

**PENGARUH OPTIMISME TERHADAP RESILIENSI
AKADEMIK SISWA SELAMA MASA PANDEMI
COVID-19 DI SMAN 1 TRENGGALEK**

SKRIPSI



Oleh :

Kurniani Nuzuliya

NIM. 17410001

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

2021

**PENGARUH OPTIMISME TERHADAP RESILIENSI
AKADEMIK SISWA SELAMA MASA PANDEMI
COVID-19 DI SMAN 1 TRENGGALEK**

SKRIPSI

Ditujukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh :

Kurniani Nuzuliya

NIM. 17410001

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH OPTIMISME TERHADAP RESILIENSI
AKADEMIK SISWA SELAMA MASA PANDEMI
COVID-19 DI SMAN 1 TRENGGALEK**

SKRIPSI

Oleh :

Kurniani Nuzuliya

NIM. 17410001

Telah disetujui oleh,

Dosen Pembimbing Skripsi




Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP. 19700724 200501 2 003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



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

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH OPTIMISME TERHADAP RESILIENSI
AKADEMIK SISWA SELAMA MASA PANDEMI
COVID-19 DI SMAN 1 TRENGGALEK

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 8 Juli 2021

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP. 19700724 200501 2 003

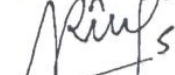
Anggota Penguji Lain

Penguji Utama



Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
NIP. 19550717 198203 1 005

Ketua Penguji



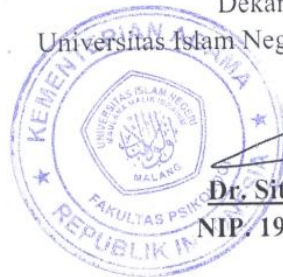
Novia Solichah, M.Psi
NIP. 19940616201908 2 001


Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang




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

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kurniani Nuzuliya

NIM : 17410001

Fakultas : Psikologi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul: “Pengaruh Optimisme Terhadap Resiliensi Akademik Siswa Selama Masa Pandemi *Covid-19* Di SMAN 1 Trenggalek” adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Malang, 8 Juli 2021

Penulis,



Kurniani Nuzuliya
NIM. 17410001

MOTTO

*“Face it, Enjoy it, and Master it.
If there are a thousand doors closed, there must be one window that open.
But, Just only a resilient one can find and survive until the end.”*

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah serta nikmat sehat-Nya sehingga selama prosesnya mampu menyelesaikan penelitian ini dengan lancar. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang syafaatnya selalu menjadi harapan seluruh umat manusia di akhirat kelak.

Ungkapan terimakasih saya haturkan kepada orang-orang hebat yang senantiasa memberikan dukungan kepada saya untuk dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini.

Teruntuk kedua orang tua saya, Bapak Rohmad Agung Santoso dan Ibu Siti Nurmala yang tidak pernah bosan menjadi *support system* dalam segala perjuangan saya, memberikan waktu, materil, motivasi, cinta dan kasih sayang, serta do'a yang selalu menuntun kesuksesan saya.

Teruntuk kakak-kakak saya Nur 'Ainina Ratih Ambarwati, Ana Isnaini Sholihah dan Fitria Fauziah yang selalu memberikan *support* dalam bentuk apapun yang juga tidak pernah bosan mendoakan kesuksesan saya.

Teruntuk Adekku Indah Permata Firdausi Ahla yang selalu mendukung, menghibur dan mendo'akan dalam kebaikan.

Teruntuk sahabat orang semua orang-orang baik disekitar saya yang senantiasa memberikan dukungan serta do'a yang dapat menuntun saya dalam kesuksesan.

Teruntuk keluarga besar yang telah mendukung dan memberikan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan proses studi.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah dan segala nikmat-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Optimisme Terhadap Resiliensi Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19 Di SMAN 1 Trenggalek”** dengan lancar dan penuh berkah. InsyaAllah. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kelak kita harapkan syafaatnya dihari kiamat.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak akan mampu terselesaikan dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan rasa hormat dan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. 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. Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I. selaku dosen wali yang senantiasa dengan sabar membimbing saya dalam menyelesaikan studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Yulia Solichatun, M.Si, selaku dosen pembimbing saya yang senantiasa memberikan bimbingan terbaik serta motivasi kepada saya sampai terselesaikannya penelitian ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama menempuh pendidikan studi S1.
6. Segenap staf dan karyawan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang senantiasa memberikan kemudahan dalam segala administrasi dengan sabar.
7. Kepala Sekolah dan seluruh wali kelas SMA Negeri 1 Trenggalek yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian di lembaga tersebut.

8. Seluruh responden dan semua pihak yang telah memberikan sumbangsih dalam penelitian ini dengan penuh keikhlasan dan kesediannya.
9. Teman-teman angkatan 2017 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang seperjuangan yang telah saling mendukung dalam kesuksesan bersama selama studi S1.

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi semua kalangan bidang pendidikan. Aamiin.

Malang, 08 Juli 2021

Peneliti,

Kurniani Nuzuliya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
ملخص	ivx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
A. Resiliensi Akademik	11
1. Pengertian Resiliensi Akademik	11
2. Aspek-aspek Resiliensi Akademik.....	12
3. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik.....	15
4. Resiliensi Akademik dalam Perspektif Islam	16
B. Optimisme	17
1. Pengertian Optimisme.....	17
2. Aspek-aspek Optimisme	20
3. Ciri-ciri Optimisme.....	22
4. Faktor yang Mempengaruhi Optimisme	23

5. Manfaat Optimisme	24
6. Optimisme dalam Perspektif Islam.....	24
C. Pengaruh Optimisme terhadap Resiliensi Akademik.....	27
D. Kerangka Penelitian	29
E. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	31
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
C. Definisi Operasional.....	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian	33
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	37
G. Analisis Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	46
1. SMA Negeri 1 Trenggalek	46
2. Waktu Pelaksanaan	47
3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	47
4. Hambatan dalam Proses Pengambilan Data.....	47
B. Hasil Penelitian	48
1. Data Demografi Penelitian	48
2. Uji deskriptif	48
3. Uji Asumsi.....	52
4. Uji Hipotesis.....	53
C. Pembahasan.....	55
1. Tingkat Resiliensi Akademik Siswa SMAN 1 Trenggalek.....	55
2. Tingkat Optimisme Siswa SMAN 1 Trenggalek	60
3. Pengaruh Optimisme terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMAN 1 Trenggalek.....	63
BAB V PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel. 1.1 Respon siswa terkait dampak pandemi terhadap pembelajaran.....	5
Tabel 1.2 Hasil survey dampak pandemi terhadap pembelajaran dimasing-masing jenjang	5
Tabel 3.1 Kategori Jawaban	34
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> skala Resiliensi Akademik	35
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> skala optimism.....	36
Tabel 3.4 Validitas isi skala Resiliensi Akademik.....	39
Tabel 3.5 Validitas isi skala Optimisme	40
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas	42
Tabel 3.7 Rumus Kategorisai	43
Tabel 4.1 Data Demografi Subjek Penelitian	48
Tabel 4.2 Data Hasil Skor Empirik.....	49
Tabel 4.3 Kategorisasi Skala Resiliensi Akademik.....	49
Tabel 4.4 Frekuensi Resiliensi Akademik Siswa.....	49
Tabel 4.5 Kategorisasi Skala Optimisme	50
Tabel 4.6 Frekuensi Optimisme Siswa.....	50
Tabel. 4.7 Uji Normalitas <i>Komolgrov-Smirnov</i>	53
Tabel 4.8 Uji Linieritas.....	53
Tabel 4.9 Uji Signifikansi Parameter Individual (Uji Statistik t)	54
Tabel 4.10 Koefisien Determinasi.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Penelitian	30
Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Resiliensi Akademik.....	76
Lampiran 2 Skala Optimisme.....	79
Lampiran 3 Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	81
Lampiran 4 Uji Deskripsi.....	87
Lampiran 5 Uji Asumsi.....	89

ABSTRAK

Nuzuliya, Kurniani. 2021. SKRIPSI. Pengaruh Optimisme Terhadap Resiliensi Akademik Siswa Selama Masa Pandemi *Covid-19* di SMAN 1 Trenggalek. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Pembimbing : Dr. Yulia Solichatun, M.Si.

Kata Kunci : Resiliensi Akademik, Optimisme, Siswa

Pandemi *covid-19* memberikan dampak salah satunya pada sektor pendidikan. Dampak yang ditimbulkan salah satunya adalah melakukan perubahan model belajar secara spontan dan tidak terencana dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau *platform* pendidikan lainnya. Hal ini menuntut siswa selalu sigap dalam menghadapi perubahan model belajar yang berubah-ubah, dimana siswa seharusnya mampu memiliki resiliensi yang baik untuk tetap menjalankan pendidikannya. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap resiliensi siswa SMA Negeri 1 Trenggalek Selama Masa Pandemi *Covid-19*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Data diambil dengan menggunakan skala yang diisi oleh 129 siswa SMA Negeri 1 Trenggalek kelas X dan kelas XI. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *convenience sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi akademik dan skala optimisme.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek sebanyak 95 siswa atau 73,6% siswa memiliki resiliensi akademik sedang, sedangkan 90 siswa atau 69,8% memiliki tingkat optimisme sedang. Optimisme dengan resiliensi akademik memiliki pengaruh yang positif dengan nilai signifikansi 0,000 yang dapat dikatakan bahwa apabila optimisme semakin tinggi maka resiliensi akademik yang dimunculkan akan semakin tinggi. Nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,000 < \text{probabilitas } 0,005$, sehingga dapat disimpulkan bahwa koefisien regresi optimisme berpengaruh terhadap resiliensi akademik. Pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik sebesar 54,2%

ABSTRACT

Nuzuliya, Kurniani. 2021. The Effect of Optimism on Student Academic Resilience during the Covid-19 Pancemic at SMAN 1 Trenggalek. Thesis. Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advsor : Dr. Yulia Solichatun, M.Si.

Keyword : Akademik Resilience, Optimism, Student

The covid-19 pandemic has had an impact, one of which is on the education sector. One of the impacts is changing the spontaneous and unplanned learning model from face-to-face learning to distance learning (PJJ) or other educational platforms. This requires students to always be alert in dealing with changes in learning models that are changing, where students should be able to have good resilience to continue their education. The study was conducted to determinate the effect of optimism on the resilience of SMA Negeri 1 Trenggalek students during the Covod-19 pandemic.

This research is a quantitative study with simple linear regression analysis. Data were taken using a scale filled in by 129 students of SMA Negeri 1 Trenggalek class X and class XI. The sample was taken by using *convenience sampling* method. The scale used in this study is the scale of academic resilience and the scale of optimism.

The results showed that the level of academic resilience of students of SMA Negeri 1 Trenggalek was 95 students or 73.6% of students had moderate academic resilience, while 90 students or 69.8% had a moderate level of optimism. Optimism and academic resilience have a positive relationship with a significance value of 0.000 which can be said that if the optimism is higher, the higher the academic resilience will be raised. The significance value (Sig.) Is 0.000 <probability 0.005, so it can be concluded that the optimism regression coefficient has an effect on academic resilience. The effect of optimism on academic resilience is 54.2%

ملخص

نزولية، كورنياني. ٢٠٢١. أطروحة تأثير التفاؤل على المرونة الأكاديمية للطلاب أثناء في لوباء الطاعون في مدرسة تيريغالكليك ١ الثانوية العامة. كلية علم النفس جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج

مشرف : الدكتور يوليا صالحه المكستير

الكلمات المفتاحية: مرونة أكاديمية ، تفاؤل ، طلاب

لوباء الطاعون تأثير على قطاع التعليم ، أحدها. أحد التأثيرات هو تغيير نموذج التعلم بشكل عفوي وغير مخطط له من التعلم وجهًا لوجه إلى التعلم عن بعد أو المنصات التعليمية الأخرى. يتطلب هذا من الطلاب أن يكونوا يقظين دائمًا في التعامل مع نماذج التعلم المتغيرة ، حيث يجب أن يتمتع الطلاب بمرونة جيدة لمواصلة تعليمهم أجريت الدراسة لتحديد أثر التفاؤل على صمود الطلاب مدرسة تيريغالكليك ١ الثانوية العامة خلال فترة الجائحة.

هذا البحث عبارة عن دراسة كمية مع تحليل الانحدار الخطي البسيط. تم أخذ البيانات باستخدام مقياس تم ملؤه بواسطة ١٢٩ طالبًا من مدرسة تيريغالكليك صتاتي حيعه صجهول للصف الأول والصف العاشر والصف الحادي عشر. كانت طريقة أخذ العينات هي أخذ العينات الملائمة. المقياس المستخدم في هذا البحث هو مقياس المرونة الأكاديمية وحجم التفاؤل

أظهرت النتائج أن مستوى المرونة الأكاديمية لطلاب المدرسة الثانوية العليا ١ في تيريغالكليك كان ٩٥ طالبًا أو ٧٣,٦٪ من الطلاب يتمتعون بمرونة أكاديمية متوسطة ، بينما ٩٠ طالبًا أي ٦٩,٨٪ لديهم مستوى متوسط من التفاؤل، التفاؤل بالمرونة الأكاديمية له تأثير إيجابي بقيمة دلالة تبلغ ٠,٠٠٠ ، مما يعني أن التفاؤل أعلى عندها ستكون المرونة الأكاديمية التي يتم رفعها أعلى. قيمة دلالة ٠,٠٠٠ > الاحتمال ٠,٠٠٥ ، لذلك يمكن استنتاج أن معامل انحدار التفاؤل له تأثير على المرونة الأكاديمية. أثر التفاؤل على المرونة الأكاديمية ٥٤,٢٪

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi *Covid-19* yang terjadi merupakan pandemi berkelanjutan yang disebabkan oleh sindrom pernafasan virus corona (*SARS-CoV-2*) yang pertama kali diidentifikasi terjadi di Wuhan pada bulan Desember 2019 lalu, namun pandemi terus menyebar hingga menjangkit hampir diseluruh negara salah satunya adalah di Indonesia (WHO, 2020). Terjadinya pandemi *covid-19* mempengaruhi banyak hal sehingga membentuk sebuah tatanan baru diberbagai sektor ekonomi, sosial maupun pendidikan. Selain itu, pandemi *covid-19* juga merupakan krisis kesehatan yang pertama dan terutama didunia yang menjadikan banyak negara memutuskan untuk memberikan kebijakan terhadap penutupan lembaga pendidikan diseluruh jenjang. Organisasi Internasional di New York, Amerika Serikat mengungkapkan bahwa pendidikan merupakan salah satu sektor yang sangat terdampak dengan adanya wabah *covid-19* ini, terlebih dapat menyebabkan penyebaran secara cepat dalam skala yang luas (Purwanto, Pramono, & dkk, 2020).

