang pencemas akan cenderung menghindari situasi yang sulit karena takut gagal dan kurang berjuang untuk meraih tujuan dan impiannya.

Akan tetapi, hal ini tidak sejalan dengan penelitian lain yang telah dilakukan sebelumnya oleh Isiya Bektu Utami, Hardjono dan Nugraha Arif Karyanta yang menyatakan bahwa optimisme memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap adversity quotient pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam teori yang dikemukakan oleh Seligman (2008) dikatakan bahwa orang-orang dengan optimisme yang tinggi akan bertahan dalam situasi yang sulit dan penuh tantangan. Mereka akan berlari-lari kecil menuju pendakian dan selalu melakukan perubahan pada arah yang lebih

baik. Duffy dkk (dalam Ghufron, 2011:96) juga mengatakan bahwa optimisme yang tinggi pada diri seseorang akan membuat seseorang itu mengetahui apa yang diinginkannya dan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi. Jika seseorang yang optimistis telah berulang kali mengalami hal yang menyebabkan hal buruk terjadi dalam hidupnya, maka kemungkinan besar seseorang itu akan berani mengakui kesalahannya dan mengambil 100% tanggung jawab untuk mengubah situasi sulit yang sedang dihadapi dan berusaha dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikannya (Darmawangsa, 2010). Dan dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya orang yang memiliki pola pikir optimis akan terlihat percaya diri dan lebih berbahagia (Seligman 2005:115).

Pada hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti diketahui bahwa optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 69,4%. Sedangkan sisanya sebesar 14,5% berada pada kategori tinggi dan 16,1% berada pada kategori rendah. Hal ini berarti optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi secara umum berada pada kategori sedang. Optimisme sedang (cukup optimis) yang dimiliki mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi membuat mereka mampu melihat kesulitan yang mereka hadapi dengan cara pandang yang positif, merasa cukup yakin bisa mengendalikan dan mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Mereka juga tetap semangat dan berusaha supaya tidak mudah menyerah ketika kendala

dalam proses penyusunan skripsi itu terjadi. Sikap Optimis sangat dibutuhkan untuk menghasilkan kinerja yang lebih baik di tempat kerja, sekolah, maupun di bidang olahraga, terutama pada situasi lingkungan yang penuh tantangan (Seligman, 2008). Optimisme yang tinggi dapat meningkatkan prestasi (Yusof dan Kadir, 2011), meningkatkan kesejahteraan psikologis (Carver dkk., 2010), menekan stress (Ekasari dan Susanti, 2011), menanggulangi dan mencegah depresi, serta berdampak positif pada kesehatan fisik (Seligman, 2008).

Tingkat adversity quotient pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang, yaitu sekitar 87,1% subjek penelitian memiliki tingkat adversity quotient pada kategori sedang, 8,1% subjek penelitian memiliki tingkat adversity quotient pada kategori tinggi, dan sisanya 4,8% subjek penelitian memiliki tingkat adversity quotient pada kategori yang rendah. Hal tersebut berarti bahwa tingkat adversity quotient yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi secara umum tergolong dalam kategori sedang dan termasuk dalam tipe Campers (Stoltz, 2007). Campers adalah golongan orang-orang yang mudah merasa cukup dengan apa yang sudah dicapainya, sering mengabaikan kemungkinan untuk melihat atau mengatasi apa yang mungkin bisa terjadi, memiliki inisiatif, semangat dan usaha, hanya mengerjakan apa yang perlu dikerjakan, masih belajar untuk memetik kepuasan dengan mengorbankan pemenuhan dan cenderung menjadikan rasa takut dan kenyamanan sebagai motivasi.

Mahasiswa yang memiliki Adversity Quotient tinggi akan lebih mampu mengendalikan diri, mengidentifikasi penyebab kesulitan, menilai kesalahan yang dilakukan, memperbaiki kesalahan yang dilakukan, membatasi kesulitan yang dihadapi, tahan dalam menghadapi kesulitan sehingga akan mempengaruhi inisiasi dan ketahanan diri dalam melaksanakan tugas. Hal ini sesuai pendapat Stoltz (2000) yang menyatakan bahwa individu dengan Adversity Quotient yang baik ketika mengalami kesulitan akan cenderung merasa bertanggung jawab (ownership) atas masalah yang dihadapinya, mampu mengontrol masalah dan cermat dalam mencari pemecahan masalah dari masalah yang dihadapinya tersebut serta fokus terhadap solusi.

Mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebenarnya memiliki potensi yang sangat besar untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik lagi. Jika melihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat optimisme dan kemampuan adversity quotient yang cukup baik (berada pada kategori sedang). Akan tetapi mengingat banyak dan beragamnya permasalahan yang sedang dihadapi oleh masing-masing mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka diharapkan para mahasiswa tersebut supaya tetap berusaha menjaga sikap optimisme yang dimiliki dan meningkatkan kemampuan adversity quotientnya.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Beberapa kesimpulan yang bisa diambil dari penelitian ini yaitu:

1. Sebagian besar mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat adversity quotient pada kategori sedang yaitu sebesar 87,1% atau sebanyak 54 mahasiswa, untuk tingkat kategori adversity quotient tinggi sebesar 8,1% atau sebanyak 5 mahasiswa, dan terakhir untuk tingkat kategori adversity quotient rendah sebesar 4,8% atau sebanyak 3 mahasiswa.
2. Sebagian besar mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat optimisme pada kategori sedang yaitu sebesar 69,4% atau sebanyak 43 mahasiswa, untuk tingkat kategori optimisme tinggi sebesar 14,5% atau sebanyak 9 mahasiswa, dan terakhir untuk tingkat kategori optimisme rendah sebesar 16,1% atau sebanyak 10 mahasiswa.
3. Hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan bahwa antara variabel optimisme dengan adversity quotient tidak terdapat hubungan karena nilai koefisien korelasi (0,203) kurang dari 1,0 dan nilai probabilitas ( $p = 0,113$ ) lebih dari 0,05. Jadi, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak, yang berarti bahwa apabila ada diantara mahasiswa psikologi uin maulana malik Ibrahim malang yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat optimisme dalam kategori tinggi maka belum tentu

mahasiswa tersebut juga memiliki tingkat adversity Quotient dalam kategori yang sama tinggi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Khususnya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, diharapkan untuk senantiasa bersikap optimis agar memiliki adversity quotient yang baik dan juga supaya mampu bertahan dan mengatasi berbagai kesulitan yang penuh tantangan dan hambatan terutama kesulitan selama proses penyusunan skripsi.
2. Untuk Dosen Pembimbing, diharapkan untuk senantiasa menanamkan optimisme pada mahasiswa bimbingannya dengan terus memberikan arahan mengenai kemungkinan yang dapat terjadi dan memberikan penghargaan di setiap kemajuan dalam proses penyelesaian skripsi meskipun hanya bersifat verbal.
3. Untuk Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, diharapkan untuk selalu menjaga, mempertahankan, dan mengembangkan iklim akademis yang kondusif guna meningkatkan optimisme dan adversity quotient mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi maupun demi kelancaran penelitian serta mendorong peningkatan kuantitas maupun kualitas riset mahasiswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan dapat menemukan variabel lain yang diduga lebih berpengaruh terhadap kemampuan adversity quotient mahasiswa yang tidak dibahas dalam penelitian ini, menambah jumlah sampel untuk memperkuat hasil penelitian dan menyempurnakan instrumen agar penelitian lebih valid dan reliabel.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abele, AE., Gendolla, GHE. 2007. Individuals Differences In Optimism Predict the Recall of Personally Relevant Information. *Personality and Individual Difference*. 43, 1125-1135.
- Agustian, G. (2001). *Adversity Quotient: Tantangan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ahmad Khoiri Muttohar. (2016). *Hubungan Adversity Quotient Dengan Minat Berwirausaha Pada Siswa SMK Negeri 1 Malang*. (Skripsi, Tidak Dipublikasikan) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Amirullah. 2008. Bunuh Diri Gara-Gara Skripsi Tidak Juga Selesai. [www.tempo.co](http://www.tempo.co). Diakses Tanggal 8 Juni 2017. Pukul 23.37 WIB.
- Amrita, Yolanda. (2008). *Sehat Mental Berjiwa Besar Berfikir Positif Tidak Cukup Tanpa Kekuatan Hati*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek edisi v*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Azwar, S. (2004). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Bungin, H. M. Burhan. (2006). *Metodologi penelitian kuantitatif: komunikasi, ekonomi dan kebijakan public serta ilmu-ilmu sosial lainnya*. Jakarta: Kencana
- Carver, C.S. 2012. Optimisms. [dccps.cancer.gov/...optimism/disoptional\\_o](http://dccps.cancer.gov/...optimism/disoptional_o). Diakses 9 Juni 2017. Pukul 20.37 WIB.
- Chaplin, J.P (2006). *Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan Kartini Kartono)*. Jakarta: PT Raja Grafiika Persada.
- Fadilah, Amalia Erit Rina. (2013). *Stress Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi*. E-Journal Psikologi. Vol. 1. Nomor. 3, Hlm 254-268. Ghazali, Imam. (2006).

*Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Undip, Cetakan IV

Faridah, Ainur Rohmah. 2006. Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*. Vol. 3, 50-56.

Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta. Ar-Ruzz Media.

Goeswono. 2001. Skripsi Dinilai Mengekang Mahasiswa. [www.mail.archive.com/unair@itb.ac.id/msg01328.html](http://www.mail.archive.com/unair@itb.ac.id/msg01328.html). Diakses Tanggal 8 Juni 2017. Pukul 23.44 WIB.

<http://staff.unila.ac.id/janter/2012/05/30/kendala-mahasiswa-dalam-menulis-skripsi/>. Diakses tanggal 13 juni 2017. Pukul 22.31 WIB.

Januarti, R. 2009. Hubungan antara Persepsi terhadap Dosen Pembimbing dengan Tingkat Stress dalam Menulis Skripsi [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Juliadi & Stefani Virlia. 2015. *Hubungan Antara Lima Tipe Kepribadian OCEAN dan Adversity Quotient*. PSIBERNETIKA. Vol. 8, no. 2 oktober 2015.

Khobilul Ghofar. (2014). *Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Regulasi Diri Siswa Di Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buming Malang*. (Skripsi, Tidak Dipublikasikan) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Kumalasari, Fani & Latifah Nur Ahyani. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan*. Jurnal Psikologi Pitutur. Vol. 1, No. 1, hlm 21-31.

Lasmono, H. K. (2001). *Tinjauan Singkat Adversity Quotient*. Anima (Indonesian Psychological Journal). Vol. 17, No. 1, hal 63-68.