Upaya yang dilakukan untuk membatasi penyebaran wabah *covid-19* yang terjadi saat ini UNESCO memberikan rekomendasi dijalankannya program pembelajaran jarak jauh (PJJ) dan *platform* pendidikan *online* lainnya (Purwanto, Pramono, & dkk, 2020). Seluruh lembaga pendidikan bahkan hampir seluruh dunia serentak melakukan penutupan proses pembelajaran secara *offline* dan diberikan alternatif untuk melakukan pembelajaran secara *online* atau daring (dalam jaringan) (Goldschmidt, 2020). Namun, terlepas dari itu, pendidikan yang dijalankan tetap dituntut untuk mampu memfasilitasi pembelajaran agar tetap aktif, dikarenakan pendidikan merupakan salah satu papan loncatan untuk mencapai kesuksesan. Hal ini tentu saja menjadikan kejutan yang luar biasa bagi seluruh civitas akademik. Dampak yang ditimbulkan ini mendorong dunia pendidikan harus sigap dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi. Salah satunya adalah proses pembelajaran

metode daring yang menitikberatkan pada penggunaan teknologi 4.0 yang masih dalam bayangan.

Pada dasarnya, pendidikan merupakan usaha yang dilakukan manusia untuk meningkatkan ilmu pengetahuan terutama yang didapat melalui lembaga formal seperti sekolah. Pendidikan merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi, maka dari itulah pemerintah mengatur hal ini sedemikian rupa, baik dalam aturan undang-undang maupun kebijakan-kebijakan agar setiap individu berhak dan mendapatkan pendidikan.

Kebijakan menteri pendidikan masih terlihat gamang dalam menghadapi perubahan dunia pendidikan dengan melakukan migrasi pembelajaran secara *offline* menuju pembelajaran *online* yang hanya memfokuskan pada pembelajaran isi. Pandangan masyarakat terhadap kebijakan ini masih menilai pemerintah gagal dalam melakukan transformasi pendidikan menghadapi wabah *covid-19* (Fauzi, 2020).

Survei KPAI memaparkan bahwa terdapat 76,7% Pembelajaran Jarak Jauh dianggap tidak senang oleh siswa dan terdapat 81,8% berdasar pengakuan siswa bahwa pendidikan dengan model seperti ini menekankan pada pemberian tugas, PR, tanpa dilangsungkannya proses dialog serta penjelasan materi, diskusi maupun pemberian kesempatan untuk melakukan tanya jawab (Fauzi, 2020). Perubahan diberlakukannya model pelaksanaan pendidikan tersebut tentunya bukan suatu hal yang mudah dilakukan untuk siswa terutama siswa SMA yang seharusnya mendapatkan materi pembelajaran lebih padat dibandingkan pada jenjang sebelumnya. Pembelajaran siswa SMA dimatangkan untuk lebih siap melanjutkan pada jenjang perkuliahan, terjun dalam masyarakat, ataupun persiapan dalam menghadapi dunia kerja.

Kendala yang dialami peserta didik berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agus Purwanto (2020) mengenai study eksploratif dampak pandemi *covid-19* terhadap proses pembelajaran *online* yaitu peserta didik belum pernah mengalami budaya belajar secara jarak jauh, sehingga yang dengan adanya perubahan sistem belajar spontan ini, peserta didik memerlukan waktu untuk beradaptasi dan menghadapi perubahan yang secara tidak langsung mempengaruhi daya serap belajar mereka. Penerapan perubahan

pembelajaran tersebut diharapkan siswa secara cepat mampu beradaptasi dan memiliki ketahanan yang cukup sehingga tidak tertinggal dalam pembelajaran, salah satunya adalah siswa harus memiliki resiliensi akademik yang baik. Selain itu, masa remaja yang dilaluinya menuntut seseorang untuk lebih matang dalam menghadapi banyak problema kehidupan seperti probelmatika keluarga, status ekonomi, status sosial maupun dalam *circle* pergaulannya.

Resiliensi dinilai sebagai kondisi multidimensi yang menunjukkan bahwa setiap inividu memiliki kemampuan berbeda dalam hal menghadapi masalahnya (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Resiliensi menonjolkan pada kualitas yang membuat seseorang mampu berkembang dan menghadapi kesulitan yang terjadi (Haningrum, 2018). Resiliensi juga diartikan sebagai kemampuan beradaptasi seseorang dalam situasi sulit yang sedang dihadapinya (Reivich & Shatte, 2002). Connor dan Davidson (2003) memberikan pendapatnya bahwa individu yang memiliki resiliensi, akan mampu menghadapi kesulitannya dan juga mampu beradaptasi secara positif walaupun dalam kejadian yang negatif. Rirkin dan Hoopman memberikan pemaparan relisiensi terkhusus pada siswa atau peserta didik yaitu seorang peserta didik haruslah memiliki kemampuan untuk bangkit kembali, mampu beradaptasi ketika dihadapkan sesuatu yang sulit, sehingga dalam kondisi apapun seseorang tetap mampu mengembangkan akademiknya baik dalam sosial maupun tekanan yang masih melekat dalam dirinya (Desmita, 2009).

Wang dan Gordon (1994) menyatakan bahwa seorang pembelajar yang memiliki resiliensi akademik akan mampu menjadikan lingkungan yang ia anggap sulit justru menjadikan motivasi dengan tetap mempertahankan harapan dan pemikirannya yang tinggi, memiliki orientasi pada tujuan serta memiliki kemamuan dalam memecahkan masalah. Alva (1991) memaparkan kembali bahwa individu yang memiliki resiliensi akademik akan mampu mencapai keberhasilan dalam pendidikannya, individu akan berjuang dalam situasi negatif sekalipun dan meskipun tetap memiki kemungkinan tidak berhasil. McMillan dan Reed (1994) memaparkan karakter pembelajar yang memiliki resiliensi akademik yaitu memiliki kendala internal yang kuat dalam kehidupannya serta memiliki tanggung jawab atas tindakan apa yang diambil.

Finn dan Rock (1997) menggambarkan bahwa resiliensi akademik memiliki peran yang penting dalam keberhasilan akademik. Selain itu, juga menggambarkan seorang pembelajar yang memiliki resiliensi akademik akan lebih suka untuk bekerja keras, jarang meninggalkan pelajaran dan jarang menghadapi masalah di kelas.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki resiliensi mampu *bounce back* atau mampu memantul dari kondisi yang terpuruk (Martin & Marsh, 2003), dapat mengurangi dampak terjadinya stres yang negatif (Tryana, Hardjajani, & Karyanta, 2015) yang kemudian mampu meningkatkan tingkat kesuksesan studi (Beauvais, Stewart, Denisco, & Beauvais, 2014). Penelitian ilmiah dilakukan lebih dari 50 tahun telah dapat membuktikan bahwa adanya resiliensi pada individu mampu menjadi kunci kesuksesan kerja dan kepuasan hidup. Resiliensi akan mampu mempengaruhi penampilan yang dibawa seseorang baik disekolah, ditepat kerja dan juga mampu mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hubungan dengan orang lain (Reivich, 2002).

Berbagai pernyataan dari para ahli dalam pemaparan tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik sangat penting bagi siswa yang saat ini menghadapi perubahan model pembelajaran secara spontan dari penetapan model belajar tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh. Terkhusus pada siswa SMA Negeri 1 Trenggalek yang saat ini mengalami perubahan model belajar yang tidak stabil. SMA Negeri 1 Trenggalek merupakan sekolah rujukan yang dengan hal ini digunakan sebagai uji coba dilakukannya pembelajaran secara tatap muka kembali. Pada bulan Maret 2020 pemerintah kabupaten Trenggalek secara serentak menetapkan pembelajaran jarak jauh. Kemudian seiring berjalannya waktu pada bulan September diberlakukan kembali pembelajaran tatap muka dengan sistem *shift-shift-an* dan mematuhi protokol kesehatan. Namun, hal tersebut tidak selalu berjalan lancar dengan melihat perkembangan penularan wabah *covid-19* yang menjadikan sistem belajar mengajar masih ditetapkan dengan tidak pasti. Pada bulan November 2020 diberlakukan kembali pembelajaran secara jarak jauh oleh pemerintah Kabupaten Trenggalek karena kondisi penyebaran *covid-19* yang semakin melunjak.

Survey yang dilakukan peneliti terhadap siswa SMAN 1 Trenggalek dengan reponden sebanyak 44 siswa menyebutkan bahwa sebanyak 65,9% siswa menyatakan bahwa mereka merasa terganggu dengan perubahan model belajar yang tidak stabil, sehingga mempengaruhi kenyamanan pada proses belajarnya.

Tabel. 1.1 Respon siswa terkait dampak pandemi terhadap pembelajaran

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Terganggu	7 siswa	15,9%
Terganggu	28 siswa	63,6%
Tidak Terganggu	9 siswa	20,5%
Sangat Tidak Terganggu	-	0%

Persebaran siswa yang mengaku bahwa dirinya terdampak dengan adanya wabah pandemi *covid-19* pada proses pembelajaran di SMA Negeri 1 Trenggalek berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa, sebagian besar dialami oleh siswa kelas XI dan kelas XII sedangkan hanya sebagian kecil dialami oleh siswa kelas X. Akan tetapi pada siswa kelas XII tidak begitu intensif dalam melakukan pembelajaran, hal tersebut dikarenakan siswa kelas XII difokuskan untuk melaksanakan ujian kelulusan saja.

Tabel 1.2 Hasil survey dampak pandemi terhadap pembelajaran dimasing-masing jenjang

Jenjang Kelas	Siswa yang merasa terdampak	Siswa yang merasa tidak terdampak
Kelas X	2 Responden	2 Responden
Kelas XI	25 Responden	6 Responden
Kelas XII	8 Responden	1 Responden

Berdasarkan hasil penelitian awal didapatkan pengakuan dari siswa SMAN 1 Trenggalek bahwa sebagian besar dari mereka merasa kesulitan dalam beradaptasi dan menyesuaikan diri walaupun telah berusaha untuk belajar yang terbaik dengan model pembelajaran yang tidak stabil. Namun, disamping itu, beberapa siswa juga menyatakan bahwa dirinya telah mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri meskipun model pembelajaran sering berubah-ubah walaupun belum sepenuhnya. Pemberian pembelajaran terhadap

penggunaan teknologi dilakukan pada pembelajaran seperti biasanya, terlebih penggunaan alat elektronik bagi siswa SMA merupakan hal yang sudah wajar. Selain itu pemberian pembelajaran yang dibebankan pada keaktifan masing-masing siswa baik dengan tanya jawab maupun pemberian tugas secara berkala sudah dilakukan mulai pada tahun-tahun sebelumnya dengan diterapkannya kurikulum 2013 atau K13. Sehingga dengan hal ini diharapkan siswa tetap mampu melakukan pembelajaran dimasa pandemi dengan baik meskipun memerlukan waktu yang cukup.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik yang dimiliki seseorang dapat membentuk hasil untuk menyesuaikan diri ketika menghadapi kesulitan atau kondisi yang tidak menyenangkan serta mampu bertahan dan mengembangkan diri walau dalam situasi tersebut. Kondisi pendidikan yang mengalami perubahan model belajar secara spontan ini, diharapkan siswa memiliki resiliensi yang baik sehingga mampu menghadapinya, namun pada kenyataannya tidak sedikit siswa yang masih tidak resilien, artinya kurang mampu dalam menghadapi permasalahan sehingga mengalami hambatan dalam melangsungkan pendidikannya.

Sebuah penelitian menyatakan bahwa resiliensi bukanlah hal yang dapat dimunculkan secara tiba-tiba, namun untuk menjadikan diri resilien memerlukan latihan yang keras, memiliki sikap yang istimewa, memiliki kemampuan kognitif yang baik, adanya emosi yang stabil serta tegar dalam menghadapi sesuatu yang berat. Junaedi dan Tarmidi (2012) kondisi atau pengalaman sulit yang tidak menyenangkan sebagai *risk factor*, terdapat *protective factor* yang dapat membuat seseorang mampu mengatasi tekanan dalam hidupnya. Penelitian yang dilakukan oleh Aimi (2008) mengenai resiliensi remaja yang ditinjau dari *protective factor* menunjukkan sebesar 29,3% memberikan sumbangan terhadap resiliensi yang tinggi. Penemuan berulang dari penelitian longitudinal mendapatkan hasil sebanyak 50% sampai 70% resiliensi didukung oleh *protective factor*.

Seseorang yang resilien adalah seorang yang optimis (Reivich & Shatte, 2002). Tindakan dan ekspektasi memiliki hubungan dengan kondisi

yang seseorang sedang alami (Siebert, 2005). Revich & Shatte (2002) mengatakan optimisme adalah ketika seseorang melihat masa depan yang dijalaninya akan cemerlang. Individu yang optimis erat kaitannya dengan karakteristik yang diinginkan oleh individu yaitu kebahagiaan, prestasi, maupun kesehatan (Siebert, 2005). Adanya optimisme dalam diri seseorang akan membuat dirinya percaya bahwa situasi sulit yang dihadapinya akan menjadi lebih baik serta menandakan dirinya mampu mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi dimasa depan. Siebert (2005) mengatakan bahwa menjadi diri yang optimis bukanlah hal yang diberikan, namun dapat dibentuk dan ditumbuhkan dalam diri seseorang. Chang (dalam (Taylor, Peplau, & Sears, 2009) optimisme menjadikan seseorang mampu menilai kejadian yang menekan secara lebih positif sehingga mampu memobilisasi sumber daya yang dimiliki untuk mengambil langkah menghadapi stessor.

Survey peneliti kepada beberapa siswa SMA Negeri 1 Trenggalek mengenai hal yang dilakukan untuk betahan dalam menghadapi perubahan model belajar yang tidak menentu dengan tuntutan pendidikan yang sama dipaparkan dalam hasil wawancara berikut :

“Saya berusaha mengubah ulang jadwal belajar agar lebih efektif dan efisien. Juga me-*mindset* diri agar tidak menganggap tugas dan sebagainya itu sebagai beban, melainkan kewajiban yang harus dikerjakan dengan senang hati dan ikhlas” (Hasil wawancara, 23 November 2020)

“Yang telah saya lakukan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan model belajar saat ini adalah dengan mengikuti pembelajaran dengan baik dan sesuai dengan kemampuan saya. Mencari hal-hal yang bermanfaat dan dapat membuat pikiran tenang apabila sedang dalam masa-masa yang melelahkan.” (Hasil wawancara, 23 November 2020)

“Alhamdulillah saya pribadi sudah berusaha untuk membagi waktu antara belajar dan mengerjakan tugas ya walaupun memang sulit, tapi saya yakin kalau saya bisa melewati ini semua walaupun dengan perlahan "Karena semua butuh proses bukan!" (Hasil wawancara, 23 November 2020)

“Saya merasa saya harus lebih menggiatkan belajar agar bisa mencapai target. Jika untuk rasa bosan saya sudah terbiasa menghibur diri

dengan mendengarkan musik apapun ataupun membaca cerita” (Hasil wawancara, 23 November 2020)

“Saya butuh hiburan/olahraga/senam, kesehatan juga harus dijaga, dan harus semakin rajin belajarnya. Tidak boleh putus asa, meski kondisi sekarang ini tidak menentramkan jiwa. Yakin dan optimis sukses dunia & akhirat, aamiin” (Hasil wawancara, 23 November 2020)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada beberapa siswa SMA Negeri 1 Trenggalek menunjukkan beberapa dari mereka mampu menghadapi perubahan model belajar yang tidak stabil dengan mengatur *mindset* atau pola pikir mereka kearah yang positif sehingga akan dapat menentramkan hati. Selain itu mereka mampu berfikir untuk dapat menemukan titik nyaman dalam perasaan atau tindakan mereka menghadapi tuntutan pendidikan saat ini. Perasaan optimis juga dimunculkan dari beberapa siswa untuk tetap bertahan belajar meskipun dalam keadaan yang sulit. Penelitian yang telah dilakukan oleh Shahnaz Roellyna mengenai peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengejerjakan skripsi menunjukkan bahwa terdapat sebesar 12,3% adanya optimisme berperan secara signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal tersebut mengindikasikan pula bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan untuk mendapatkan hasil yang baik dalam skripsinya dan senantiasa berpikiran positif maka akan membantu mereka untuk lebih mampu menghadapi kesulitan yang ditemui (Roellyana, 2016). Ningrum (2011) dalam penelitiannya menggunakan 80 responden mahasiswa, hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara optimisme dengan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang melakukan skripsi. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik *coping stress* yang dimilikinya. Hal yang sama terjadi begitupun sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rosyani (2012) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan pula antara resiliensi dan *coping stress*. Artinya bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki semakin tinggi pula *coping stress* yang dimiliki seseorang. Kedua penelitian tersebut di atas mengindikasikan bahwa resiliensi juga dapat berkorelasi dengan optimisme.

Penelitian terdahulu mengenai resiliensi akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa oleh terhadap 53 orang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara resiliensi dengan *subjective well-being* (2018). Penelitian serupa mengenai hubungan antara resiliensi dengan *psychological well-being* yang dilakukan peneliti terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan diantara keduanya dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 dan r sebesar 0,425 pada pengungsi Gunung Agung di Kabupaten Karangasem Bali. Aerda Kusuma Dewi (2020) dalam penelitiannya tentang optimisme dengan *subjective well-being* pekerja perempuan yang *work from home* didapatkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,205 dan $p = 0,008$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan *subjective well-being*. Penelitian tersebut di atas menunjukkan bahwa juga terdapat indikasi bahwa resiliensi dan optimisme juga memiliki korelasi yang signifikan pada siswa yang sedang mengalami perubahan model belajar yang berubah-ubah akibat dampak pandemi *covid-19*.

Berdasarkan realita di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik siswa selama masa pandemi *covid-19* di SMA Negeri 1 Trenggalek.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek?
2. Bagaimana tingkat optimisme pada siswa SMA Negeri 1 Trenggalek?
3. Bagaimana pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik siswa selama masa pandemi *covid-19* di SMA Negeri 1 Trenggalek?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek.
2. Mengetahui tingkat optimisme pada siswa SMA Negeri 1 Trenggalek

3. Mengetahui pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik siswa selama masa pandemi *covid-19* di SMA Negeri 1 Trenggalek.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai pengembangan keilmuan psikologi pendidikan yang erat kaitannya dengan optimisme dan resiliensi akademik siswa dalam menghadapi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Mahasiswa (peneliti)

Pelaksanaan penelitian ini akan bermanfaat bagi peneliti pada khususnya untuk mendapatkan ilmu pengetahuan yang baru dan dapat menambah pengalaman serta wawasan dalam hal optimisme dan resiliensi akademik peserta didik.

b. Peserta didik

Subjek dalam penelitian ini diharapkan dapat mendapatkan manfaat berupa edukasi terkait dengan adanya optimisme dan pentingnya resiliensi akademik sehingga menjadi peserta didik yang resilien.

c. Lembaga Pendidikan

Diketahuinya adanya pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik siswa selama masa pandemi *covid-19* di SMA Negeri 1 Trenggalek yang nantinya dapat dimanfaatkan sebagai sarana penentuan kebijakan terhadap sistem pendidikan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Resiliensi Akademik

1. Pengertian Resiliensi Akademik

Resiliensi diartikan sebagai suatu konsep yang menggambarkan kemampuan seseorang dalam mengatasi dan menghadapi persoalan yang sedang dihadapinya. Kegagalan dan keberhasilan dalam hidup seseorang juga akan di tentukan dengan adanya relisiensi yang dimilikinya (Jackson & Watkin, 2004). Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengelola stres yang dihadapinya saat itu dan juga menghadapi kemungkinan munculnya stres dikemudian hari (Wiea & Wirawan, 2009). Grotberg menyatakan resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk menghadapi, mengatasi dan menjadikan individu kuat dalam situasi sulitnya. Para ahli memandang resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dari keadaan traumatis yang pernah dihadapinya. Sedangkan menurut psikologi diartikan sebagai kemampuan memberikan respon secara fleksibel yang dapat mengubah kebutuhan situasional dan adanya kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif.

Resiliensi yang dimiliki pada seorang pembelajar kerap disebut dengan istilah resiliensi akademik. Cassidy (2015) menyatakan resiliensi akademik proses individu yang memiliki kemampuan untuk tetap berhasil melakukan adaptasi walaupun berada dibawah tekanan akademik. Rojas (2015) mendefinisikan resiliensi akademik sebagai proses dinamis seseorang dalam menunjukkan perilaku adaptif ketika sedang berada di atas persoalan dan mengarah pada kemampuan baru dari proses menghadapi sebuah permasalahan dalam akademik. Resiliensi akademik terjadi ketika seorang pembelajar mampu menunjukkan keterampilan yang dimilikinya dalam menghadapi sebuah pengalaman negatif, kondisi yang menghambat pembelajaran, sehingga pada akhirnya mereka akan tetap mampu beradaptasi dan menjalankan tuntutan akademik dengan baik (Boatman, 2014)

Cassidy (2015) menganggap resiliensi akademik sebagai sebuah aset atau kekuatan, kualitas dan suatu proses yang menguntungkan dan cenderung memberikan dampak positif dalam aspek kinerja, pencapaian, kesehatan dan kesejahteraan individu. Hal tersebut menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan gambaran bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang dimiliki individu untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif.

Kaitannya dengan resiliensi yang dimiliki pada peserta didik, Rirkin dan Hoopman menyatakan bahwa resiliensi adalah : *“The capacity to spring back, rebound, successfully adapt in the face of adversity, and develop social, academic, and vocational competence despite exposure to severe stress or simple to the stress that is inherent in today’s world.”* Resiliensi merupakan kapasitas yang dimiliki peserta didik untuk dengan segera mampu bangkit kembali, mampu beradaptasi dalam menghadapi kesulitan dan mengembangkan kompetensi baik sosial, akademik meskipun mengalami *stress* atau tekanan yang masih dihadapinya (Desmita, 2009).

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan pembelajar untuk bertahan dalam kondisi-kondisi sulit yang sedang dihadapinya, mampu berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut serta mampu bangkit dan membekali diri untuk menghadapi permasalahan yang ada dikemudian hari dalam hal kegiatan akademik.

2. Aspek-aspek Resiliensi Akademik

Reivich dan Shatte (2002) memaparkan aspek- aspek resiliensi yaitu sebagai berikut :

a. Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk tetap tenang dalam menghadapi tekanan. Individu yang resilien menggunakan keterampilannya yang sudah matang yang membantu mereka mengontrol emosi, perhatian dan perilakunya.

b. Impuls Kontrol (*Impulse Control*)

Impuls kontrol adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol impuls atau dorongan-dorongan yang ada didalam dirinya sehingga mampu berfikir dengan jernih. Impuls kontrol ini biasanya berkaitan dengan emosi diri.

c. Optimis (*Optimism*)

Optimis diartikan sebagai kepercayaan kepada diri sendiri bahwa sebenarnya mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Orang yang memiliki optimis juga dapat dikatakan sebagai orang yang resilien. Erat kaitannya dengan peserta didik, optimis bisa terkait dengan optimis memiliki prestasi baik disekolah, lebih produktif dalam berbagai prestasi.

d. Kemampuan Menganalisis Masalah (*Casual Analysis*)

Menurut Reivich dan Shatte (2002) seseorang yang memiliki kemampuan menganalisis masalah menunjukkan orang tersebut mampu dalam mengidentifikasi penyebab masalah yang terjadi sehingga dikemudian hari ia tidak akan melakukan kesalahan yang sama.

e. Empati (*Emphati*)

Empati adalah kemampuan seseorang untuk bisa merasakan bagaimana perasaan dan emosi orang lain, dengan memiliki rasa empati tersebut seseorang akan mengetahui bagaimana cara menghadapi orang lain disekitarnya, sehingga mampu mengatasi masalah yang dihadapinya (Reivich & Shatte, 2002).

f. Efikasi Diri (*Self efficacy*)

Bandura (1997) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Dengan keyakinan yang dimiliki tersebut dapat menjadikan individu yang resilien.

g. Pencapaian (*Reacing Out*)

Resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) juga diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam meliputi peningkatan aspek positif dalam hidupnya. Seorang yang meningkatkan aspek positif

dalam hidupnya makan akan mampu membedakan resiko realistis dan tidak realistis, selain itu juga memiliki tujuan hidup dan mampu melihat gambaran besar dari hidupnya.

Cassidy (2015) juga memaparkan aspek- aspek resiliensi akademik yaitu sebagai berikut :

a. *Perseverance* (kekuatan)

Aspek tersebut menggambarkan individu yang bekerja keras yang artinya individu akan terus mencoba dan tidak mudah menyerah, fokus pada proses dan tujuan yang dimiliki, mempunyai kegigihan dalam menghadapi kesulitan, memiliki kreatifitas dan imajinatf dalam memecahkan masalah, serta mampu memposisikan kesulitan sekalipun sebagai peluang untuk berkembang.

b. *Refecting and adaptive help-seeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan)

Seseorang yang mampu merefleksikan kekuaran dan kelemahan yang dimilikinya serta mampu mencari bantuan, dukungan dan dorongan dari individu lain sebagai upaya perilaku adaptif individu.

c. *Negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional)

Gambaran kecemasan, emosi negatif, sikap optimisme dan pesimisme serta penerimaan negatif yang dimiliki seseorang selama hidupnya. Berkaitan dengan hal tersebut individu yang resilien akan mampu menghindari hal-hal yang berbau negatif meresahkan ketenangan dan memiliki perasaan bermakna serta tujuan dalam menjalani kehidupannya.

Aspek resiliensi akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan aspek resiliensi akademik siswa yang dipaparkan oleh Cassidy (2015) yaitu *perseverance* (kekuatan), *refecting and adaptive help-seeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan), *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional).

3. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik

Rojas (2015) dalam penelitiannya memaparkan dua faktor resiliensi akademik yaitu faktor protektif (*protective factor*) dan faktor resiko (*risk factor*). Faktor risiko berkaitan dengan kemiskinan, rendahnya status ekonomi, disfungsi keluarga, terjadinya konflik dalam keluarga, rendahnya dukungan sosial, kurangnya keterampilan pola asuh orang tua. Sedangkan faktor protektif berkaitan dengan rendahnya tingkat *stress* keluarga, *attachment* individu, harapan yang tinggi, tingkat intelegensi, lingkungan yang aman dan adanya komunikasi yang baik. Rojas (2015) juga menjelaskan terdapat beberapa hal yang dapat mendorong individu untuk memiliki resiliensi akademik yang tinggi antara lain optimisme, memiliki empati, *self esteem*, harga diri, memiliki kontrol diri yang baik dalam menjalankan tujuan dan isi akademik, memiliki motivasi dan adanya kemampuan dalam *problem solving* yang baik.

Dyer dan McGuinness sejalan dengan Rojas juga mendefinisikan mendefinisikan faktor protektif sama halnya dengan faktor pelindung sifat atau situasi tertentu yang diperlukan dalam proses terbentuknya resiliensi (Ramires, 2007). Faktor protektif dikategorikan menjadi dua yaitu *internal protectif factor* yang berasal dari dalam diri seseorang itu sendiri seperti harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi diri, emosi diri dan optimisme dan *external protektif factor* yang berasal dari luar individu yang berupa dukungan yang diberikan oleh keluarga maupun lingkungan tempat tinggal individu tersebut (Mc Cubbin, 2001).

Sedangkan faktor resiko ini kemungkinan terdapatnya karena keadaan yang kurang menyenangkan oleh individu seperti anggota dari kelompok beresiko tinggi, yaitu anak yang tumbuh dari keluarga ekonomi rendah, memiliki keterbatasan fisik, pengalaman stres atau trauma dll. Faktor resiko ini berasal dari faktor psikologis, lingkungan, sosial-ekonomi, biologis.

4. Resiliensi Akademik dalam Perspektif Islam

Konsep yang ada dalam resiliensi sejalan dengan ajaran Islam mengenai Hijrah. Hijrah menurut Syahar dalam Uyun (2012) diartikan sebagai berpindah meninggalkan sesuatu atau tempat yang buruk menuju sesuatu yang baik. Secara etimologis hijrah memiliki dua makna, yaitu hijrah Makaniyah atau hijran tempat/fisik. Artinya seseorang yang berhijrah makaniyah adalah mereka yang berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain yang lebih baik. Hijrah yang kedua adalah hijrah maknawiyah atau hijrah mental atau hati. Artinya berpindah dari nilai yang kurang baik menuju nilai yang lebih baik, dari kebathilan menuju kedalam kebenaran.

Kajian mengenai resiliensi dalam Al-qur'an disebutkan dalam Q.S Al-Baqarah ayat 155-157, ayat tersebut yang berbunyi :

وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَشْيَاءَ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالشَّمْرِتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا
إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ
وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya : “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepada kalian 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 wainna ilaihi raji’un.” Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” Q.S Al-Baqarah: 155-157

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah SWT mengajarkan manusia untuk senantiasa bersabar dalam menghadapi segala cobaan dan musibah. Namun, dibalik semuanya, Allah telah menjanjikan kebahagiaan kepada

orang-orang yang telah bersabar. Allah juga mengajarkan kepada manusia untuk senantiasa mengucapkan kalimat istirja' yaitu *Inna lillahi wainna ilaihi raji'un* sebagai do'a dan wujud resiliensi yang dimiliki. Manusia yang mampu bersabar dalam menghadapi musibah dan seorang mampu mengucapkan kalimat istirja' sebagai wujud penguatan dirinya, dikatakan bahwa seorang tersebut telah melakukan hijrah maknawiyah yaitu hijah qalbu dalam menentramkan hati dan senantiasa menghindarkan diri dari keterpurukan.

Hadits riwayat Imam Bukhori menuliskan bahwa Rasulullah bersabda tentang anjuran untuk bersabar.

وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَيِّرْهُ اللَّهُ وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ

Artinya: "Siapa yang sungguh-sungguh berusaha untuk bersabar maka Allah akan memudahkan kesabaran baginya. Dan tidaklah seseorang dianugerahkan (oleh Allah Subhanahu wa ta'ala) pemberian yang lebih baik dan lebih luas (keutamaannya) daripada (sifat) sabar." (HR Al Bukhari)

Rasullullah SAW senantiasa menerapkan kesabaran kepada para sahabat dalam menjalani kehidupan. Rasulullah SAW bersabda (Wahidah, 2018):

“Tidak ada sebuah penyakit, rasa lelah, maupun rasa sedih yang menimpa seorang mukmin sampai (hanya sekedar) rasa gundah yang mengganggunya, kecuali hal itu akan melebur keburukan-keburukannya (HR. Bukhari, Muslim, Turmudzi).”

Beratnya rintangan di dalam kehidupan dunia ini merupakan tangga untuk mendaki dan menuju kepada kemuliaan dan keagungan hakikat diri di hadapan Allah SWT. dan makhluk-Nya. Sikap optimis dan semangat pantang menyerah adalah doa yang hidup dan menghasilkan tenaga dan kekuatan yang hebat di dalam jiwa, untuk mewujudkan sikap ini, Rasulullah Saw bersabda, bahwa Allah berfirman:

“ Siapa saja yang telah mengerjakan kebaikan maka baginya ada sepuluh lipat ganda pahalanya, bahkan mungkin lebih. Dan siapa yang mengerjakan kejahatan maka balasan

kejahatan itu satu lawan satu, bahkan mungkin diampunkan. Dan siapa saja yang mendekat kepada-Ku sejengkal, Aku mendekat kepadanya sehasta. Dan siapa saja yang mendekat kepada-Ku sehasta, Aku akan mendekat kepadanya sedepa. Dan siapa saja yang datang kepada-Ku dengan berjalan, Aku akan berlari menghampirinya. Dan siapa saja yang menjumpai Aku dengan sepenuh bejana bumi yang berisi kesalahan, tetapi ia tidak menyekutukan Aku dengan sesuatu apa pun, niscaya Aku akan menemuinya dengan ampunan sebanyak itu juga. “ (HR Muslim).

B. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Lopez dan Snyder (2003) optimisme adalah cara berfikir positif dan realistis seseorang dalam memadamkan suatu permasalahan. Goleman (2002) menyatakan optimisme sebagai harapan yang kuat dalam menghadapi segala sesuatu dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik walaupun dalam keadaan ditimpa masalah ataupun frustrasi. Optimisme menopang individu untuk selalu tegar dalam menghadapi suatu permasalahan dan berusaha untuk selalu bangkit dalam menghadapi permasalahan sekalipun.

Seligman (2008) mendefinisikan optimisme sebagai keyakinan yang dimunculkan bahwa sesuatu yang buruk hanya bersifat sementara, tidak selalu mempengaruhi segala aktivitas, dan tidak sepenuhnya terjadi karena kecerobohan individu sendiri, namun dapat muncul karena situasi, nasib atau orang lain. Begitupun sebaliknya, individu yang optimis akan percaya bahwa ketika menjalani sesuatu yang menyenangkan akan berlangsung lama, akan mempengaruhi aktivitas dan dimunculkan oleh dirinya sendiri. Safarina (2016) memberikan pemaparan optimisme lebih lanjut yaitu adanya keyakinan bahwa peristiwa yang terjadi saat ini akan adalah hal yang baik dan akan berdampak pada masa depan yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Seorang yang optimis akan yakin bahwa peristiwa sulitpun akan baik bagi pengembangan dirinya dan yakin bahwa setelahnya akan ada kesempatan untuk mencapai tujuan.

Optimisme dalam pandangan Ubaedy (2007) memiliki dua pengertian, yaitu optimisme adalah doktrin hidup yang memberikan

pengajaran kepada kita bahwa akan ada kehidupan yang lebih baik, selanjutnya optimisme adalah kecenderungan batin untuk mempersiapkan perilaku dalam mencapai hasil yang lebih bagus. Penelitian menunjukkan bahwa banyak dampak optimisme bagi kehidupan sehari-hari. Dampak tersebut antara lain, individu akan cenderung lebih baik disekolah, individu akan memiliki kesuksesan yang lebih besar untuk menjadi calon pemimpin, optimisme akan membuat individu lebih tekun dan memiliki usia yang cukup panjang (Seligman M. , 2006). Menurut Seligman (2006) individu yang optimis akan mampu melihat peristiwa yang telah maupun belum terjadi. Cara individu menjelaskan peristiwa disebut dengan *explanatory style* (gaya penjelasan) yang diartikan sebagai cara dan kebiasaan yang dimiliki individu dalam memandang peristiwa kehidupan yang kemudian ditunjukkan dengan bagaimana individu mampu menjelaskan peristiwa tersebut. Kebiasaan individu akan terlihat dari bagaimana ia mampu menjelaskan hal yang terjadi pada hidupnya.

Sikap optimistis menurut Amirta (2008) adalah adanya prasangka baik kepada Tuhan atas pertolongan-Nya. Orang yang memiliki sikap optimistis maka dalam keadaan ditimpa penderitaan sekalipun ia akan tetap mampu berdiri tegak dan kokoh. Orang yang optimis juga akan memandang dan meyakini bahwa Tuhan akan memberikan kemudahan. Menurut Weinstein (1980) orang yang memiliki sikap optimis akan memiliki keyakinan bahwa sesuatu yang baik akan cenderung datang dibandingkan dengan sesuatu yang buruk. Seseorang yang memiliki sikap pesimis, ia harus mengubah dirinya menjadi optimis dengan melakukan tindakan dan strategi yang ditentukannya sendiri untuk memunculkan motivasi. Sehingga bersikap optimis menurut Vaughan (2002) adalah sikap percaya diri bahwa dirinya akan mampu menghasilkan sesuatu yang baik.

Berdasarkan pemaparan tersebut diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa optimisme adalah suatu cara bagaimana seseorang mampu berfikir secara positif dalam menghadapi persoalan dalam hidupnya serta percaya bahwa segala sesuatu akan berjalan dengan baik.

2. Aspek-aspek Optimisme

Seligman (2008) memaparkan beberapa aspek optimisme antara lain sebagai berikut :

a. *Permanence*

Permanence sebagai aspek optimisme mengandung makna bahwa seseorang menyikapi peristiwa yang baik maupun buruk memiliki penyebab yang menetap (*permanence*) atau sementara (*temporary*). Artinya, seorang yang optimis akan memandang bahwa peristiwa yang buruk akan ditempuh dalam waktu yang tidak lama. Begitupun sebaliknya, bahwa peristiwa yang baik akan berlangsung dalam waktu yang lama atau menetap. Menurut Seligman (2008) gaya orang optimis dalam menyikapi peristiwa baik berlawanan dengan peristiwa buruk. Orang yang percaya bahwa peristiwa yang baik memiliki penyebab yang permanen akan lebih optimis dibandingkan mereka yang percaya bahwa penyebabnya itu temporer. Seseorang yang meyakini peristiwa baik memiliki penyebab permanen, dan ketika ia berhasil maka akan berusaha lebih keras lagi dikesempatan berikutnya. Sedangkan orang yang menganggap penyebab itu bersifat temporer maka ia mungkin akan menyerah, dan bahkan ketika berhasil sekalipun ia akan menganggap itu ada sebuah kebetulan.

b. *Pervasiveness*

Aspek *pervasiveness* erat kaitannya dengan ruang lingkup peristiwa yang terjadi pada individu, yang terdiri dari *universal* (menyeluruh) dan *spesifik* (khusus) artinya bahwa seorang yang optimis akan menggali penyebab masalah hingga akarnya. Orang yang optimis akan mampu mengatakan bahwa setiap kegagalan bisa dijelaskan secara spesifik penyebabnya, sehingga ia tidak akan memberikan alasan yang universal sebagai penyebab kegagalannya.

Seorang yang optimis, dalam keadaan baik akan menjelaskan bahwa hal tersebut disebabkan oleh faktor yang universal, sedangkan orang yang pesimis akan menjelaskan bahwa hal tersebut terjadi untuk hal spesifik atau khusus saja. Begitu pula dengan sebaliknya, dalam

keadaan peristiwa buruk, orang optimis akan menjelaskan peristiwa buruk disebabkan dengan hal spesifik dan tidak akan berakibat meluas. Sedangkan orang yang pesimis akan melihat peristiwa itu diakibatkan oleh hal yang universal sehingga akan mempengaruhi banyak sisi dikehidupannya.

c. *Personalization*

Aspek optimis *personalization* menjelaskan tentang sumber dari penyebab suatu kejadian yang meliputi *internal* atau dari dalam diri seseorang sendiri dan *eksternal* atau dari luar diri seseorang. Ketika suatu perkara terjadi, maka bisa saja seseorang menyalahkan dirinya sendiri atau bahkan menyalahkan orang lain. Orang yang memiliki sikap optimis akan memandang bahwa penyebab suatu peristiwa yang berujung pada kegagalan adalah berasal dari luar dirinya, sedangkan peristiwa yang berujung baik penyebabnya berasal dari dirinya sendiri.

McGinnis (1995) mengemukakan beberapa aspek dalam optimisme antara lain sebagai berikut :

1. Mempunyai pengendalian dan perasaan negatif yang ada pada dirinya. Hal tersebut diartikan bahwa seseorang yang optimis mampu mengendalikan stimulus negatif yang masuk dalam dirinya dan mampu mengalihkan pada hal-hal yang positif.
2. Memiliki anggapan bahwa dirinya orang yang mampu dan bisa memecahkan masalah. Memiliki keyakinan terhadap dirinya untuk mampu dalam melakukan usaha pencapaian.
3. Merasa mempunyai pengendalian atas dirinya dimasa depan. Dikatakan bahwa seseorang merasa mampu memprediksi masa depan yang positif dan menyakininya.
4. Mampu menerima perubahan yang terjadi pada dirinya. merupakan kemampuan seseorang untuk memandang segala sesuatu yang terjadi adalah positif dan mampu menerimanya.