Laura., Sunjoyo. 2009. Pengaruh Adversity Quotient Terhadap Kinerja Karyawan: Sebuah Studi Kasus Pada Holiday Inn Bandung. *Proceeding of The 2<sup>nd</sup>*

- National Symposium*. Bandung: Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Maranatha.
- Leman. (2007). *Memahami Adversity Quotient*. Anima (Indonesian Psychological Journal).
- Malaka, T. 2012. Mahasiswa STAIN Kecewa Kasus Plagiat Skripsi Tak Tuntas. [Bangka.tribunnews.com](http://Bangka.tribunnews.com). Diakses Tanggal 8 Juni 2017. Pukul 23.38 WIB.
- MCGinnis, Alan L. (1995). *Kekuatan Optimisme*. Jakarta: Mitra Utama.
- Munajjid, Muhammad Bin Sholih. (2006). *Silsilah Amalan Hati Ikhlas, Tawakkal, Optimis, Takut, Bersyukur, Ridha, Sabar, Introspeksi Diri, Mahabbah, Taqwa dan Wara'*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Mutadin, Zainun. 2002. Kesulitan Menulis Skripsi. Dari [www.epsikologi.com](http://www.epsikologi.com). Diakses Tanggal 8 Juni 2017. Pukul 23.48 WIB.
- Napitupulu, L., Nashori, F. Dan Kurniawan, I. N. (2007). "*Pelatihan Adversity Quotient Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Remaja Panti Asuhan*". *Jurnal Psikologika*. Vol. 12, No. 23, hal 43-56.
- Nashori. (2007). *Adversity Quotient: Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT Grasindo.
- Nelson & Adam. (1997). "*Adversity Quotient: Mengatasi Tantangan Hidup*". *Jurnal Psikologika*. Vol. 12.
- Ningrum, Dwi Widya. (2011). *Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stress Pada Mahasiswa UEU Yang Sedang Menyusun Skripsi*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 9, No. 1, hlm 41-47.
- Nurtjahanti, Harlina & Ika Zenita Ratnaningsih. (2011). "*Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Optimism Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (TKI) Wanita Di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah*". *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 10, No. 2, hlm 126-132.
- Pranata, Dedi. 2012. Stress Skripsi, Mahasiswa Gelar Pesta Sabu. [news.okezone.com](http://news.okezone.com). Diakses Tanggal 8 Juni 2017. Pukul 23.30 WIB.

- Priyatno, Duwi. (2016). *Belajar Alat Analisis Data dan Cara Pengolahannya dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media
- Puspitarini, Margareth. 2012. *Joki Skripsi Diminati Mahasiswa Angkatan Tua*. *kampus.okezone.com*. Diakses Tanggal 8 Juni 2017. Pukul 23.40 WIB.
- Qurrota A'yunin. 2016. *Dukungan sosial dalam penyusunan kripsi (studi kasus pada mahasiswa psikologi yang mengalami problematika dalam penyusunan skripsi)*. (Skripsi, Tidak Dipublikasikan) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Seligman, M. (2008). *Menginstal Positivisme*. Bandung: PT Karya Kita.
- Sesanti, Diawinasis Mawi. (2012). *Hubungan antara Tipe Kepribadian Carl Gustaf Jung dengan Adversity Quotient Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. (Skripsi, tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Shapiro, Laurence E. (1999). *Management Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Stoltz, G. P. (2007). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, Alih Bahasa: Hermaya. T. Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiyono. (2009). *Penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2011. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Fidelis E. Waruru. (2006). *Korelasi Antara Optimisme Dan Prestasi Akademik Siswa SD Santa Mana Kelas 6 Di Cirebon*. *Jurnal Psikologi*. Vol 4 No. 1, hlm 55-57.
- Taylor, Shelley E. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Ushfuriyah. 2015. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Optimisme Mahasiswa Psikologi Dalam Menyelesaikan Skripsi. (Skripsi, Tidak Dipublikasikan) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Utami et, all/Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient.

Widyaningrum, J dan Rachmawati, M.A. (2007). *Adversity Intelligence Dan Prestasi Belajar Siswa*. Jurnal Psikologi Proyeksi. Vol. 2, No. 2, hlm 47-56.

Yazid, F. (2005). *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Adversity Intelligence Di Bidang Musik Pada Personel Band Di Yogyakarta*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.





# LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala Sebelum Penelitian

SKALA ADVERSITY QUOTIENT

No	Aspek	Descriptor	Kategori	Respons			
				SS	S	TS	STS
1.	Control (Pengendalian)	Mampu mengendalikan diri dalam menghadapi kesulitan	<b>Favorable</b>				
			- Saya akan mencari solusi setiap masalah yang saya hadapi				
			- Saya selalu berdiskusi untuk menyelesaikan masalah				
			- Lebih baik mengalah daripada bertengkar dengan teman				
			<b>Unfavorable</b>				
			- Saya menyalakan orang lain ketika mendapat masalah				
		Berani mengambil resiko	- Saya sering marah ketika menghadapi masalah				
			- Ketika disakiti teman, saya akan balik menyakiti				
			<b>Favorable</b>				
			- Saya lebih baik jujur walaupun mendapat hukuman				
			- Saya tidak mau mencontek walaupun kesulitan mengerjakan soal ujian				
			- Saya menolong teman yang kesulitan walaupun tidak dapat bermain game				
			<b>Unfavorable</b>				
			- Saya lebih memilih berbohong untuk menghindari hukuman				
			- Saya lebih memilih bermain game daripada belajar				
- Saya enggan menolong teman yang kesulitan supaya dapat chatting dengan pacar							
Mudah bangkit dari ketidakberdayaan	<b>Favorable</b>						
	- Ketika diremehkan teman, saya akan membuktikan mampu berprestasi						

			- Ketika mendapat nilai kurang bagus, saya akan belajar lebih giat				
			<b>Unfavorable</b>				
			- Ketika gagal saya mudah putus asa				
			- Saya cuek saja ketika mendapat nilai jelek				
2.	<i>Origin and Ownership</i> (asal usul pengakuan)	Menempatkan rasa bersalah secara wajar dan tepat	<b>Favorable</b>				
			- Saya merasa malu ketika telat masuk kelas				
			- Saya menyesal ketika melakukan kesalahan terhadap teman				
		<b>Unfavorable</b>					
		- Saya malu untuk meminta maaf					
		- saya akan membuat alasan ketika ketahuan mencontek					
	Memandang kesuksesan sebagai hasil kerja keras yang telah dilakukan	<b>Favorable</b>					
		- Saya mendapat nilai baik karena saya rajin belajar					
		- Saya menjadi juara kelas karena rajin belajar					
		<b>Unfavorable</b>					
		- Walaupun belajar dengan giat, nilai yang saya dapatkan biasa saja					
		- Saya tidak perlu belajar dengan giat untuk menjadi juara kelas					
Bertanggungjawab atas terjadinya situasi sulit	<b>Favorable</b>						
	- Saya akan menolong orang yang saya tabrak						
	- saya akan mengordinir anggota kelompok saya dengan baik saat saya jadi ketua kelompok						
	<b>Unfavorable</b>						
	- Saya suka bolos ketika waktunya piket						
	- Saya akan memilih kabur ketika menabrak orang						
3.	<i>Reach</i> (jangkauan)	Mampu melakukan pemetaan masalah dengan tepat	<b>Favorable</b>				
			- Saya mempunyai target dalam belajar				
			- Perbedaan pendapat tidak mengganggu persahabatan saya				
			- Saya memiliki banyak solusi saat menghadapi masalah yang ada				
			<b>Unfavorable</b>				

			- Saya sering kebingungan mengerjakan tugas yang terlalu banyak			
			- Saya cenderung tidak berteman dengan orang yang tidak sependapat dengan saya			
			- Ketika banyak masalah saya menjadi lebih emosional			
		Memaksimalkan sisi positif tertentu	<b>Favorable</b>			
			- Saya suka belajar kelompok daripada bermain game dengan teman			
			- Saya senang membantu teman dengan belajar bersama			
			- Saya giat mengikuti kegiatan ekstra sesuai bakat			
			<b>Unfavorable</b>			
			- Saya senang mengajak teman bermain game			
		Menganggap peristiwa buruk bukan sebagai bencana yang menghilangkan ketenangan dan kebahagiaan individu	- Bagi saya membantu teman akan mengganggu saya ketika bermain game			
			- Saya mengikuti kegiatan ekstra karena ajakan teman			
			<b>Favorable</b>			
			- Meski nilai ulangan saya jelek, temen saya masih tetap ingin berteman dengan saya			
			- Ketika kesulitan mengerjakan tugas saya akan berusaha menyelesaikannya			
			<b>Unfavorable</b>			
		4. Endurance (daya tahan)	- Mendapat nilai jelek adalah beban hidup bagi saya			
			- Ketika kesulitan mengerjakan tugas, semuanya seakan mengganggu kenyamanan hidup saya			
			<b>Favorable</b>			
			- Bagi saya kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda			
		Menilai kesulitan bersifat sementara	- Saya yakin semua masalah akan selesai			
			- Saya yakin mampu mengerjakan semua tugas dengan baik saat ini			

			<b>Unfavorable</b>				
			- Kegagalan akan memperburuk keadaan yang saya hadapi				
			- Masalah yang saya hadapi tak kunjung selesai				
			- Setiap kegagalan akan menghilangkan harapan dan sukses				
		Optimis	<b>Favorable</b>				
			- Saya yakin dapat menyelesaikan masalah				
			- Saya yakin mampu mengerjakan semua tugas				
			<b>Unfavorable</b>				
- Saya ragu dapat menyelesaikan masalah							
- Saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas kuliah							

### SKALA OPTIMISME

No	Aspek	Indikator	Descriptor	Kategori	Respons			
					SS	S	TS	STS
1.	Permanence	Permanent	Mampu menjelaskan kejadian baik disebabkan karena kemampuannya	<b>Favorable</b>				
				- Seberat apapun masalah skripsi, saya dapat menghadapi				
				- Skripsi saya kerjakan atas dasar kemampuan sendiri				
				<b>Unfavorable</b>				
		- Saya mudah menyerah dengan permasalahan skripsi						
		- Saya merasa tidak mempunyai kemampuan mengerjakan skripsi						
		Sementara	Percaya permasalahan negatif hanya bersifat sementara	<b>Favorable</b>				
				- Saya yakin semua rintangan skripsi pasti ada solusinya				
- Saya yakin cobaan saat skripsi adalah hal yang biasa								
- Saya merasa tidak pernah dapat menyelesaikan rintangan skripsi								

				<b>Unfavorable</b>					
				- Saya merasa gagal saat judul skripsi ditolak					
				- Saya menyerah saat banyak revisi dari pembimbing skripsi					
2.	<i>Pervasiveness</i>	Spesifik	Mampu menjelaskan secara spesifik permasalahan yang negative	<b>Favorable</b>					
				- Tidak semua dosen pembimbing skripsi itu menyebalkan					
				- Tidak semua mahasiswa mengatakan skripsi itu menakutkan					
				<b>Unfavorable</b>					
						- Skripsi bagi saya adalah akhir dari segalanya			
						- Semua coretan dari dosen pembimbing skripsi saat konsultasi adalah hal yang menjengkelkan bagi saya			
		Universal	Mampu memberikan penjelasan yang umum dalam menghadapi peristiwa buruk	<b>Favorable</b>					
				- Saya percaya dengan mengerjakan skripsi sungguh-sungguh akan berbuah keberhasilan					
- Saya yakin skripsi akan cepat selesai jika tetap semangat									
<b>Unfavorable</b>									
				- Saya selalu benar sendiri dalam mengerjakan skripsi					
				- Saat mengerjakan skripsi saya tidak percaya diri					
3.	<i>Personalization</i>	Internal	Meyakini suatu peristiwa disebabkan oleh faktor dari dalam dirinya	<b>Favorable</b>					
				- Saya yakin punya potensi untuk menyelesaikan skripsi					
				- Saya yakin menyelesaikan skripsi tepat waktu					
				<b>Unfavorable</b>					
						- Saya merasa sudah tidak sanggup lagi untuk menyelesaikan skripsi			
						- Saya malas dalam menyelesaikan skripsi			
		Eksternal		<b>Favorable</b>					

			Meyakini kejadian atau peristiwa disebabkan oleh faktor dari luar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perhatian dari keluarga membuat saya semakin bersemangat untuk menyelesaikan skripsi</li> <li>- Keberhasilan saya menyelesaikan skripsi tidak lepas dari bantuan teman-teman</li> <li>- Saya mengerti kekurangan-kekurangan skripsi dari penjelasan pembimbing</li> </ul>				
				<b>Unfavorable</b>				
				- Saya malas mengerjakan skripsi karena pengaruh teman-teman				
				- Saya malas menyelesaikan skripsi meskipun orang tua sudah memberikan perhatian				

Lampiran 2: Skala Penelitian

SKALA ADVERSITY QUOTIENT

No	Aspek	Descriptor	Kategori	Respons			
				SS	S	TS	STS
1.	Control (Pengendalian)	Mampu mengendalikan diri dalam menghadapi kesulitan	<b>Favorable</b>				
			- Saya akan mencari jalan keluar untuk setiap masalah yang saya hadapi				
			- Saya selalu berdiskusi untuk menyelesaikan masalah				
			- Lebih baik mengalah daripada bertengkar dengan teman				
			<b>Unfavorable</b>				
			- Saya menyalakan orang lain ketika mendapat masalah				
			- Saya sering marah ketika menghadapi masalah				
		- Saya akan balik menyakiti, ketika disakiti teman					
		Berani mengambil resiko	<b>Favorable</b>				
			- Saya lebih baik jujur walaupun mendapat hukuman				
			- Saya tidak mau mencontek walaupun kesulitan mengerjakan soal ujian				
			- Saya menolong teman yang kesulitan walaupun tidak dapat bermain game				
			<b>Unfavorable</b>				
			- Saya lebih memilih berbohong untuk menghindari hukuman				
- Saya lebih memilih bermain game daripada belajar							
- Saya enggan menolong teman yang kesulitan supaya dapat chattingan dengan pacar							
		<b>Favorable</b>					

		Mudah bangkit dari ketidakberdayaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketika diremehkan teman, saya akan membuktikan mampu berprestasi</li> <li>- Ketika mendapat nilai kurang bagus, saya akan belajar lebih giat</li> </ul>				
			<b>Unfavorable</b>				
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketika gagal saya mudah putus asa</li> <li>- Saya cuek saja ketika mendapat nilai jelek</li> </ul>				
2.	<i>Origin and Ownership</i> (asal usul pengakuan)	Menempatkan rasa bersalah secara wajar dan tepat	<b>Favorable</b>				
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya merasa malu ketika telat masuk kelas</li> <li>- Saya menyesal ketika melakukan kesalahan terhadap teman</li> </ul>				
			<b>Unfavorable</b>				
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya malu untuk meminta maaf</li> <li>- saya akan membuat alasan ketika ketahuan mencontek</li> </ul>				
		Memandang kesuksesan sebagai hasil kerja keras yang telah dilakukan	<b>Favorable</b>				
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya menjadi mahasiswa terbaik karena rajin belajar</li> <li>- Saya memiliki IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) tertinggi di kelas</li> </ul>				
			<b>Unfavorable</b>				
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Walaupun belajar dengan giat, nilai yang saya dapatkan biasa saja</li> <li>- Saya tidak perlu belajar dengan giat untuk memiliki nilai IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang tinggi</li> </ul>				
		Bertanggungjawab atas terjadinya situasi sulit	<b>Favorable</b>				
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya akan menolong orang yang tidak sengaja saya tabrak</li> <li>- Meskipun saya sedang sibuk, saya tetap mampu mengoordinir anggota kelompok saya</li> </ul>				
			<b>Unfavorable</b>				
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya jarang masuk ketika kuliah</li> <li>- Saya akan memilih kabur ketika menabrak orang</li> </ul>				
3.	<i>Reach</i> (jangkauan)		<b>Favorable</b>				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya mempunyai target dalam belajar</li> </ul>					

		Mampu melakukan pemetaan masalah dengan tepat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbedaan pendapat tidak mengganggu persahabatan saya</li> <li>- Saya memiliki banyak solusi saat menghadapi masalah yang ada</li> </ul> <p><b>Unfavorable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya sering kebingungan mengerjakan tugas yang terlalu banyak</li> <li>- Saya lebih memilih tidak berteman dengan orang yang tidak sependapat dengan saya</li> <li>- Ketika banyak masalah saya menjadi lebih emosional</li> </ul>				
		Memaksimalkan sisi positif tertentu	<p><b>Favorable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya suka belajar kelompok daripada bermain game dengan teman</li> <li>- Saya senang membantu teman dengan belajar bersama</li> <li>- Saya giat mengikuti kegiatan ekstra sesuai bakat</li> </ul> <p><b>Unfavorable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya senang mengajak teman bermain game</li> <li>- Saya kurang suka menolong teman, karena mengganggu kegiatan yang sedang saya lakukan</li> <li>- Saya mengikuti kegiatan ekstra karena ajakan teman</li> </ul>				
		Menganggap peristiwa buruk bukan sebagai bencana yang menghilangkan ketenangan dan kebahagiaan individu	<p><b>Favorable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meski nilai ulangan saya jelek, temen saya masih tetap ingin berteman dengan saya</li> <li>- Ketika kesulitan mengerjakan tugas saya akan berusaha menyelesaikannya</li> </ul> <p><b>Unfavorable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendapat nilai jelek adalah beban hidup bagi saya</li> <li>- Ketika kesulitan mengerjakan tugas, semuanya seakan mengganggu kenyamanan hidup saya</li> </ul>				
4.	Endurance (daya tahan)	Menilai kesulitan bersifat sementara	<p><b>Favorable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bagi saya kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda</li> </ul>				

			- Saya yakin semua masalah akan selesai			
			- Saya yakin mampu mengerjakan semua tugas dengan baik saat ini			
			<b>Unfavorable</b>			
			- Kegagalan akan memperburuk keadaan yang saya hadapi			
			- Masalah yang saya hadapi tak kunjung selesai			
		- Setiap kegagalan akan menghilangkan harapan dan sukses				
		Optimis	<b>Favorable</b>			
			- Saya yakin dapat menyelesaikan masalah			
			- Saya yakin mampu mengerjakan semua tugas			
			<b>Unfavorable</b>			
- Saya takut tidak bisa menyelesaikan masalah yang sedang saya hadapi						
- Saya kurang percaya diri dengan hasil tugas kuliah yang telah saya kerjakan						

### SKALA OPTIMISME

No	Aspek	Indikator	Descriptor	Kategori	Respons			
					SS	S	TS	STS
1.	Permanence	Permanent	Mampu menjelaskan kejadian baik disebabkan karena kemampuannya	<b>Favorable</b>				
				- Seberat apapun masalah skripsi, saya dapat menghadapinya				
				- Saya mengerjakan skripsi atas dasar kemampuan diri sendiri				
				<b>Unfavorable</b>				
				- Saya mudah menyerah dengan permasalahan skripsi				

				- Saya merasa kurang mampu mengerjakan skripsi				
		Sementara	Percaya permasalahan negatif hanya bersifat sementara	<b>Favorable</b>				
				- Saya yakin semua rintangan skripsi pasti ada solusinya				
				- Saya yakin cobaan saat skripsi adalah hal yang biasa				
				- Kadang-kadang saya sulit menghadapi hambatan dalam mengerjakan skripsi				
				<b>Unfavorable</b>				
				- Saya merasa gagal saat judul skripsi ditolak				
				- Saya menyerah saat banyak revisi dari pembimbing skripsi				
2.	<i>Pervasiveness</i>	Spesifik	Mampu menjelaskan secara spesifik permasalahan yang negative	<b>Favorable</b>				
				- Sebagian dosen pembimbing skripsi itu menyebalkan				
				- sebagian mahasiswa mengatakan skripsi itu menakutkan				
				<b>Unfavorable</b>				
				- Skripsi bagi saya adalah akhir dari segalanya				
				- Semua coretan dari dosen pembimbing skripsi saat konsultasi adalah hal yang menjengkelkan bagi saya				
			Universal	Mampu memberikan penjelasan yang umum dalam menghadapi peristiwa buruk	<b>Favorable</b>			
		- Saya percaya dengan mengerjakan skripsi sungguh-sungguh akan berbuah keberhasilan						
		- Saya yakin skripsi akan cepat selesai jika tetap semangat						
		<b>Unfavorable</b>						
			- Saya selalu benar sendiri dalam mengerjakan skripsi					
			- Saat mengerjakan skripsi saya tidak percaya diri					
3.	<i>Personalization</i>	Internal	Meyakini suatu peristiwa disebabkan	<b>Favorable</b>				
				- Saya yakin punya potensi untuk menyelesaikan skripsi				

		oleh faktor dari dalam dirinya	- Saya yakin menyelesaikan skripsi tepat waktu				
			<b>Unfavorable</b>				
			- Saya merasa tertekan ketika menyelesaikan skripsi				
			- Saya merasa kehilangan motivasi dalam mengerjakan skripsi				
	Eksternal	Meyakini kejadian atau peristiwa disebabkan oleh faktor dari luar	<b>Favorable</b>				
			- Perhatian dari keluarga membuat saya semakin bersemangat untuk menyelesaikan skripsi				
			- Keberhasilan saya menyelesaikan skripsi tidak lepas dari bantuan teman-teman				
			- Saya mengerti kekurangan-kekurangan skripsi dari penjelasan pembimbing				
			<b>Unfavorable</b>				
			- saya lebih memilih pergi bersama teman daripada mengerjakan skripsi				
			- Saya malas menyelesaikan skripsi meskipun orang tua sudah memberikan perhatian				