Aspek-aspek optimisme yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada aspek optimisme yang dipaparkan oleh Seligman yang meliputi aspek *permanence*, *pervasiveness* dan aspek *personalization*.

3. Ciri-ciri Optimisme

Seligman (2005) mengatakan bahwa ciri-ciri orang yang optimis adalah seorang yang percaya bahwa kegagalan merupakan suatu kemunduran yang sifatnya sementara, penyebabnya juga terbatas dan mereka juga percaya bahwa hal tersebut muncul dari luar dan bukan dari faktor dirinya sendiri. McGinnis menyebutkan terdapat 12 ciri-ciri orang yang optimis antara lain sebagai berikut (Khalid, 2011):

- a. Orang yang optimis jarang dikejutkan oleh kesulitan. Orang yang optimis mampu menerima kenyataan dan memiliki penghargaan besar dihari esok
- b. Mencari pemecahan sebagian masalah. Orang yang optimis akan mencari pemecahan bagian-bagian dari masalah yang kecil, walaupun sebesar apapun masalahnya akan mampu ditangani.
- c. Orang yang optimis memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengendalikan atas masa depa mereka.
- d. Memungkinkan terjadinya pembaharuan yang teratur. Orang yang menjaga sikap optimisnya dalam waktu bertahun-tahun merupakan individu yang mengambil tindakan secara sadar dan tidak sadar untuk melawan *entropy* atau dorongan pribadi, untuk memastikan bahwa sistem tidak meninggalkan mereka.
- e. Pemikiran-pemikiran yang negatif akan dihentikan oleh orang yang optimis. Seorang yang optimis akan berusaha melihat segala hal sedapat mungkin dari sudut pandang yang menguntungkan.
- f. Meningkatkan kekuatan apresiasi. Mereka yang optimis yakin bahwa didunia ini memiliki banyak hal baik untuk dirasakan dan dinikmati.
- g. Menggunakan imajinasinya untuk melatih kesuksesan. Artinya, seorang yang optimis akan mampu mengubah kekhawatiran menjadi sebuah bayangan yang positif.
- h. Selalu berusaha gembira dalam keadaan apapun. Orang yang optimis berpandangan bahwa dengan gembira atau cerita ia akan merasa lebih optimis.

- i. Orang yang optimis meyakini bahwa mereka memiliki kemampuan yang sangat besar.
- j. Orang yang optimis senang dalam bertukar berita baik. Orang yang optimis memiliki pandangan bahwa apa yang dikatakannya akan mempengaruhi suasana hati mereka.
- k. Orang yang optimis akan membina cinta dalam kehidupannya.
- l. Mereka mampu menerima apa yang tidak bisa diubahnya. Mereka meyakini bahwa orang yang sukses adalah yang ringan kaki, berhasrat untuk mempelajari cara baru untuk menyesuaikan diri dengan sistem baru setelah sistem lama tidak berjalan.

4. Faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Seligman (2008) memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme antara lain sebagai berikut :

- a. Dukungan sosial
Orang yang optimis akan merasa yakin bahwa bantuan orang lain akan selalu tersedia untuknya ketika sedang membutuhkan.
- b. Kepercayaan diri
Orang yang optimis akan memiliki keyakinan yang tinggi dalam dirinya dan yakin akan kemampuan yang dimilikinya.
- c. Harga diri
Seseorang yang memiliki harga diri tinggi, ia akan selalu termotivasi untuk menjaga pemikiran yang positif tentang dirinya dan mencari hal-hal yang dapat mengimbangi kegagalannya. Sehingga orang tersebut akan selalu berusaha lebih baik dalam usaha berikutnya.
- d. Akumulasi pengalaman
Pengalaman akan kesuksesan dalam menghadapi masalah atau tentang meraih kesuksesan akan menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi tantangan dihari berikutnya.

5. Manfaat Optimisme

Seligman (2008) menyatakan bahwa optimisme memiliki beberapa manfaat bagi individu. Optimisme akan mempengaruhi kesehatan seseorang selama hidupnya dengan mencegah ketidakberdayaan, sehingga

kekeabatan tubuh akan berfungsi dengan baik. Selain itu, memiliki sikap optimis juga akan mempengaruhi seseorang dalam berpegang teguh terhadap gaya hidup sehat. Seligman (2008) juga menyebutkan bahwa orang yang memiliki sikap optimis akan dapat hidup lebih lama dibandingkan dengan orang yang selalu pesimis.

Menurut Ubaedy (2007) menyebutkan beberapa fungsi optimis antara lain sebagai berikut :

a. Sebagai energi positif (dorongan)

Menurut Seligman (2008) bahwa orang optimis akan cenderung menghindarkan diri dari kondisi yang buruk, hanyut dan terpuruk. Sebuah studi menyatakan bahwa menjadi orang yang optimis akan menjauhkan dari penyakit stress ataupun depresi

b. Sebagai perlawanan

Orang yang memiliki sikap optimis yang kuat maka ia juga akan cenderung mampu menyelesaikan masalah. Begitupun sebaliknya, bahwa orang yang pesimis maka ia akan cenderung memiliki perlawanan menghadapi permasalahan yang rendah.

c. Sebagai sistem pendukung

Apabila seseorang mengingatkan keberhasilan maka yang akan muncul dipikirkannya adalah ia akan berhasil, memiliki kemauan untuk mencapai keberhasilan dan melakukan hal-hal yang diperlukan dalam mencapai keberhasilan.

6. Optimisme dalam Perspektif Islam

Orang yang dikatakan optimis maka akan mempunyai harapan yang baik dalam segala hal dan tentunya akan memiliki harapan bahwa hasil yang dicapai adalah menyenangkan. Orang yang optimis dapat pula diartikan sebagai orang yang berfikir positif. Sebuah optimis akan melahirkan sebuah keyakinan yang akan memunculkan kesadaran, sedangkan dari kesadaran tersebut akan lahir amaliah yang akan tercapai hasil-hasil. Optimis merupakan keyakinan dalam diri dan merupakan salah satu sifat terpuji yang dianjurkan dalam agama Islam. Menumbuhkan sikap optimis akan

menjadikan seseorang bersemangat dalam menjalani kehidupan, baik didunia maupun diakhirat. Allah berfirman dalam Q.S Ali-Imran: 139 :

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

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

Ayat tersebut menerangkan bahwa manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang sesungguhnya mempunya kemampuan baik halir maupun batin. Manusia diciptakan dan diturunkan dimuka bumi hanya untuk beriman kepada Allah SWT, salah satunya dengan mengamalkan sifat terpuji optimis dalam menghadapi segala permasalahan dalam kehidupan sehingga akan mampu mencapai keberhasilan di dunia maupun di akhirat.

Seorang yang optimis dalam dirinya akan memiliki harapan masa depan dan percaya dirinya akan mampu mengontrol arah hidupnya. Optimisme mengindikasikan bahwa individu percaya bahwa ia akan mampu menyelesaikan masalah yang muncul dimasa sekarang ataupun yang akan datang. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Q.S. Yusuf ayat 87 :

يٰٓبَنِيَّ اٰذْهَبُوْا فَتَحَسَّبُوْا مِنْ يُوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَلَا تَاِيْسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يٰٓاِيْسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ ﴿٨٧﴾

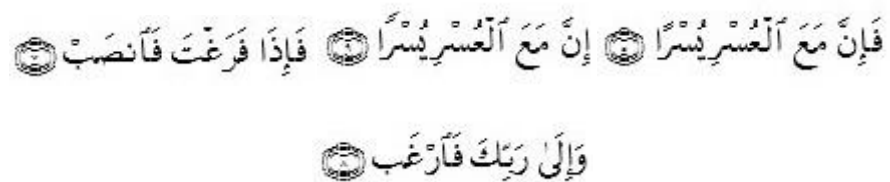
Artinya : “Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.” (Q.S Yusuf : 87)

Ayat tersebut mengajarkan pada setiap manusia untuk senantiasa tidak berputus asa dalam mencari rahmat Allah. Ketika seseorang menjalani kehidupan dan dalam menghadapi kesulitan apapun, Allah melarang manusia untuk berputus asa, karena sesungguhnya rahmat Allah begitu luas.

Selain Allah akan senantiasa membukakan jalan yang terbaik untuk hambanya ketika selalu percaya bahwa kesulitan akan mampu dihadapi.

Orang yang optimis tidak akan mudah berputus asa dalam melakukan segala hal. Keyakinan kuat dalam dirinya akan mengantarkan oada kesuksesan yang menjadi harapan, dibandingkan dengan kegagalan. Sesulit apapun rintangan yang ia hadapi, akan selalu menemukan jalan keluar dengan pemikiran yang positif.

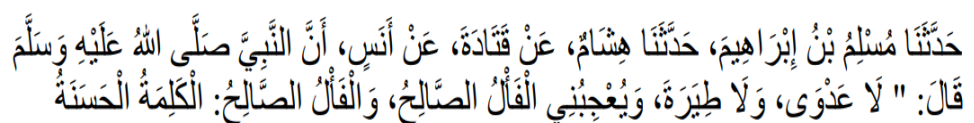
Terdapat ayat lain yang menyebutkan yaitu :



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 Tuhanmulah engkau berharap (8).

Sesungguhnya Allah telah menegaskan bahwa Allah tidak akan memberikan suatu perkara lebih dari atas kemampuan hamba-Nya. Sehingga Allah akan senantiasa memberikan jalan keluar bagi segala urusan manusia. Manusia diciptakan untuk selalu beriman kepada Allah dan senantiasa berusaha mencapai keberhasilan dengan sesuatu yang baik. Berdasarkan ayat tersebut mengenai konsep optimis dalam islam, maka Islam sangat menganjurkan umatnya untuk selalu bersikap optimis dalam berusaha, sehingga akan mencapai keberhasilan di dunia maupun di akhirat.

Optimisme juga dianjurkan oleh Rasulullah SAW kepada para sahabat dalam bentuk perkataan-perkataan yang baik. Hal tersebut tertulis dalam Kitab Sunan Ali Dawud No. Indeks 3916 (Mufidah, 2019):



Artinya: “Telah diceritakan kepada Kami Muslim bin Ibrahim telah menceritakan kepada kami Hisyam dari Qatadah dari Anas, Bahwa Nabi SAW bersabda: “tidak ada ‘adwa (keyakinan adanya penularan penyakit) dan tidak ada thiyaroh (mengganggap sial sesuatu hingga tidak jadi beramal), aku tertarik dengan alfa’l (optimisme yang baik), dan optimisme yang baik adalah berupa perkataan yang baik.”

Hadis tersebut menerangkan bahwa Rasulullah SAW lebih menyukai para sahabat menerapkan Al-Fa’I (Kalimat baik yang didengar oranglain dari kalian). Ibnu Hajar menjelaskan bahwa Al-Fa’I merupakan prasangka baik terhadap suatu hasil yang akan didapatkan suatu hari nanti. Dari pendapat tersebut dapat diketahui bahwa al-Fa’I memiliki kesamaan dengan optimisme yang memiliki tujuan untuk berharap pada kebaikan dan melakukan usaha yang baik untuk mencapai hasil yang baik.

Hatifah & Nirana (2014) menyebutkan bahwa terdapat hadits yang menggambarkan optimisme dalam bentuk perkataan.

Abd bin Humaid telah menceritakan kepada kami, Abd al-Razzâq telah menceritakan kepada kami, Ma’mar telah menceritakan kepada kami, dari Zuhri, dari Ubaid Allâh bin Abd Allâh bin Utbah, bahwasanya Abû Hurairah berkata, “Aku telah mendengar Nabi saw. bersabda, “Tidak ada ramalan nasib sial. dan yang terbaiknya adalah optimisme.” Ada yang bertanya. “Wahai Rasulullah, apa itu optimisme?” Beliau menjawab, “Yaitu kalimat baik yang didengar oleh salah seorang kalian.” (H.R. Muslim)

Berdasarkan sabda Nabi saw. yang terbaik adalah bersikap optimis. Sikap optimis sangat membantu dalam menghadapi kesulitan atau permasalahan, misalnya orang tidak percaya diri dalam menggapai cita-cita, mencela dirinya sendiri atau menganggap dirinya sial, menyalahkan orang lain, tidak menerima kegagalan, stres, sedih, kecewa dan depresi. Akhirnya ia mengalami keputusasaan dalam hidupnya. Dari permasalahan itu maka setiap manusia harus percaya diri dan optimis.