13.	Saya akan menolong orang yang tidak sengaja saya tabrak				
14.	Meskipun saya sedang sibuk, saya tetap mampu mengoordinir anggota kelompok saya				
15.	Saya mempunyai target dalam belajar				
16.	Perbedaan pendapat tidak mengganggu persahabatan saya				
17.	Saya memiliki banyak solusi saat menghadapi masalah yang ada				
18.	Saya suka belajar kelompok daripada bermain game dengan teman				
19.	Saya senang membantu teman dengan belajar bersama				
20.	Saya giat mengikuti kegiatan ekstra sesuai bakat				
21.	Meski nilai ulangan saya jelek, temen saya masih tetap ingin berteman dengan saya				
22.	Ketika kesulitan mengerjakan tugas saya akan berusaha menyelesaikannya				
23.	Bagi saya kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda				
24.	Saya yakin semua masalah akan selesai				
25.	Saya yakin mampu mengerjakan semua tugas dengan baik saat ini				
26.	Saya yakin dapat menyelesaikan masalah				
27.	Saya yakin mampu mengerjakan semua tugas				
28.	Saya menyalakan orang lain ketika mendapat masalah				
29.	Saya sering marah ketika menghadapi masalah				
30.	Saya akan balik menyakiti, ketika disakiti teman				
31.	Saya lebih memilih berbohong untuk menghindari hukuman				
32.	Saya lebih memilih bermain game daripada belajar				
33.	Saya enggan menolong teman yang kesulitan supaya dapat chattingan dengan pacar				
34.	Ketika gagal saya mudah putus asa				
35.	Saya cuek saja ketika mendapat nilai jelek				
36.	Saya malu untuk meminta maaf				
37.	saya akan membuat alasan ketika ketahuan mencontek				
38.	Walaupun belajar dengan giat, nilai yang saya dapatkan biasa saja				
39.	Saya tidak perlu belajar dengan giat untuk memiliki nilai IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang tinggi				
40.	Saya jarang masuk ketika kuliah				
41.	Saya akan memilih kabur ketika menabrak orang				

42.	Saya sering kebingungan mengerjakan tugas yang terlalu banyak				
43.	Saya lebih memilih tidak berteman dengan orang yang tidak sependapat dengan saya				
44.	Ketika banyak masalah saya menjadi lebih emosional				
45.	Saya senang mengajak teman bermain game				
46.	Saya kurang suka menolong teman, karena mengganggu kegiatan yang sedang saya lakukan				
47.	Saya mengikuti kegiatan ekstra karena ajakan teman				
48.	Mendapat nilai jelek adalah beban hidup bagi saya				
49.	Ketika kesulitan mengerjakan tugas, semuanya seakan mengganggu kenyamanan hidup saya				
50.	Kegagalan akan memperburuk keadaan yang saya hadapi				
51.	Masalah yang saya hadapi tak kunjung selesai				
52.	Setiap kegagalan akan menghilangkan harapan dan sukses				
53.	Saya takut tidak bisa menyelesaikan masalah yang sedang saya hadapi				
54.	Saya kurang percaya diri dengan hasil tugas kuliah yang telah saya kerjakan				

## ANGKET 2

Petunjuk Pengisian :

Berikut ini adalah sejumlah pernyataan, dan pada setiap pernyataan terdapat tempat pilihan jawaban. Berikan tanda ( ✓ ) pada kotak pilihan jawaban yang Anda anggap paling sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya pada diri Anda.

Dibuat pilihan jawaban sebagai berikut:

**SS** = Sangat Sesuai

**S** = Sesuai

**TS** = Tidak Sesuai

**STS** = Sangat Tidak Sesuai

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Seberat apapun masalah skripsi, saya dapat menghadapinya				
2.	Saya mengerjakan skripsi atas dasar kemampuan diri sendiri				
3.	Saya mudah menyerah dengan permasalahan skripsi				
4.	Saya merasa kurang mampu mengerjakan skripsi				
5.	Saya yakin semua rintangan skripsi pasti ada solusinya				

6.	Saya yakin cobaan saat skripsi adalah hal yang biasa				
7.	Kadang-kadang saya sulit menghadapi hambatan dalam mengerjakan skripsi				
8.	Saya merasa gagal saat judul skripsi ditolak				
9.	Saya menyerah saat banyak revisi dari pembimbing skripsi				
10.	Sebagian dosen pembimbing skripsi itu menyebalkan				
11.	Sebagian mahasiswa mengatakan skripsi itu menakutkan				
12.	Skripsi bagi saya adalah akhir dari segalanya				
13.	Semua coretan dari dosen pembimbing skripsi saat konsultasi adalah hal yang menjengkelkan bagi saya				
14.	Saya percaya dengan mengerjakan skripsi sungguh-sungguh akan berbuah keberhasilan				
15.	Saya yakin skripsi akan cepat selesai jika tetap semangat				
16.	Saya selalu benar sendiri dalam mengerjakan skripsi				
17.	Saat mengerjakan skripsi saya tidak percaya diri				
18.	Saya yakin punya potensi untuk menyelesaikan skripsi				
19.	Saya yakin menyelesaikan skripsi tepat waktu				
20.	Saya merasa tertekan ketika menyelesaikan skripsi				
21.	Saya merasa kehilangan motivasi dalam mengerjakan skripsi				
22.	Perhatian dari keluarga membuat saya semakin bersemangat untuk menyelesaikan skripsi				
23.	Keberhasilan saya menyelesaikan skripsi tidak lepas dari bantuan teman-teman				
24.	Saya mengerti kekurangan-kekurangan skripsi dari penjelasan pembimbing				
25.	saya lebih memilih pergi bersama teman daripada mengerjakan skripsi				
26.	Saya malas menyelesaikan skripsi meskipun orang tua sudah memberikan perhatian				

**>>Terima Kasih ☺<<**

## Lampiran 4: Identitas Subjek Penelitian

No.	NIM	NAMA SUBJEK	BULAN SEMINAR PROPOSAL	JENIS KELAMIN
				L/P
1	13410171	NUR AZMI ARFIANIS	MARET 2017	P
2	13410122	EKA LIZAHARA SAPUTRI	MARET 2017	P
3	13410052	SELLY ERNAWATI	JANUARI 2017	P
4	13410141	ISMANIATUL JULIANA AJI	NOPEMBER 2016	P
5	13410146	JUMAATI	JANUARI 2017	P
6	13410027	QURRATUL AINI	JANUARI 2017	P
7	13410194	LAILATUL ROHMAH	JANUARI 2017	P
8	13410243	NURUL MELI EFRYANI RANGKUTI	JANUARI 2017	P
9	13410143	ISAFITRI TAHFIDHIYATUL M	MEI 2017	P
10	13410028	LINA INDAH PRIYANTI	JANUARI 2017	P
11	13410026	OKTAVIANA RAHMAYANTI	OKTOBER 2017	P
12	13410065	HAIRUL UMAH	MARET 2017	P
13	13410212	KHOLIDATUL H	JANUARI 2017	P
14	13410050	MIFTAHUL JANNAH	MARET 2017	P
15	13410186	A DIAN MARDIANA	JANUARI 2017	P
16	13410115	UMROH MAHFUDHOH	JANUARI 2017	P
17	13410121	ADELIA DARA MEYLINDA	MARET 2017	P
18	13410003	DEWI MUSTIRAH	MARET 2017	P
19	13410095	AMALIA RETNO KOMALA	NOPEMBER 2016	P
20	13410066	ALFI AULIA AFIKAH	MARET 2017	P
21	13410131	NUR ANNAFI	JANUARI 2017	P
22	13410099	YOSEGA LIMAS DEKA REPSIA	JANUARI 2017	P
23	13410227	SYAFIEQURRAHMAN	JANUARI 2017	L
24	13410215	KHOIRUL ANWAR	MEI 2017	L
25	13410092	MOH DINI FAJRIAN JONG	OKTOBER 2017	L
26	13410033	ARIF BUDIMAN	MARET 2017	L
27	13410029	DIAN ARISTA DEWI	MARET 2017	P
28	13410075	MUHAMMAD MUIZADIN NUR F	OKTOBER 2017	P
29	13410083	NELLY MELATI DIANSARI	JANUARI 2017	P
30	13410165	FAQIHUL MUQODDAM	JANUARI 2017	L
31	13410242	BAIQ HELINA	JANUARI 2017	P
32	13410065	M SYIHABUDDIN IDRIS	JANUARI 2017	L
33	13410238	MUHAMMAD WAHYUDI	MARET 2017	L
34	13410074	MINAN NURROHMAN	JANUARI 2017	L
35	13410200	MUHAMMAD RIFQI FAUZI	OKTOBER 2017	L
36	13410132	DITA RAHAYU	JANUARI 2017	P
37	13410108	ANAS SHIHATUL IFFAH	MARET 2017	P

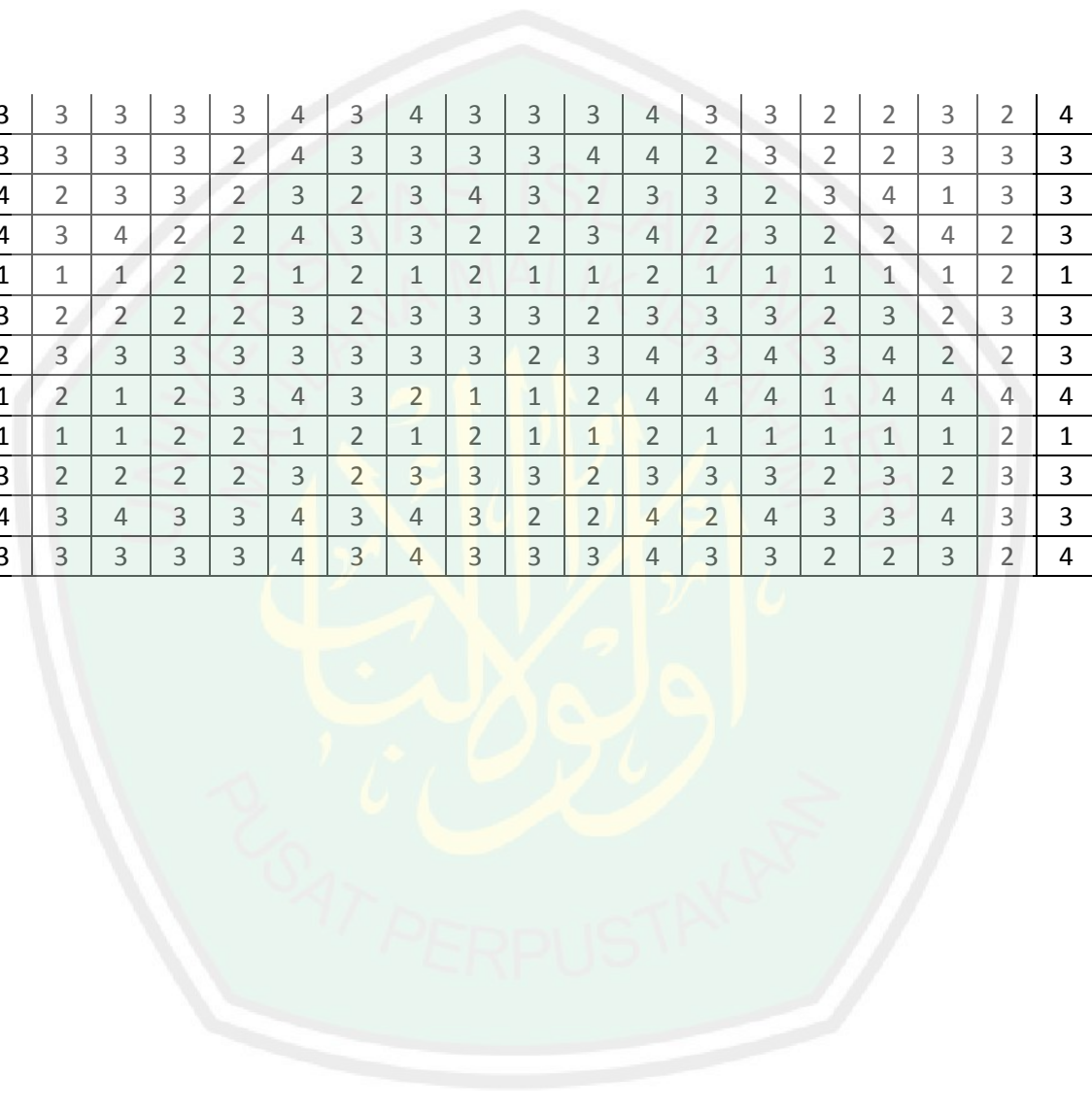
38	13410155	NORMA HAYANTI	JANUARI 2017	P
39	13410118	RENDY FEBRIANATA W	JANUARI 2017	L
40	13410140	FAIZAL RAMADHAN	JANUARI 2017	L
41	13410126	SITI NUR AINI	JANUARI 2017	P
42	13410068	RIKA RISWATI	MEI 2017	P
43	13410058	WAHYU RISKI ELSA PRATIWI	NOPEMBER 2016	P
44	13410232	M MIQDAD BADRUDDIN	JANUARI 2017	L
45	13410149	ANITA DESI RETNO SARI	JANUARI 2017	P
46	13410104	ANNISA DWI A	JANUARI 2017	P
47	13410116	KHUSNUL KHULUQ	JANUARI 2017	P
48	13410202	M GIANT ANDREA BASKARA	JANUARI 2017	L
49	13410183	NUR LAILI FITRIYAH	MARET 2017	P
50	13410009	PUJI WIJAYANTI	OKTOBER 2017	P
51	13410090	KHARISMA ILMIATI TAQWIM	OKTOBER 2017	P
52	13410039	AMALIA ROMANTIKA ASTRIA	NOPEMBER 2016	P
53	13410235	ROBIATUL ADAWIYAH	JANUARI 2017	P
54	13410130	NUSAIBAH NUR FURQONI	JANUARI 2017	P
55	13410078	HARIS HANIFAH	MARET 2017	L
56	13410117	DURRATUL ASFIA	JANUARI 2017	L
57	13410167	ANTIKA RATNA SARI	OKTOBER 2017	P
58	13410110	ARNOLD ADI BUDAYA	MEI 2017	L
59	13410198	ROBIATUL ADAWIYAH	MARET 2017	P
60	13410012	EKO BAYU KRISNA PAMBUDI	MARET 2017	L
61	13410237	RISKY NOVI ARISANDHI	Nov-17	L
62	13410067	USWATUN CHASANAH	MEI 2017	P