C. Pengaruh Optimisme dengan Resiliensi Akademik

Snyder menyatakan bahwa orang yang memiliki sikap optimis akan memiliki pengharapan yang tinggi, tidak mudah putus asa, mampu memotivasi

diri sendiri, memiliki banyak akal untuk meraih tujuan, kepercayaan tinggi, tidak mudah patah dan memandang sebuah kegagalan bukanlah hal yang tidak mungkin diubah (2002). Anspinwall, Rixhter dan Hoffman menyatakan bahwa orang yang optimis akan menggunakan *coping* aktif pada masalah yang menurutnya dapat dikontrol, sedangkan masalah yang dirasakan berada diluar kontrol dirinya, ia akan cenderung melepaskan diri dan keluar dari masalahnya dengan menggunakan strategi koping untuk mengatur emosinya. Orang yang optimis dapat dikatakan juga sebagai orang yang resilien (Scheier, Carver, & Bridges, 1994). Reivich & Shatte (2002) dalam bukunya menuliskan bahwa faktor-faktor yang membentuk resiliensi dalam diri individu salah satunya adalah optimisme. Optimisme akan membuat individu mampu melihat masa depan yang cemerlang dan percaya bahwa dirinya akan mampu mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi dimasa depan.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Honsus (2008) mengenai resiliensi mahasiswa yang sedang menjalani skripsi, menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi juga memiliki sikap optimis pasti akan dapat menyelesaikan skripsinya secara tepat waktu karena mereka mampu menghadapi kesulitan dalam pengerjaan skripsi dan yakin bahwa akan mampu melewatinya. Dikatakan sebagai optimisme yang baik yaitu bukanlah optimisme yang khayal atau imajinatif, namun optimisme yang realistis, yaitu keyakinan akan masa depan yang diiringi oleh hitungan akan kemampuan diri dan usaha dalam menghadapinya. Optimisme memiliki kaitan yang erat dengan *self-efficacy* yang mana keduanya adalah menggunakan unsur keyakinan diri positif. Resiliensi seseorang juga terbentuk dari beberapa aspek yang salah satunya adalah *self-efficacy*. Sehingga dapat dikatakan bahwa optimisme dan resiliensi akan mampu berjalan dengan adanya penguat yang sama.

Shahnaz Roellyna (2016) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa optimisme memiliki besaran pengaruh sebesar 12,3% terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan untuk mendapatkan hasil yang baik dalam skripsinya dan senantiasa berpikiran positif maka akan membantu mereka untuk lebih mampu menghadapi kesulitan yang ditemui. Ningrum

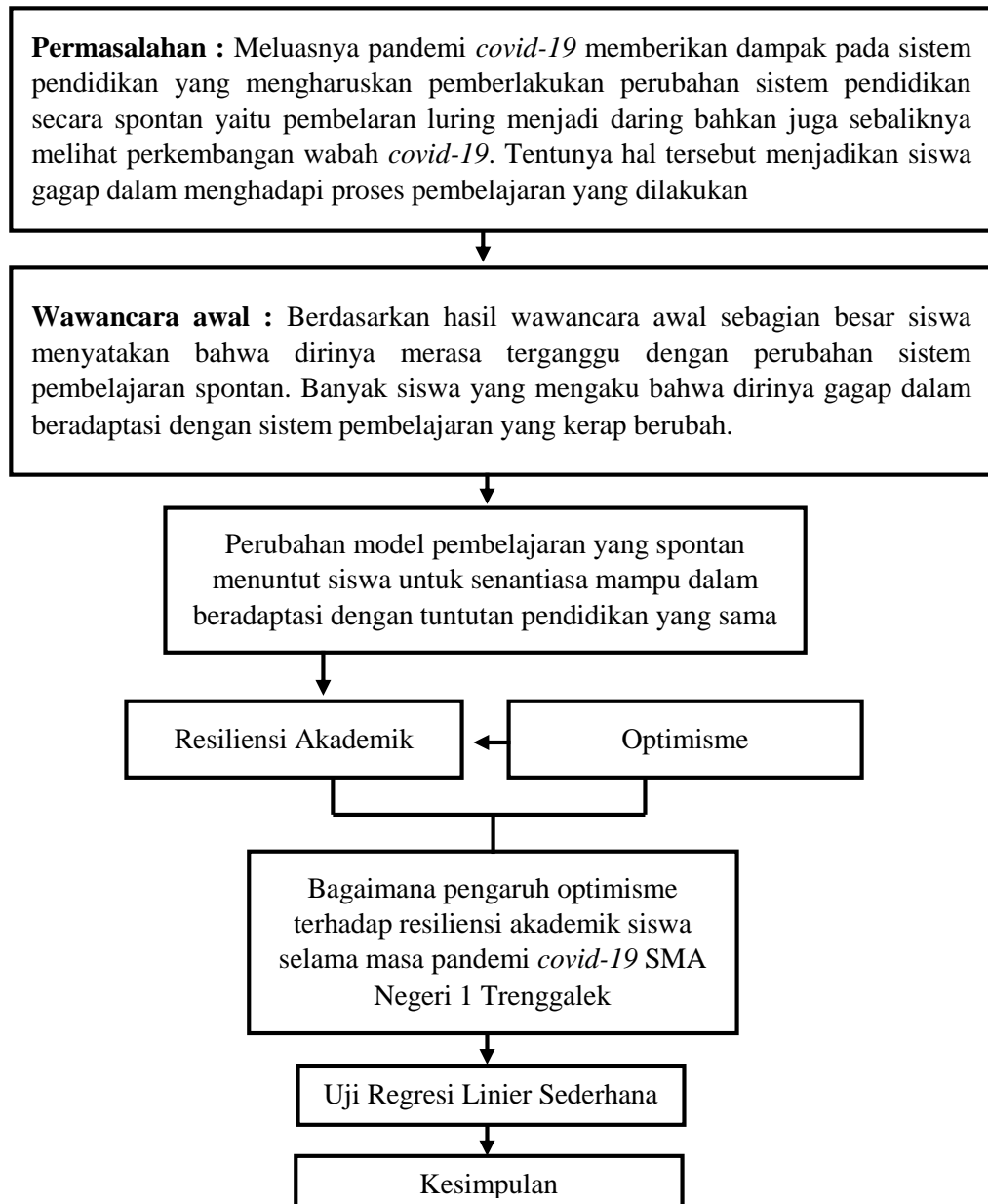
(2011) menyatakan mahasiswa yang memiliki optimisme tinggi ketika mengerjakan skripsi cenderung memiliki *copying stress* yang baik sehingga membentuk sikap mudah menerima masukan, tidak mudah putus asa, memiliki jadwal yang lebih terstruktur dalam mengerjakan skripsi, serta mau berusaha mencari solusi saat mempunyai hambatan dalam pengerjaan skripsi.

Penelitian studi kasus mengenai resiliensi mahasiswa bidikmisi yang dilakukan oleh Bethania (Ningsih, 2020) menunjukkan bahwa ketiga subjeknya memiliki resiliensi. Resiliensi yang mereka miliki salah satunya terdapat faktor I Am, yaitu diantaranya mereka memiliki rasa bangga terhadap dirinya, merasa sebagai individu yang optimis, dan bertanggung jawab. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme memiliki kontribusi dalam resiliensi, namun belum diketahui seberapa besar pengaruh optimisme terhadap resiliensi mahasiswa bidikmisi

Penelitian yang dilakukan Ningsih (2020) terhadap mahasiswa bidikmisi Universitas Negeri Jakarta menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi dengan besaran pengaruh sebesar 26,4%. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa mahasiswa bidikmisi yang memiliki optimisme tinggi mampu menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami selama kuliah sehingga tidak mudah merasa tertekan dan kelelahan akademik dalam mencapai prestasi akademik maupun non akademik. Mahasiswa bidikmisi dengan optimisme tinggi tidak akan mudah menyerah dalam setiap situasi dan selalu berusaha mencari solusi dari setiap masalah yang ditemui, sedangkan mahasiswa dengan optimisme rendah cenderung memiliki pertahanan diri yang rendah sehingga mudah terjerumus pada perasaan negatif seperti kecemasan, keinginan untuk marah, sedih, putus asa dan depresi. Rasa optimisme yang dimiliki mahasiswa bidikmisi juga akan meningkatkan rasa percaya diri dalam melewati setiap rintangan dan mampu tekun dalam menyelesaikan studi perkuliahan.

D. Kerangka Penelitian

Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek. Kerangka penelitian dapat dilihat pada bagan berikut ini:



Gambar 2.1 Skema Penelitian

E. Hipotesa Penelitian

Berdasarkan pemaparan kajian teori di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H_a : Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara optimisme terhadap resiliensi akademik siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya telah tersusun secara sistematis, terencana dan terstruktur secara jelas dari awal sampai pembuatan desain penelitiannya. Sugyono (2013) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif sebagai metode penelitian yang dilandaskan pada filsafat *positivisme*, dipergunakan untuk melakukan penelitian pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data yang dilakukan dalam bentuk instrumen dan akan dianalisis datanya bersifat kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang ditentukan sebelumnya. Menurut Azwar (2016) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan cara analisis data numerik yang diolah menggunakan metode statistik. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis linier sederhana. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data penelitian, sedangkan analisis regresi dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh diantara variabel (Ezmir, 2015)

Fokus penelitian ini terletak pada pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik siswa selama masa pandemi *covid-19* di SMA Negeri 1 Trenggalek.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

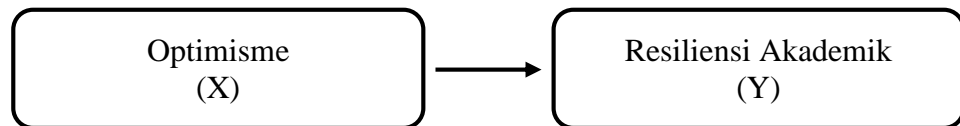
Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja seperti atribut, sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti yang kemudian akan dilakukan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2013).

Peneliti mengidentifikasi variabel yang akan digunakan sebagai berikut (Sugiyono, 2013):

1. Variabel bebas X (*independen*), adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (*dependen*).

Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah variabel optimisme.

2. Variabel terikat Y (*dependen*), adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel resiliensi akademik.



Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian

Keterangan :

X : variabel bebas optimisme

Y : variabel terikat resiliensi akademik

C. Definisi Operasional

Operasional variabel adalah suatu defnisi yang diberikan kepada variabel tertentu dengan cara mempesialisasikan kegiatan yang diperlukan untuk mengukur variabel tertentu (Nazir, 2005). Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Optimisme (X)

Optimisme adalah suatu cara bagaimana seseorang mampu berfikir secara positif ketika menghadapi persoalan dalam hidupnya serta percaya bahwa segala sesuatu akan berjalan dengan baik dan sebuah hal buruk akan bersifat sementara. Optimisme memiliki 3 aspek antara lain *permence*, *pervasiveness*, dan *personalization*.

2. Resiliensi Akademik (Y)

Resiliensi akademik adalah keterampilan yang dimiliki seorang pembelajar untuk mampu menghadapi permasalahan dan perubahan akademik, sehingga dalam kondisi tekanan akademik sekalipun akan tetap mampu menjalankan pembelajaran dengan baik dan mampu menjadikan kesulitan sebagai peluang keberhasilan. Resiliensi akademik memiliki 3 aspek antara lain *perseverance* (kekuatan), *reflecting and adaptive help-seeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan), *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional).

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2013) mendefinisikan populasi sebagai keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Sedangkan elemen populasi tersebut adalah keseluruhan subjek yang akan diukur, yang akan mendapatkan unit yang diteliti. Azwar (2016) juga mendefinisikan populasi sebagai kelompok subjek yang dikenai generalisasi dari hasil penelitian sehingga kelompok tersebut harus memiliki karakteristik untuk memberdakan dengan yang lainya. Populasi yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Trenggalek dengan jumlah 649 siswa.

2. Sampel

Sugiyono (2013) mendefinisikan sampel sebagai "*bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.*" Menurut Arikunto (2006) terdapat beberapa batas minimum dalam menentukan sampel penelitian. Penelitian yang populasinya kurang dari 100 (<100), maka akan lebih baik apabila sampel diambil dari keseluruhan populasi. Sedangkan penelitian yang populasinya dalam jumlah besar maka, sampel dapat diambil 10%-15% atau 20%-25%.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Trenggalek berjumlah 649. Maka dari itu penelitian mengambil sampel sebesar 20% dari keseluruhan populasi yang ada yaitu berjumlah 129 siswa.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel penelitian. Teknik sampling terbagi menjadi 2, yaitu *probability sampling* yang artinya bahwa teknik pengambilan sampel memberikan peluang yang sama pada setiap anggota populasi dan *non-probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang sama terhadap seluruh anggota populasi (Bungin, 2011). Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *convenience sampling*. Menurut Sugiyono (2015) *convenience sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan memilih sampel secara bebas sekehendak

peneliti. Sedangkan menurut Sekaran (2006), *convenience sampling* adalah kumpulan informasi-informasi dari anggota populasi yang dengan setuju mau memberikan informasi tersebut. Dengan begitu, siapa saja yang setuju memberikan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti baik yang bertemu secara langsung maupun tidak langsung dapat digunakan sebagai sampel penelitian bila responden tersebut cocok sebagai sumber data.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data ada dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden penelitian (Arikunto, 2006). Teknik pengumpulan data menggunakan skala, yaitu skala optimisme dan skala resiliensi akademik berdasarkan model skala *likert* dengan empat kategori jawaban yang terdiri dari skor jawaban *favorable* dan *unfavorable*.

Skala *likert* yang digunakan memiliki empat alternatif jawaban. Untuk skor masing-masing jawaban, seperti dalam tabel berikut:

Tabel 3.1 Kategori Jawaban

Pilihan Jawaban	Nilai	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Penelitian ini terdapat sejumlah 2 variabel yang akan peneliti ungkap dengan menggunakan masing-masing skala antara lain skala skala resiliensi akademik dan skala optimisme.

a. Skala Resiliensi Akademik

Skala resiliensi akademik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur resiliensi akademik yang merupakan adaptasi dari skala yang disusun oleh Afriyeni (2020) berdasarkan teori Cassidy (2016) yang terdiri dari 3 aspek yaitu *perseverance* (kekuatan), *reflecting and adaptive help-seeking* (merefleksikan dan

beradaptasi dalam mencari bantuan), *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional).

Blue print skala Resiliensi Akademik berdasarkan pengelompokan aspek dipaparkan dalam tabel berikut ini :

Tabel 3.2 *Blue Print* skala Resiliensi Akademik

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Perseverance</i>	a. Bekerja keras (terus mencoba dan tidak mudah menyerah)	24, 32	1	3
	b. Berfokus pada rencana dan tujuan	19	-	1
	c. Menerima dan memanfaatkan <i>feedback</i>	33	15	2
	d. Pemecahan masalah dengan kreatif dan imajinatif	4, 13, 40	30	4
	e. Memposisikan kesulitan sebagai kesempatan	11	16, 25	3
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i>	a. Merefleksikan kekuatan dan kelemahan	2, 23	26, 36	4
	b. Mengubah pendekatan belajar	12, 14, 28	39	4
	c. Mencari bantuan	6	21, 35	3

	d. Dukungan dan dorongan	8, 22	31	3
	e. Memantau usaha dan pencapaian	17, 27, 38	5	4
	f. Peberian <i>reward</i> dan <i>punishments</i>	9	-	1
<i>Negative affect and emotional response</i>	a. Kecemasan	20, 37	3, 29	4
	b. <i>Catastrophizing</i> (memikirkan hal yang buruk, malapetaka, bencana)	34	7, 18, 41	4
	c. Menghindari respon emosional yang negatif	10	-	1
Total				41

b. Skala Optimisme

Skala optimisme dalam penelitian ini menggunakan adaptasi skala optimisme yang disusun oleh Anisatul (2018) dalam penelitiannya yang merujuk pada skala dari Seligman (2005) yang digunakan untuk mengukur tingkat optimisme pada individu. Skala ini terdiri 26 item yang tersusun berdasarkan 3 aspek optimisme yaitu, *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Kemudian skala tersebut dilakukan modifikasi item untuk menyelaraskan penelitian yang diangkat.

Blue print skala optimisme berdasarkan pengelompokan aspek dipaparkan dalam tabel berikut ini :

Tabel 3.3 *Blue Print* skala optimisme

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	

<i>Permanence</i>	a. Permanen (Mampu menjelaskan kejadian baik disebabkan karena kemampuannya)	1, 2	3, 4	4
	2) Sementara (Percaya permasalahan negatif hanya bersifat sementara)	5, 6, 7	8, 9	5
<i>Pervasiveness</i>	a. Spesifik (Mampu menjelaskan secara spesifik permasalahan yang negatif)	10, 11	12, 13	4
	b. Universal (Mampu memberikan penjelasan yang umum dalam menghadapi peristiwa buruk)	14, 15	16, 17	4
<i>Personalization</i>	a. Internal (Meyakini suatu peristiwa disebabkan oleh faktor dari dalam dirinya)	18, 19	20, 21	4
	b. Eksternal (Meyakini kejadian atau peristiwa disebabkan oleh faktor dari luar)	22, 23, 24	25, 26	5
Total				26

F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi

ukurannya. Suatu instrumen pengukur akan dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut dapat menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud pengukuran tersebut dilakukan. Tes yang menghasilkan data tidak relevan dengan tujuan dilakukannya pengukuran, maka dapat dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Azwar S. , 2016). Azwar (2016) memaparkan bahwa tujuan dari validitas yaitu untuk mengetahui skala psikologi apakah dapat memberi hasil yang akurat sesuai dengan tujuannya.

Suharsimi Arikunto (2006) mengemukakan bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauhmana kemampuan instrumen penelitian dapat mengukur apa yang akan diukur dengan benar. Rumus yang digunakan untuk menguji validitas angket adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien Korelasi antara skor item dan skor total.

X = Skor item.

Y = Skor total.

N =Sampel (Responden).

Hasil perhitungan r_{xy} dibandingkan dengan r tabel dengan taraf 5%.

Dengan kriteria valid apabila :

- a. Jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrumen angket dinyatakan valid.
- b. Jika nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka instrumen angket dinyatakan tidak valid.

Penelitian ini menggunakan uji coba terpakai. Hal tersebut berarti bahwa hasil uji coba yang didapatkan langsung digunakan untuk menguji hipotesa penelitian. Penggunaan skala uji coba terpakai ini didasarkan pada beberapa pertimbangan antara lain bahwa skala yang digunakan dianggap dapat mewakili setiap indikator dalam penelitian, skala yang digunakan merupakan skala yang masih baru yaitu tahun 2020 untuk skala

resiliensi akademik dan tahun 2018 untuk skala optimisme. Selain itu sebelum dilaksanakan penyebaran angket penelitian, terlebih dahulu aitem penelitian dikonsultasikan kepada ahli yang disini selaku dosen pembimbing penelitian. Pengujian skala menggunakan uji terpakai juga tidak perlu membuang waktu, tenaga dan biaya lebih untuk keperluan uji coba semata (Hadi, 2000). Uji terpakai skala juga dilakukan dengan memperhatikan kondisi siswa sebagai responden yang saat itu akan melakukan ujian kenalikan kelas.

Pengujian skala dalam rangka memperoleh daya beda yang baik dalam penelitian ini dilakukan proses uji coba dengan ketentuan aitem valid yaitu $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 129 responden dengan taraf 5%, sehingga didapatkan $r \text{ tabel}$ sebesar 0,171. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan computer program *IBM SPSS (Statistical Package or Social Science)* versi 23.0 for windows. Hasil dari analisis validitas yang telah dilakukan akan dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 3.4 Validitas isi skala Resiliensi Akademik

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Aitem Valid
		Valid	Gugur	
<i>Perseverance</i>	a. Bekerja keras (terus mencoba dan tidak mudah menyerah)	1, 24, 32	-	3
	b. Berfokus pada rencana dan tujuan	-	19	-
	c. Menerima dan memanfaatkan <i>feedback</i>	33	15	1
	d. Pemecahan masalah dengan kreatif dan imajinatif	4, 13, 30 40		4
	e. Memposisikan kesulitan sebagai kesempatan	11, 25	16	2

<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i>	a. Merefleksikan kekuatan dan kelemahan	23, 36, 2, 26	-	4
	b. Mengubah pendekatan belajar	12, 14, 28, 39	-	4
	c. Mencari bantuan	6, 35	21	2
	d. Dukungan dan dorongan	8, 22, 31	-	3
	e. Memantau usaha dan pencapaian	17, 5, 27, 38	-	4
	f. Peberian <i>reward</i> dan <i>punishments</i>	9	-	1
<i>Negative affect and emotional response</i>	a. Kecemasan	20, 37, 3, 29	-	4
	b. <i>Catastrophising</i> (memikirkan hal yang buruk, malapetaka, bencana)	41, 34, 7, 18	-	4
	c. Menghindari respon emosional yang negatif	10	-	1
Total				37

Tabel 3.5 Validitas isi skala Optimisme

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Aitem Valid
		Valid	Gugur	
<i>Permanence</i>	a. Permanen (<i>Mampu menjelaskan kejadian baik disebabkan karena kemampuannya</i>)	1, 2, 3, 4	-	4
	b. Sementara (<i>Percaya permasalahan negatif hanya bersifat sementara</i>)	6, 8, 5, 7, 9	-	5

<i>Pervasiveness</i>	a. Spesifik (Mampu menjelaskan secara spesifik permasalahan yang negatif)	13	10, 11, 12	1
	b. Universal (Mampu memberikan penjelasan yang umum dalam menghadapi peristiwa buruk)	14, 15, 17	16	3
<i>Personalization</i>	a. Internal (Meyakini suatu peristiwa disebabkan oleh faktor dari dalam dirinya)	18, 19, 21,	20	3
	b. Eksternal (Meyakini kejadian atau peristiwa disebabkan oleh faktor dari luar)	25	22, 23, 24, 26	1
Total				17

Berdasarkan hasil uji validitas isi yang telah dilakukan, maka diketahui bahwa terdapat 4 aitem yang gugur pada skala resiliensi akademik dengan total aitem valid sebanyak 37 aitem. Sedangkan pada skala optimisme terdapat sebanyak 9 aitem gugur dengan total aitem valid sebanyak 17 aitem.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas menurut Sugiyono adalah sejauh mana hasil penguruan dengan objek yang sama akan menghasilkan data yang sama juga. Penelitian ini analisis reliabilitas menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* untuk mendapatkan estimasi konsisten internal item pada skala (Supratikya, 2014). Koefisien minimum bagi bagi reliabilitas dikatan memuaskan jika nilai $\alpha \geq 0,70$; jika koefisien minimum kurang dari $\geq 0,07$ maka dikatakan kurang memadai karena interpretasi skor menjadi

meragukan jika dipakai oleh perorangan (Supratiknya, 2014). Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\Sigma\sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas Instrument

k = Banyaknya Butir Pertanyaan Atau Soal

$\Sigma\sigma_b^2$ = Jumlah Varian Butir

σ_t^2 = Varians Total

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *IBM SPSS (Statistical Package or Social Science)* versi 23.0 for windows. Hasil uji reliabilitas dari skala resiliensi akademik dan skala optimisme dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Alpha Chornbach</i>	Keterangan
Resiliensi Akademik	0.905	<i>Reliable</i>
Optimisme	0.819	<i>Reliable</i>

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada skala resiliensi akademik dengan jumlah aitem sebanyak 37 butir memiliki nilai *Alpach Chornbach* sebesar 0.905, sedangkan skala optimisme dengan jumlah aitem sebanyak 17 butir memiliki nilai *Alpach Chornbach* sebesar 0.819. Perolehan data tersebut maka dapat dikatakan *reliable* dengan kategori memuaskan karena nilai *Alpach Chornbach* $\geq 0,70$ sehingga skala resiliensi akademik dan skala optimisme dapat digunakan dalam penelitian.

F. Analisis Data

Analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya kedalam satu pola, kategori dn satuan uraian dasar (Moelong, 2005). Sedangkan menurut Taylor (1975) analisis data adalah proses yang merinci usaha secara formal untuk mendapatkan hipotesis atau ide seperti yang disarankan dan sebagai usaha untuk memberikan bantuan dan

tema pada hipotesis. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan untuk mengetahui masing-masing tingkat dari resiliensi akademik dan optimisme. Tahapan yang digunakan dalam perhitungannya sebagai berikut :

a. Menentukan *Mean* Empirik

Rata-rata (*mean*) merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan pada nilai rata-rata dari kelompok tersebut. *Mean* didapatkan dari hasil menjumlahkan seluruh data individu dalam kelompok tersebut, kemudian dibagi dengan jumlah dindividu yang ada dikelompok tersebut.

$$\mu_{empirik} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

$\mu_{empirik}$ = Rata-rata (*mean*)
 $\sum x$ = Total Nilai
 n = Jumlah data

b. Menentukan Standar Deviasi (SD) Empirik

Mencari standar deviasi dapat diketahui dengan cara sebagai berikut :

$$\sigma_{empirik} = \sqrt{\frac{\sum (x - \mu)^2}{N}}$$

Keterangan:

$\sigma_{empirik}$ = Rerata Standart Deviasi Empirik
 X = Nilai Data
 N = Jumlah Data

c. Menentukan Kategorisasi

Menentukan kategorisasi menggunakan tiga jenjang kategori dengan rumus sebagai berikut :

Tabel 3.7 Rumus Kategorisai

Kategori	Rumus
Tinggi	$((\text{Mean} + \text{SD}) + 1) - X_{\text{max}}$
Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) - (\text{Mean} + \text{SD})$
Rendah	$X_{\text{min}} - ((\text{Mean} - \text{SD}) - 1)$

Setelah didapatkan jumlah frekuensi dari kategorisasi setiap kategori maka selanjutnya dilakukan perhitungan *persentase* dari masing-masing variabel. Rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = *Persentase*

F = Frekuensi

N = Jumlah Subjek

2. Uji Asumsi

Setelah memperoleh analisis data, maka langkah selajutnya adalah melakukan perhitungan uji asumsi penelitian. Langkah yang dilakukan sebelum melakukan uji regresi linier sederhana maka terlebih dahulu melakukan uji normalitas dan linieritas. Pemaparan uji asumsi sebagai berikut :

a. Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2016) uji normalitas digunakan untuk menguji apakah pada suatu model regresi, suatu variabel independen dan variable dependen ataupun keduanya memiliki distribusi normal atau tidak. Mengukur normal tidaknya sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka data tersebut dapat dikatakan normal dan jika $p < 0,05$ maka data tersebut dikatakan tidak normal (Azwar, 2011). Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan program *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk melihat apakah dua variable memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikansi. Jika kolom linierity nilai probabilitasnya atau $p > 0,05$, maka dapat dikatakan linear. Uji linieritas diuji dengan menggunakan *Compare Means Test for Linierity* dengan program *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara optimisme terhadap resiliensi akademik dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 23.0 for windows*. Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui besaran pengaruh antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen dan memprediksi variabel dependen dengan menggunakan variabel independen (Priyanto, 2012).

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. SMA Negeri 1 Trenggalek

SMA Negeri 1 Trenggalek atau yang biasa disingkat menjadi SMANESA merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang berada di Kabupaten Trenggalek, Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Sama halnya dengan SMA pada umumnya di Indonesia masa pendidikan sekolah di SMA Negeri 1 Trenggalek terdiri atas tiga jenjang yang ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari kelas X sampai kelas XII. SMA Negeri 1 Trenggalek berdiri pada tahun 1965 sesuai dengan SK Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 95/BK/B.III tanggal 2 Juni 1965 dengan nama SMA Negeri Trenggalek yang juga merupakan SMA Negeri di Trenggalek yang proses pembelajarannya dua shift yaitu pagi dan siang. Pada tahun 1984 sekolah tersebut berubah menjadi SMA Negeri 1 Trenggalek. Mulai pada tahun 1997 berubah lagi menjadi SMU Negeri Trenggalek dengan model pembelajaran pada 1 shift pagi saja. Seiring pembelajaran berbasis komputer pada tahun 2004 nama sekolah berubah kembali menjadi SMA Negeri 1 Trenggalek dengan menerapkan Kurikulum K13 sampai saat ini.