Lampiran 5: Distribusi Skor Adversity Quotient

No	Aitem																												Jumlah	Kategori		
	4	7	13	15	22	24	26	28	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39	41	42	43	45	47	48	49	50	51	52			53	54
1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	2	2	4	2	4	2	3	2	2	2	3	3	4	3	94	Sedang
2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	2	3	2	96	Sedang
3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	3	3	2	87	Sedang
4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	103	Tinggi
5	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	1	2	1	3	3	3	2	96	Sedang
6	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	1	3	3	3	4	3	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	83	Sedang
7	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	1	3	2	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	85	Sedang
8	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	93	Sedang
9	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	92	Sedang
10	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	89	Sedang
11	3	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	4	1	3	3	4	3	4	4	89	Sedang
12	2	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	83	Sedang
13	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	97	Sedang
14	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	88	Sedang
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118	Tinggi
16	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	1	4	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	82	Sedang
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	81	Sedang
18	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	4	2	3	3	4	3	3	88	Sedang
19	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	50	Rendah
20	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	82	Sedang
21	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	3	88	Sedang
22	3	3	4	4	4	4	4	1	2	1	2	3	4	3	2	1	1	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	93	Sedang
23	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	2	2	4	2	4	2	3	2	2	2	3	3	4	3	94	Sedang

24	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	2	3	2	96	Sedang
25	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	3	3	2	87	Sedang
26	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	103	Tinggi
27	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	1	2	1	3	3	3	2	96	Sedang
28	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	1	3	3	3	4	3	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	83	Sedang
29	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	1	3	2	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	85	Sedang
30	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	93	Sedang
31	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	92	Sedang
32	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	89	Sedang
33	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	1	3	3	3	4	3	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	83	Sedang
34	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	1	3	2	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	85	Sedang
35	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	93	Sedang
36	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	92	Sedang
37	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	89	Sedang
38	3	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	4	1	3	3	4	3	4	4	89	Sedang
39	2	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	83	Sedang
40	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	97	Sedang
41	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	88	Sedang
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118	Tinggi
43	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	1	4	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	82	Sedang
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	81	Sedang
45	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	3	3	2	87	Sedang
46	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	103	Tinggi
47	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	1	2	1	3	3	3	2	96	Sedang
48	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	1	3	3	3	4	3	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	83	Sedang
49	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	1	3	2	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	85	Sedang
50	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	93	Sedang

51	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	92	Sedang
52	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	89	Sedang
53	3	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	4	1	3	3	4	3	4	4	89	Sedang	
54	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	4	2	3	3	4	3	3	88	Sedang	
55	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	50	Rendah	
56	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	82	Sedang	
57	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	3	88	Sedang	
58	3	3	4	4	4	4	4	1	2	1	2	3	4	3	2	1	1	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	93	Sedang	
59	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	50	Rendah	
60	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	82	Sedang	
61	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	93	Sedang	
62	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	92	Sedang	



Lampiran 6: Distribusi Skor Optimisme

No.	NIM	JENIS KELAMIN	Aitem														JUMLAH	KATEGORI
		L/P	1	4	5	6	11	12	16	17	20	21	22	23	25	26		
1	13410171	P	4	3	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	48	Sedang
2	13410122	P	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	49	Tinggi
3	13410052	P	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	46	Sedang
4	13410141	P	3	3	2	2	1	4	1	4	1	4	4	4	1	1	35	Rendah
5	13410146	P	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	49	Tinggi
6	13410027	P	4	3	4	3	3	1	3	3	2	2	4	4	3	3	42	Sedang
7	13410194	P	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	47	Sedang
8	13410243	P	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	47	Sedang
9	13410143	P	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	46	Sedang
10	13410028	P	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	45	Sedang
11	13410026	P	1	1	4	4	2	1	4	1	1	1	1	4	2	3	30	Rendah
12	13410065	P	4	3	4	4	2	1	3	4	3	4	4	3	4	4	47	Sedang
13	13410212	P	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	40	Sedang
14	13410050	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	44	Sedang
15	13410186	P	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	51	Tinggi
16	13410115	P	3	3	4	2	3	1	2	2	2	2	4	3	2	4	37	Sedang
17	13410121	P	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	44	Sedang
18	13410003	P	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	47	Sedang
19	13410095	P	4	2	2	3	2	1	1	3	1	1	3	2	2	1	28	Rendah
20	13410066	P	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	37	Sedang
21	13410131	P	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	43	Sedang
22	13410099	P	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	52	Tinggi
23	13410227	L	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	46	Sedang

24	13410215	L	3	3	2	2	1	4	1	4	1	4	4	4	4	1	1	35	Rendah
25	13410092	L	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	49	Tinggi
26	13410033	L	4	3	4	3	3	1	3	3	2	2	4	4	3	3	42	Sedang	
27	13410029	P	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	47	Sedang	
28	13410075	P	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	47	Sedang	
29	13410083	P	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	46	Sedang	
30	13410165	L	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	45	Sedang	
31	13410242	P	1	1	4	4	2	1	4	1	1	1	1	4	2	3	30	Rendah	
32	13410065	L	4	3	4	4	2	1	3	4	3	4	4	3	4	4	47	Sedang	
33	13410238	L	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	40	Sedang	
34	13410074	L	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	44	Sedang	
35	13410200	L	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	51	Tinggi	
36	13410132	P	3	3	4	2	3	1	2	2	2	2	4	3	2	4	37	Sedang	
37	13410108	P	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	44	Sedang
38	13410155	P	4	3	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	48	Sedang	
39	13410118	L	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	49	Tinggi	
40	13410140	L	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	46	Sedang	
41	13410126	P	3	3	2	2	1	4	1	4	1	4	4	4	1	1	35	Rendah	
42	13410068	P	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	49	Tinggi	
43	13410058	P	4	3	4	3	3	1	3	3	2	2	4	4	3	3	42	Sedang	
44	13410232	L	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	47	Sedang	
45	13410149	P	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	47	Sedang	
46	13410104	P	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	46	Sedang	
47	13410116	P	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	45	Sedang	
48	13410202	L	1	1	4	4	2	1	4	1	1	1	1	4	2	3	30	Rendah	
49	13410183	P	4	3	4	4	2	1	3	4	3	4	4	3	4	4	47	Sedang	
50	13410009	P	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	40	Sedang	

51	13410090	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	44	Sedang
52	13410039	P	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	51	Tinggi
53	13410235	P	3	3	4	2	3	1	2	2	2	2	4	3	2	4	37	Sedang	
54	13410130	P	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	44	Sedang	
55	13410078	L	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	47	Sedang	
56	13410117	L	4	2	2	3	2	1	1	3	1	1	3	2	2	1	28	Rendah	
57	13410167	P	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	37	Sedang	
58	13410110	L	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	43	Sedang	
59	13410198	P	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	47	Sedang	
60	13410012	L	4	2	2	3	2	1	1	3	1	1	3	2	2	1	28	Rendah	
61	13410237	L	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	45	Sedang	
62	13410067	P	1	1	4	4	2	1	4	1	1	1	1	4	2	3	30	Rendah	



Lampiran 7: Hasil Uji Aiken's V Skala Adversity Quotient

No	Aitem	Penilaian					Validitas
		Bu Endah	Pak Zamroni	Bu Mualifah	Bu Fuji	Bu Yulia	
1.	Saya akan mencari solusi setiap masalah yang saya hadapi (F)	2	5	3	4	4	0.65
2.	Saya selalu berdiskusi untuk menyelesaikan masalah (F)	2	4	3	4	4	0.6
3.	Lebih baik mengalah daripada bertengkar dengan teman (F)	3	3	5	3	3	0.6
4.	Saya menyalakan orang lain ketika mendapat masalah (UF)	3	5	4	4	4	0.75
5.	Saya sering marah ketika menghadapi masalah (UF)	3	5	4	4	4	0.75
6.	Ketika disakiti teman, saya akan balik menyakiti (UF)	3	5	3	4	4	0.7
7.	Saya lebih baik jujur walaupun mendapat hukuman (F)	4	5	5	4	4	0.85
8.	Saya tidak mau mencontek walaupun kesulitan mengerjakan soal ujian (F)	4	5	5	4	4	0.85
9.	Saya menolong teman yang kesulitan walaupun tidak dapat bermain game (F)	2	4	4	3	4	0.6
10.	Saya lebih memilih berbohong untuk menghindari hukuman (UF)	2	5	4	4	4	0.7
11.	Saya lebih memilih bermain game daripada belajar (UF)	2	4	4	4	4	0.65
12.	Saya enggan menolong teman yang kesulitan agar dapat chatting dengan pacar (UF)	2	4	3	3	4	0.55
13.	Ketika diremehkan teman, saya akan membuktikan mampu berprestasi (F)	4	4	5	4	3	0.75
14.	Ketika mendapat nilai kurang bagus, saya akan belajar lebih giat (F)	3	5	4	4	4	0.75
15.	Ketika gagal saya mudah putus asa (UF)	3	5	4	3	4	0.7
16.	Saya cuek saja ketika mendapat nilai jelek (UF)	3	4	4	3	3	0.6
17.	Saya merasa malu ketika telat masuk kelas (F)	3	5	4	4	4	0.75
18.	Saya menyesal ketika melakukan kesalahan terhadap teman (F)	3	5	4	4	4	0.75
19.	Saya malu untuk meminta maaf (UF)	3	5	4	4	4	0.75

20.	saya membuat alasan ketika ketahuan mencontek (UF)	3	5	4	4	4	0.75
21.	Saya mendapat nilai baik karena saya rajin belajar (F)	4	5	4	4	4	0.8
22.	Saya menjadi juara kelas karena rajin belajar (F)	2	5	4	4	4	0.7
23.	Walaupun belajar dengan giat, nilai yang saya dapatkan biasa saja (UF)	2	4	3	4	4	0.6
24.	Saya tidak perlu belajar dengan giat untuk menjadi juara kelas (UF)	2	5	4	4	4	0.7
25.	Saya akan menolong orang yang saya tabrak (F)	4	5	4	3	4	0.75
26.	Saya akan mengordinir anggota kelompok saya dengan baik saat saya jadi ketua kelompok (F)	4	4	3	3	4	0.65
27.	Saya suka bolos ketika waktunya piket (UF)	2	5	4	3	4	0.65
28.	Saya akan memilih kabur ketika menabrak orang (UF)	3	5	4	3	4	0.7
29.	Saya mempunyai target dalam belajar (F)	3	5	5	4	4	0.8
30.	perbedaan pendapat tidak mengganggu persahabatan saya (F)	3	5	5	4	4	0.8
31.	saya memiliki banyak solusi saat menghadapi masalah yang ada (F)	3	5	4	4	4	0.75
32.	Saya sering kebingungan mengerjakan tugas yang terlalu banyak (UF)	4	4	4	4	4	0.75
33.	Saya cenderung tidak berteman dengan orang yang tidak sependapat dengan saya (UF)	3	5	3	4	4	0.7
34.	Ketika banyak masalah saya menjadi lebih emosional (UF)	2	5	4	4	4	0.7
35.	Saya suka belajar kelompok daripada bermain game dengan teman (F)	3	4	4	4	3	0.65
36.	Saya senang membantu teman dengan belajar bersama (F)	3	4	4	4	3	0.65
37.	Saya giat mengikuti kegiatan ekstra sesuai bakat (F)	4	5	4	4	4	0.8
38.	Saya senang mengajak teman bermain game (UF)	2	4	4	3	2	0.5
39.	bagi saya Membantu teman akan mengganggu saya bermain game (UF)	2	4	4	3	2	0.5
40.	Saya mengikuti kegiatan ekstra karena ajakan teman (UF)	2	5	4	4	4	0.7
41.	Meski nilai ulangan saya jelek, temen saya masih tetap ingin berteman dengan saya (F)	3	5	4	4	3	0.7
42.	Ketika kesulitan mengerjakan tugas saya akan berusaha menyelesaikannya (F)	2	4	4	4	3	0.6
43.	Mendapat nilai jelek adalah beban hidup bagi saya (UF)	3	5	4	4	4	0.75

44.	Ketika kesulitan mengerjakan PR, akan mengganggu kenyamanan hidup saya (UF)	3	5	4	3	4	0.7
45.	Bagi saya kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda (F)	3	5	4	4	4	0.75
46.	Saya yakin semua masalah memiliki jalan keluarnya (F)	4	5	4	4	4	0.8
47.	Saya yakin mampu mengerjakan semua tugas dari dosen (F)	4	4	4	4	4	0.75
48.	Kegagalan sering memperburuk keadaan yang saya hadapi (UF)	3	5	4	3	4	0.7
49.	Saya merasa Masalah yang saya hadapi tak kunjung selesai (UF)	3	5	4	4	4	0.75
50.	Saya merasa Setiap kegagalan akan menghilangkan harapan untuk sukses (UF)	4	5	4	4	4	0.8
51.	Saya yakin dapat menyelesaikan semua masalah dengan baik (F)	4	5	4	4	4	0.8
52.	Saya yakin mampu mengerjakan semua tugas kuliah tepat waktu (F)	4	5	4	4	4	0.8
53.	Saya ragu dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi (UF)	4	5	4	4	4	0.8
54.	Saya tidak yakin bisa menyelesaikan semua tugas kuliah saya dengan baik (UF)	4	5	4	4	4	0.8

Lampiran 8: Hasil Uji Aiken's V Skala Optimisme

No	Aitem	Penilaian					Validitas
		Bu Endah	Pak Zamroni	Bu Mualifah	Bu Fuji	Bu Yulia	
1.	Seberat apapun masalah skripsi, saya dapat menghadapi (F)	2	5	4	4	4	0.7
2.	Skripsi saya kerjakan atas dasar kemampuan sendiri (F)	4	5	3	4	4	0.75
3.	Saya mudah menyerah dengan permasalahan skripsi (UF)	4	5	4	4	4	0.8
4.	Saya merasa tidak mempunyai kemampuan mengerjakan skripsi (UF)	4	5	4	4	4	0.8
5.	Saya yakin semua rintangan skripsi pasti ada solusinya (F)	3	5	4	4	4	0.75
6.	Saya yakin cobaan saat skripsi adalah hal yang biasa (F)	3	5	4	4	4	0.75
7.	Saya merasa tidak pernah dapat menyelesaikan rintangan skripsi (F)	2	5	3	4	4	0.65
8.	Saya merasa gagal saat judul skripsi ditolak (UF)	3	5	4	4	4	0.75
9.	Saya menyerah saat banyak revisi dari pembimbing skripsi (UF)	3	5	4	4	4	0.75
10.	Tidak semua dosen pembimbing skripsi itu menyebalkan (F)	2	5	5	4	4	0.75
11.	Tidak semua mahasiswa mengatakan skripsi itu menakutkan (F)	2	5	5	4	4	0.75
12.	Skripsi bagi saya adalah akhir dari segalanya (UF)	2	5	4	4	4	0.7
13.	Semua coretan dari dosen pembimbing skripsi saat konsultasi adalah hal yang menjengkelkan bagi saya (UF)	2	5	4	4	4	0.7
14.	Saya percaya dengan mengerjakan skripsi sungguh-sungguh akan berbuah keberhasilan (F)	4	5	5	5	4	0.9
15.	Saya yakin skripsi akan cepat selesai jika tetap semangat (F)	4	5	5	4	4	0.85
16.	Saya selalu benar sendiri dalam mengerjakan skripsi (UF)	2	5	4	4	3	0.65
17.	Saat mengerjakan skripsi saya tidak percaya diri (UF)	2	5	4	4	2	0.6
18.	Saya yakin punya potensi untuk menyelesaikan skripsi (F)	3	5	5	4	3	0.75
19.	Saya yakin menyelesaikan skripsi tepat waktu (F)	3	5	4	4	2	0.65
20.	Saya merasa sudah tidak sanggup lagi untuk menyelesaikan skripsi (UF)	2	5	5	4	3	0.7

21.	Saya malas dalam menyelesaikan skripsi (UF)	2	5	5	4	3	0.7
22.	Perhatian dari keluarga membuat saya semakin bersemangat untuk menyelesaikan skripsi (F)	3	5	4	4	4	0.75
23.	Keberhasilan saya menyelesaikan skripsi tidak lepas dari bantuan teman-teman (F)	3	5	5	4	4	0.8
24.	Saya mengerti kekurangan-kekurangan skripsi dari penjelasan pembimbing (F)	3	5	4	4	4	0.75
25.	Saya malas mengerjakan skripsi karena pengaruh teman-teman (UF)	2	5	4	4	4	0.7
26.	Saya malas menyelesaikan skripsi meskipun orang tua sudah memberikan perhatian (UF)	3	5	5	4	4	0.8

**BLUE PRINT SKALA ADVERSITY QUOTIENT**

No	Aspek	Deskriptor	F	UF	Jumlah
1.	<i>Control</i> (Pengendalian)	Mampu mengendalikan diri dalam menghadapi kesulitan	1,2,3	28, 29, 30	6
		Berani mengambil resiko	4, 5, 6	31, 32, 33	6
		Mudah bangkit dari ketidakberdayaan	9,7	34, 35	4
2.	<i>Origin and Ownership</i> (asal usul pengakuan)	Menempatkan rasa bersalah secara wajar dan tepat	8, 10	36, 37	4
		Memandang kesuksesan sebagai hasil kerja keras yang telah dilakukan	11, 12	38, 39	4
		Bertanggungjawab atas terjadinya situasi sulit	13, 14	40, 41	4
3.	<i>Reach</i> (jangkauan)	Mampu melakukan pemetaan masalah dengan tepat	15, 16, 17	42, 43, 44	6
		Memaksimalkan sisi positif tertentu	18, 19, 20	45, 46, 47	6
		Menganggap peristiwa buruk bukan sebagai bencana yang menghilangkan ketenangan dan kebahagiaan individu	21, 22	48, 49	4
4.	<i>Endurance</i> (daya tahan)	Menilai kesulitan bersifat sementara	23, 24, 25	50, 51, 52	6
		Optimis	26, 27	53, 54	4
<b>Jumlah</b>					<b>54</b>

\* Sebelum penelitian

No	Aspek	Deskriptor	No Aitem		Jumlah
			Aitem valid	Aitem gugur	
1.	<i>Control</i> (Pengendalian)	Mampu mengendalikan diri dalam menghadapi kesulitan	28, 29, 30	1, 2, 3	<b>6</b>
		Berani mengambil resiko	4, 31, 32, 33	5, 6	<b>6</b>
		Mudah bangkit dari ketidakberdayaan	7, 34	9, 35	<b>4</b>
2.	<i>Origin and Ownership</i> (asal usul pengakuan)	Menempatkan rasa bersalah secara wajar dan tepat	36, 37	8, 10	<b>4</b>
		Memandang kesuksesan sebagai hasil kerja keras yang telah dilakukan	38, 39	11, 12	<b>4</b>
		Bertanggungjawab atas terjadinya situasi sulit	13,41	14, 40,	<b>4</b>
3.	<i>Reach</i> (jangkauan)	Mampu melakukan pemetaan masalah dengan tepat	15,42, 43	16, 17, 44	<b>6</b>
		Memaksimalkan sisi positif tertentu	45, 47	18,19, 20, 46	<b>6</b>
		Menganggap peristiwa buruk bukan sebagai bencana yang menghilangkan ketenangan dan kebahagiaan individu	22, 48, 49	21	<b>4</b>
4.	<i>Endurance</i> (daya tahan)	Menilai kesulitan bersifat sementara	24,50, 51, 52	23, 25	<b>6</b>
		Optimis	26,53, 54	27	<b>4</b>
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>24</b>	<b>54</b>

\*\*Setelah penelitian

**BLUE PRINT SKALA OPTIMISME**

No	Aspek	Indikator	Deskriptor	F	UF	Jumlah
1.	<i>Permanence</i>	Permanent	Mampu menjelaskan kejadian baik disebabkan karena kemampuannya	1, 2	3,4	4
		Sementara	Percaya permasalahan negatif hanya bersifat sementara	5,6,7	8,9	5
2.	<i>Pervasiveness</i>	Spesifik	Mampu menjelaskan secara spesifik permasalahan yang negative	10,11	12,13	4
		Universal	Mampu memberikan penjelasan yang umum dalam menghadapi peristiwa buruk	14, 15	16, 17	4
3.	<i>Personalization</i>	Internal	Meyakini suatu peristiwa disebabkan oleh faktor dari dalam dirinya	18, 19	20, 21	4
		Eksternal	Meyakini kejadian atau peristiwa disebabkan oleh faktor dari luar	22, 23, 24	25, 26	5
<b>Jumlah</b>						<b>26</b>

\*Sebelum Penelitian

No	Aspek	Indikator	Deskriptor	No Aitem		Jumlah
				Aitem valid	Aitem valid	
1.	<i>Permanence</i>	Permanent	Mampu menjelaskan kejadian baik disebabkan karena kemampuannya	1, 4	2, 3	4
		Sementara	Percaya permasalahan negatif hanya bersifat sementara	5, 6	7, 8, 9	5
2.	<i>Pervasiveness</i>	Spesifik	Mampu menjelaskan secara spesifik permasalahan yang negative	11, 12	10, 13	4
		Universal	Mampu memberikan penjelasan yang umum dalam menghadapi peristiwa buruk	16, 17	14, 15	4
3.	<i>Personalization</i>	Internal	Meyakini suatu peristiwa disebabkan oleh faktor dari dalam dirinya	20, 21	18, 19	4
		Eksternal	Meyakini kejadian atau peristiwa disebabkan oleh faktor dari luar	22, 23, 25, 26	24	5
<b>Jumlah</b>				<b>14</b>	<b>12</b>	<b>26</b>

*\*\*Setelah penelitian*

Lampiran 11 Uji Validitas dan Reliabilitas Adversity Quotient

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	60	96.8
	Excluded <sup>a</sup>	2	3.2
	Total	62	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.876	54

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	156.3667	184.609	.080	.876
VAR00002	156.6833	187.644	-.145	.879
VAR00003	156.3833	186.545	-.064	.879
VAR00004	156.5500	180.218	.371	.873
VAR00005	157.0500	185.031	.005	.879
VAR00006	156.7000	179.841	.238	.875
VAR00007	156.4833	181.373	.252	.875
VAR00008	156.3500	185.079	.042	.877
VAR00009	156.7833	184.512	.044	.878
VAR00010	156.1667	182.412	.191	.875
VAR00011	157.1833	181.508	.152	.877
VAR00012	157.8167	183.610	.228	.875
VAR00013	156.4500	180.455	.455	.873
VAR00014	156.8333	181.328	.269	.874
VAR00015	156.6167	180.173	.420	.873
VAR00016	156.4500	182.896	.114	.877
VAR00017	156.5500	184.591	.047	.877
VAR00018	157.4500	184.286	.057	.878
VAR00019	156.6667	180.429	.381	.873
VAR00020	156.9500	181.235	.235	.875
VAR00021	156.2833	183.257	.175	.875

VAR00022	156.5000	179.644	.578	.872
VAR00023	156.2667	185.995	-.029	.878
VAR00024	156.0167	179.000	.426	.873
VAR00025	156.1500	183.181	.177	.875
VAR00026	156.3000	179.468	.467	.872
VAR00027	156.5833	185.095	.007	.879
VAR00028	156.5833	172.959	.513	.870
VAR00029	156.9000	171.583	.734	.867
VAR00030	156.5500	171.879	.563	.869
VAR00031	156.8167	177.000	.510	.871
VAR00032	157.2500	176.428	.464	.872
VAR00033	156.3000	174.146	.536	.870
VAR00034	157.0333	173.423	.616	.869
VAR00035	157.3000	180.485	.182	.877
VAR00036	156.4500	173.336	.610	.869
VAR00037	156.6667	180.362	.277	.874
VAR00038	157.0667	177.216	.411	.872
VAR00039	156.8500	175.519	.417	.872
VAR00040	156.3833	180.579	.220	.875
VAR00041	156.2500	176.835	.549	.871
VAR00042	157.2500	176.225	.405	.872
VAR00043	156.7167	170.783	.591	.869
VAR00044	157.4833	184.661	.046	.877
VAR00045	157.1833	177.712	.367	.873
VAR00046	156.4500	179.574	.354	.873
VAR00047	156.9500	174.794	.508	.871
VAR00048	157.0833	174.213	.442	.872
VAR00049	157.0667	178.809	.406	.873
VAR00050	156.8500	175.689	.409	.872
VAR00051	156.7333	176.504	.443	.872
VAR00052	156.7167	175.291	.533	.870
VAR00053	156.9000	173.583	.505	.870
VAR00054	156.8500	177.147	.400	.872

### Aitem setelah gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.913	30

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00004	85.4516	128.350	.285	.912
VAR00007	85.3548	128.462	.259	.913
VAR00013	85.2903	129.390	.272	.912
VAR00015	85.4839	129.237	.265	.913
VAR00022	85.3710	128.663	.401	.911
VAR00024	84.9032	126.482	.425	.911
VAR00026	85.1774	128.771	.299	.912
VAR00028	85.4194	119.461	.615	.907
VAR00029	85.7581	120.383	.740	.906
VAR00030	85.3871	119.585	.613	.908
VAR00031	85.7097	123.521	.597	.908
VAR00032	86.1290	125.295	.407	.911
VAR00033	85.1452	120.356	.665	.907
VAR00034	85.8871	122.528	.579	.908
VAR00036	85.3226	120.320	.712	.906
VAR00037	85.5645	126.512	.344	.912
VAR00038	85.9516	123.981	.477	.910
VAR00039	85.7097	123.127	.447	.911
VAR00041	85.0968	124.745	.546	.909
VAR00042	86.1290	124.213	.406	.911
VAR00043	85.5806	121.788	.486	.910
VAR00045	86.0645	123.176	.506	.909
VAR00047	85.8387	122.072	.562	.909
VAR00048	85.9032	122.810	.413	.912
VAR00049	85.9516	126.211	.416	.911
VAR00050	85.7097	122.078	.505	.910
VAR00051	85.5968	124.081	.471	.910
VAR00052	85.5484	122.186	.600	.908
VAR00053	85.7581	120.449	.596	.908
VAR00054	85.7097	122.242	.573	.908

## Lampiran 12: Uji Validitas dan Reliabilitas Optimisme

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	62	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	62	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.711	26

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	76.4194	39.559	.275	.701
VAR00002	76.4194	41.395	.209	.706
VAR00003	77.1452	40.454	.227	.705
VAR00004	76.8226	38.411	.506	.686
VAR00005	76.2258	38.374	.491	.686
VAR00006	76.4516	39.071	.426	.691
VAR00007	76.9516	45.489	-.353	.740
VAR00008	76.6613	40.654	.237	.704
VAR00009	76.6774	41.337	.212	.706
VAR00010	77.6290	45.483	-.328	.742
VAR00011	77.1290	39.819	.290	.700
VAR00012	76.8710	36.770	.322	.699
VAR00013	76.6935	43.987	-.181	.729
VAR00014	76.3871	41.913	.035	.720
VAR00015	76.1774	41.722	.111	.712
VAR00016	76.9516	37.129	.539	.679
VAR00017	76.8065	39.503	.324	.698
VAR00018	76.3065	44.183	-.229	.728
VAR00019	76.6452	42.888	-.055	.726
VAR00020	77.1774	34.509	.779	.654
VAR00021	76.8387	36.334	.510	.678
VAR00022	76.2903	38.701	.333	.696

VAR00023	76.1935	40.355	.294	.701
VAR00024	76.4839	43.237	-.090	.720
VAR00025	76.9355	36.127	.619	.670
VAR00026	76.6613	35.933	.602	.670

### Aitem setelah gugur

#### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.842	14

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	39.5000	36.844	.406	.836
VAR00004	39.9032	35.531	.697	.821
VAR00005	39.3065	38.019	.348	.839
VAR00006	39.5323	38.515	.304	.841
VAR00011	40.2097	37.316	.409	.836
VAR00012	39.9516	33.391	.469	.838
VAR00016	40.0323	36.851	.407	.836
VAR00017	39.8871	37.184	.422	.835
VAR00020	40.2581	32.424	.859	.806
VAR00021	39.9194	34.043	.595	.824
VAR00022	39.3710	35.844	.475	.832
VAR00023	39.2742	38.891	.287	.842
VAR00025	40.0161	35.131	.570	.826
VAR00026	39.7419	35.244	.523	.829

Lampiran 13: Hasil Uji Normalitas

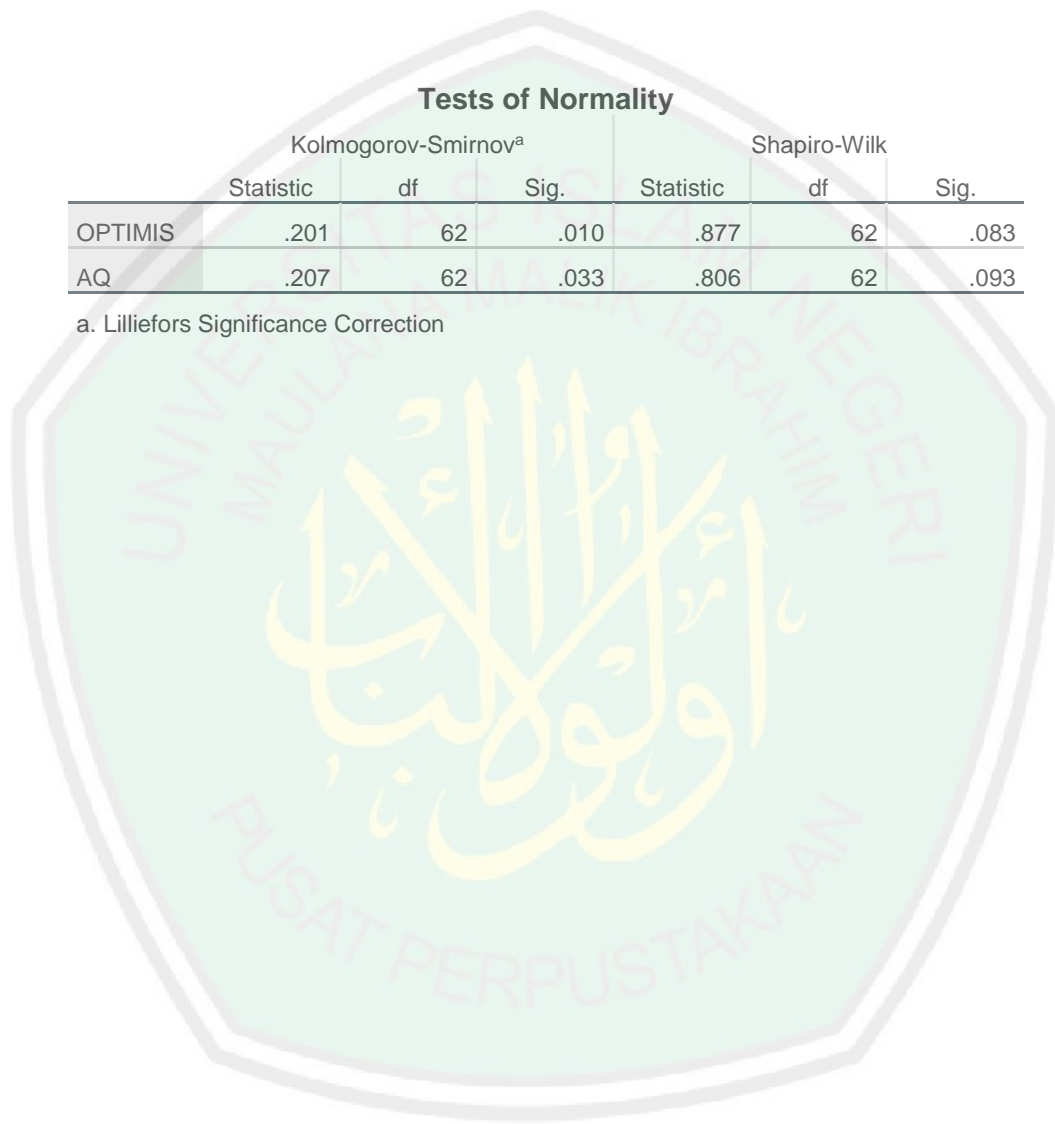
**Case Processing Summary**

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
OPTIMIS	62	100.0%	0	0.0%	62	100.0%
AQ	62	100.0%	0	0.0%	62	100.0%

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
OPTIMIS	.201	62	.010	.877	62	.083
AQ	.207	62	.033	.806	62	.093

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 14: Hasil Uji Linearitas

**Case Processing Summary**

	Included		Cases Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	AQ * OPTIMIS	62	100.0%	0	0.0%	62

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
AQ * OPTIMIS	Between Groups	(Combined) Linearity	2711.905	14	193.707	1.699	.088
		Deviation from Linearity	333.722	1	333.722	2.927	.094
			2378.183	13	182.937	1.604	.118
	Within Groups		5359.450	47	114.031		
Total			8071.355	61			

Lampiran 15: Hasil Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

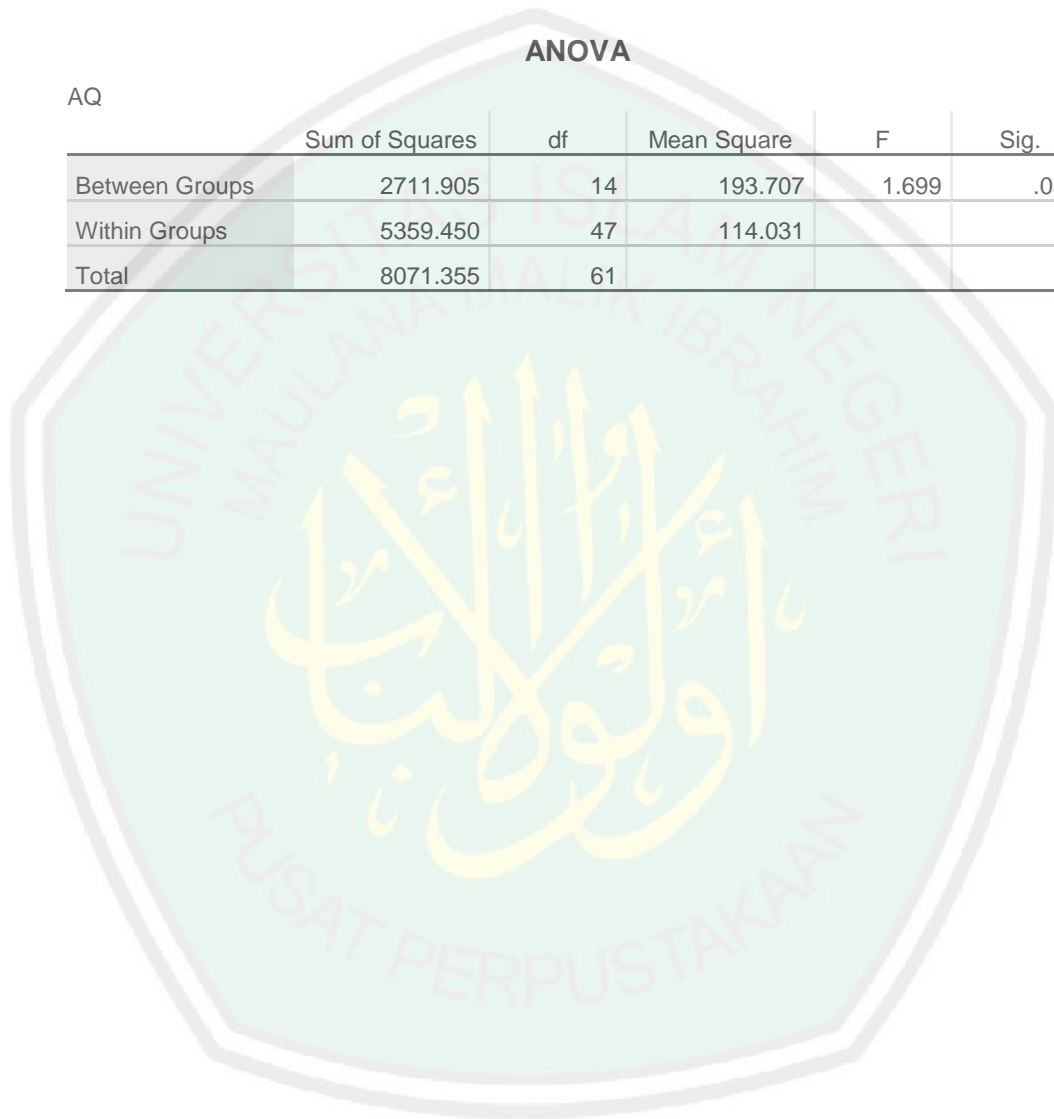
AQ

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.573	13	47	.128

**ANOVA**

AQ

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2711.905	14	193.707	1.699	.088
Within Groups	5359.450	47	114.031		
Total	8071.355	61			



*Lampiran 16: Deskripsi Kategori Adversity Quotient*

**Statistics**

AQ		
N	Valid	62
	Missing	0
Mean		88.5484
Median		89.0000
Std. Deviation		11.50293
Minimum		50.00
Maximum		118.00

AQ						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	50.00	3	4.8	4.8	4.8	
	81.00	2	3.2	3.2	8.1	
	82.00	5	8.1	8.1	16.1	
	83.00	6	9.7	9.7	25.8	
	85.00	4	6.5	6.5	32.3	
	87.00	3	4.8	4.8	37.1	
	88.00	6	9.7	9.7	46.8	
	89.00	7	11.3	11.3	58.1	
	92.00	5	8.1	8.1	66.1	
	93.00	7	11.3	11.3	77.4	
	94.00	2	3.2	3.2	80.6	
	96.00	5	8.1	8.1	88.7	
	97.00	2	3.2	3.2	91.9	
	103.00	3	4.8	4.8	96.8	
	118.00	2	3.2	3.2	100.0	
	Total		62	100.0	100.0	

$$\text{TINGGI} = X \geq (M + 1 \text{ SD})$$

$$= X \geq (88,5 + 11,5)$$

$$= X \geq 100$$

$$\text{SEDANG} = (M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$$

$$= (88,5 - 11,5) \leq x < (100)$$

$$= 77 \leq X < 100$$

RENDAH =  $X < (M-1 SD)$

=  $X < 77$

**AQ**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50.00	3	4.8	4.8	4.8
	81.00	2	3.2	3.2	8.1
	82.00	5	8.1	8.1	16.1
	83.00	6	9.7	9.7	25.8
	85.00	4	6.5	6.5	32.3
	87.00	3	4.8	4.8	37.1
	88.00	6	9.7	9.7	46.8
	89.00	7	11.3	11.3	58.1
	92.00	5	8.1	8.1	66.1
	93.00	7	11.3	11.3	77.4
	94.00	2	3.2	3.2	80.6
	96.00	5	8.1	8.1	88.7
	97.00	2	3.2	3.2	91.9
	103.00	3	4.8	4.8	96.8
	118.00	2	3.2	3.2	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

**KATEGORI**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TINGGI	5	8.1	8.1	8.1
	SEDANG	54	87.1	87.1	95.2
	RENDAH	3	4.8	4.8	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Lampiran 17: Deskripsi Kategori Optimisme

**Statistics**

OPTIMIS		
N	Valid	62
	Missing	0
Mean		42.8387
Median		45.0000
Std. Deviation		6.43044
Minimum		28.00
Maximum		52.00

OPTIMIS					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28.00	3	4.8	4.8	4.8
	30.00	4	6.5	6.5	11.3
	35.00	3	4.8	4.8	16.1
	37.00	5	8.1	8.1	24.2
	40.00	3	4.8	4.8	29.0
	42.00	3	4.8	4.8	33.9
	43.00	2	3.2	3.2	37.1
	44.00	6	9.7	9.7	46.8
	45.00	4	6.5	6.5	53.2
	46.00	6	9.7	9.7	62.9
	47.00	12	19.4	19.4	82.3
	48.00	2	3.2	3.2	85.5
	49.00	5	8.1	8.1	93.5
	51.00	3	4.8	4.8	98.4
	52.00	1	1.6	1.6	100.0
	Total		62	100.0	100.0

$$\text{TINGGI} = X \geq (M + 1 \text{ SD})$$

$$= X \geq (42,8387 + 6,4304)$$

$$= X \geq 49,3$$

$$\text{SEDANG} = (M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$$

$$= (42,8387 - 6,4304) \leq x < (49,3)$$

$$= 36,4 \leq X < 49,3$$

RENDAH =  $X < (M - 1 \text{ SD})$

=  $X < 36,4$

**OPTIMIS**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28.00	3	4.8	4.8	4.8
	30.00	4	6.5	6.5	11.3
	35.00	3	4.8	4.8	16.1
	37.00	5	8.1	8.1	24.2
	40.00	3	4.8	4.8	29.0
	42.00	3	4.8	4.8	33.9
	43.00	2	3.2	3.2	37.1
	44.00	6	9.7	9.7	46.8
	45.00	4	6.5	6.5	53.2
	46.00	6	9.7	9.7	62.9
	47.00	12	19.4	19.4	82.3
	48.00	2	3.2	3.2	85.5
	49.00	5	8.1	8.1	93.5
	51.00	3	4.8	4.8	98.4
	52.00	1	1.6	1.6	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

**KATEGORI**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TINGGI	9	14.5	14.5	14.5
	SEDANG	43	69.4	69.4	83.9
	RENDAH	10	16.1	16.1	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Lampiran 18: Hasil Uji Korelasi

**Correlations**

		OPTIMIS	AQ
OPTIMIS	Pearson Correlation	1	.203
	Sig. (2-tailed)		.113
	N	62	62
AQ	Pearson Correlation	.203	1
	Sig. (2-tailed)	.113	
	N	62	62