Visi Misi lembaga pendidikan SMA Negeri 1 Trenggalek antara lain sebagai berikut :

a. Visi Sekolah

“Merujudkan Generasi Unggul Spiritual, Akademik, Berjiwa Demokratis, dan Memiliki Kecakapan Hidup Serta Berbudaya Lingkungan Hidup”

b. Misi Sekolah

- 1) Meningkatkan penghayatan dan pengamalan ajaran agama yang dianut serta budi pekerti luhur yang dilandasi keimanan dan ketaqwaan.

- 2) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif berfokus pada potensi akademik secara optimal
- 3) Menumbuhkembangkan jiwa demokratis seluruh warga sekolah sebagai kultur sekolah
- 4) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif berfokus pada pengembangan potensi kecakapan hidup siswa secara optimal
- 5) Meningkatkan kepedulian warga sekolah terhadap lingkungan hidup dengan mencegah pencemaran, mengurangi kerusakan lingkungan dan menjaga kelestarian alam.

2. Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 – 18 Mei 2021 dengan menggunakan media *googleform* sebagai sarana penyebaran angket skala penelitian kepada siswa SMA Negeri 1 Trenggalek kelas X dan XI.

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Penelitian dilakukan pertama kali dengan melakukan permohonan surat pengantar penelitian ke cabang dinas kabupaten Trenggalek yang kemudian dilakukan perizinan kepada pihak sekolah SMA Negeri 1 Trenggalek. Setelah mendapat perizinan dari pihak sekolah, peneliti melakukan perizinan kepada wali kelas siswa untuk melakukan penelitian dengan menyebarkan skala berupa *googleform* melalui link digrup kels masing-masing kelas X dan XI.

4. Hambatan dalam Proses Pengambilan Data

Hambatan yang terjadi selama pelaksanaan penelitian antara lain sebagai berikut :

- a. Pengambilan data dilakukan secara *online* melalui *googleform* sehingga peneliti tidak dapat melihat kondisi secara langsung responden yang memungkinkan akan terjadi bias.
- b. Pelaksanaan penelitian bedekatan dengan pelaksanaan cuti Hari Raya Idul Fitri sehingga responden tidak segera mengerjakan kuesioner yang dikirimkan.

- c. Pelaksanaan penelitian ditempuh dalam waktu yang cukup lama dikarenakan kesulitan peneliti untuk selalu mem-follow up responden.

B. Hasil Penelitian

1. Data Demografi Penelitian

Penelitian dilakukan kepada siswa SMA Negeri 1 Trenggalek kelas X dan XI baik jurusan IPA maupun IPS yang menghasilkan penyebaran data demografis subjek penelitian sebagai berikut :

Tabel 4.1 Data Demografi Subjek Penelitian

Keretangan	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	26	20,2 %
	Perempuan	103	79,8%
Kelas	X	48	37,2 %
	XI	81	62,8 %
Jurusan	IPA	92	71,3 %
	IPS	37	28,7 %
Usia	15 tahun	2	1,6 %
	16 tahun	48	37,2 %
	17 tahun	69	53,5 %
	18 tahun	10	7,8 %

Sumber : Pengolahan data, 2021

Berdasarkan hasil persebaran data tersebut diatas dari 129 responden penelitian sebesar 20,2% atau sebanyak 26 siswa berjenis kelamin laki-laki dan 79,8% atau 103 siswa berjenis kelamin laki-laki. Jenjang kelas dari responden yaitu sebesar 37,2% atau 48 siswa merupakan kelas X dan 62,8% diantaranya kelas XI yaitu 81 siswa. Sebaran jurusan sebanyak 71,3% atau 92 siswa berasal dari jurusan IPA dan 28,7% atau 37 siswa dari jurusan IPS. Sedangkan usia responden secara keseluruhan terbagi atas 4 rentang usia, 2 siswa diantaranya berusia 15 tahu, 48 siswa berusia 16 tahun, 69 siswa berusia 17 tahun dan 10 siswa diantaranya berusia 18 tahun.

2. Uji Deskriptif

Hasil uji deskriptif yang dilakukan untuk mengetahui masing-masing tingkat resiliensi akademik dan optimisme didapatkan sebagai berikut :

a. Hasil Skor Empirik

Hasil uji SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 23.0 for windows untuk mendapatkan mean empirik, Standar Deviasi (SD) empirik dengan *range* tertinggi 4 dan terendah 1, maka didapatkan hasil berikut ini :

Tabel 4.2 Data Hasil Skor Empirik

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	SD
Resiliensi Akademik	129	64	148	109	13
Optimisme	129	36	68	54	6
Valid N (<i>listwise</i>)	129				

Sumber: Pengolahan data, 2021

Berdasarkan hasil uji tersebut didapatkan bahwa skala resiliensi akademik memiliki rerata empirik 109 dan standar deviasi 13, sedangkan skala optimisme didapatkan rerata empirik 54 dan standar deviasi 6.

b. Kategorisasi Data

Hasil perolehan mean empirik dan standar deviasi empirik, maka dapat ditentukan kategorisasi dari setiap skor skala penelitian. Menentukan kategorisasi menggunakan tiga jenjang kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah depaparkan sebagai berikut :

1) Resiliensi Akademik

Tabel 4.3 Kategorisasi Skala Resiliensi Akademik

Kategori	Rumus	Hasil
Tinggi	$((\text{Mean} + \text{SD}) + 1) - X_{\text{max}}$	123 – 148
Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) - (\text{Mean} + \text{SD})$	96 – 122
Rendah	$X_{\text{min}} - ((\text{Mean} - \text{SD}) - 1)$	64 – 95

Berdasarkan hasil kategorisasi skala resiliensi akademik terebut maka dapat digunakan untuk menentukan seberapa banyak siswa SMA Negeri 1 Trenggalek yang memiliki resiliensi akademik tinggi, sedang maupun rendah. Persebaran data tersebut dalam dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.4 Frekuensi Resiliensi Akademik Siswa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	17	13,2%

Sedang	95	73,6%
Rendah	17	13,2%

Frekuensi tingkat resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek kelas X dan kelas XI menunjukkan bahwa sebanyak 95 siswa atau 73,6% siswa memiliki resiliensi akademik sedang. Sedangkan siswa yang memiliki resiliensi akademik tinggi dan rendah memiliki persebaran yang sama yaitu masing-masing 17 siswa atau setara dengan 13,2%. Hasil frekuensi resiliensi akademik siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Trenggalek memiliki resiliensi akademik yang baik dalam menghadapi perubahan model belajar yang sering berubah-ubah selama masa pandemi *covid-19*.

2) Optimisme

Tabel 4.5 Kategorisasi Skala Optimisme

Kategori	Rumus	Hasil
Tinggi	$((\text{Mean} + \text{SD}) + 1) - X_{\text{max}}$	61 – 68
Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) - (\text{Mean} + \text{SD})$	48 – 60
Rendah	$X_{\text{min}} - ((\text{Mean} - \text{SD}) - 1)$	36 – 47

Berdasarkan hasil kategorisasi skala optimisme tersebut maka dapat digunakan untuk menentukan seberapa banyak siswa SMA Negeri 1 Trenggalek yang memiliki optimisme tinggi, sedang maupun rendah. Persebaran data tersebut dalam dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.6 Frekuensi Optimisme Siswa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	21	16,3%
Sedang	90	69,8%
Rendah	18	14,0%

Frekuensi tingkat optimisme SMA Negeri 1 Trenggalek kelas X dan kelas XI menunjukkan bahwa sebanyak 21 siswa atau 16,3% siswa memiliki tingkat optimisme tinggi, 90 siswa atau 69,8%

memiliki tingkat optimisme sedang, dan 18 atau 14,0% memiliki tingkat optimisme rendah. Hasil data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Trenggalek memiliki kecenderungan optimisme yang tinggi. Hal ini memungkinkan bahwa terbentuknya resiliensi yang baik pada siswa dipengaruhi oleh tingginya tingkat optimisme yang dimiliki siswa selama mengikuti pembelajaran dimasa pandemi *covid-19*.

c. Aspek Pembentuk Utama

Aspek pembentuk utama dari masing-masing variabel yang diteliti antara lain sebagai berikut :

1) Resiliensi Akademik

Faktor utama pembentuk variabel resiliensi akademik berdasarkan aspek yang telah ada dengan cara membagi skor total aspek dengan skor total variabel sebagai berikut:

$$\begin{aligned} a) \textit{ Perseverance} &= \frac{3913}{14078} = 0,28 \\ b) \textit{ Reflecting and adaptive help-seeking} &= \frac{7051}{14078} = 0,50 \\ c) \textit{ Negative affect and emotional response} &= \frac{3114}{14078} = 0,22 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut maka diketahui bahwa dalam membentuk resiliensi akademik, aspek *Perseverance* berkontribusi sebesar 28%, aspek *Reflecting and adaptive help-seeking* sebesar 50%, sedangkan aspek *Negative affect and emotional response* berkontribusi sebesar 22%. Hasil persentase menunjukkan bahwa resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek mampu merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya serta mampu menyesuaikan diri dengan mencari bantuan, dukungan dan dorongan dari orang lain yang akan membantu dirinya untuk menumbuhkan perilaku adaptif. Hal ini diketahui berdasarkan hasil bahwa sebesar 50% resiliensi akademik siswa dibentuk oleh faktor *Reflecting and adaptive help-seeking*. Sedangkan pembentuk terendah adalah aspek *Negative affect and emotional response* yang menunjukkan

bahwa siswa kurang mampu dalam mampu menghindari hal-hal yang berbau negatif meresahkan ketenangan dan memiliki perasaan bermakna serta tujuan dalam menjalani kehidupannya.

2) Optimisme

Faktor utama pembentuk variabel optimisme berdasarkan aspek yang telah ada dengan cara membagi skor total aspek dengan skor total variabel sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{a) } \textit{Permanence} &= \frac{3716}{7039} = 0,58 \\ \text{b) } \textit{Pervasiveness} &= \frac{1685}{7039} = 0,24 \\ \text{c) } \textit{Personalization} &= \frac{1638}{7039} = 0,23 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut maka diketahui bahwa dalam membentuk optimisme, aspek *Permanence* berkontribusi sebesar 58%, aspek *Pervasiveness* sebesar 24%, sedangkan aspek *Personalization* berkontribusi sebesar 23%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Trenggalek akan memiliki sikap optimisme yang baik ketika siswa mampu memandang bahwa peristiwa yang buruk akan ditempuh dalam waktu yang tidak lama. Begitupun sebaliknya, bahwa peristiwa yang baik akan berlangsung dalam waktu yang lama atau menetap. Hal ini diketahui berdasarkan hasil bahwa sebesar 58% optimisme siswa dibentuk oleh aspek *permanence*.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah residual model korelasi yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Nisfiannoor (2019) memaparkan bahwa apabila nilai signifikansi (P) > 0,05 maka data berdistribusi normal, begitupun sebaliknya apabila nilai signifikansi (P) < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Pengujian uji normalitas tersebut dilakukan menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 23.0 for windows* yang didapatkan data sebagai berikut :

Tabel. 4.7 Uji Normalitas *Komolgrov-Smirnov*

<i>One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test</i>			
Variabel	Frekuensi	<i>Asymp.Sig (2-Tailed)</i>	Ket.
Resiliensi Akademik	129	0,194	Normal
Optimisme	129	0,200	Normal

Hasil uji normalitas tersebut maka dapat diketahui bahwa variabel resiliensi akademik dan variabel optmisme memiliki nilai signifikansi ($P > 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 23.0 for windows* yang hasilnya dapat dikatakan bersifat linier apabila nilai signifikansi ($P > 0,05$) dan dan dikatakan tidak linier apabila nilai signifikansi ($P < 0,05$). Hasil uji linieritas dapat dilihat pada data berikut :

Tabel 4.8 Uji Linieritas

<i>Deviation From Linerity</i>			
Variabel	Frekuensi	Sig.	Ket.
Resiliensi Akademik*Optimisme	129	0,873	Linier

Hasil uji linieritas tersebut maka dapat diketahui bahwa variabel resiliensi akademik dan variabel optmisme memiliki nilai signifikansi sebesar 0,873 yang diartikan sebagai signifikansi ($P > 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa data bersifat linier.

4. Uji Hipotesis

Hasil analisis regresi linier sederhana yang diperoleh melalui banyuan program computer *SPSS (Statistical Product and Service*

Solution) 23.0 for windows dengan pengambilan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Optimisme tidak berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik

H_a : Optimisme berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik

Kriteria pengujian :

- Jika nilai $P < 0.05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak
- Jika nilai $P > 0.05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak

Hasil uji regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek kelas X dan kelas XI, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.9 Uji Signifikansi Parameter Individual (Uji Statistik t)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	23,579	7,025		3,356	,001
Optimisme	1,568	,128	,736	12,254	,000

a. Dependent Variable: Resiliensi_akademik

Berdasarkan hasil diatas diketahui bahwa optimisme dengan resiliensi akademik memiliki pengaruh yang positif dengan nilai signifikansi 0,000 yang dapat dikatakan bahwa apabila optimisme semakin tinggi maka resiliensi akademik yang dimunculkan akan semakin tinggi. Nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,000 < \text{probabilitas } 0,005$, sehingga dapat disimpulkan bahwa koefisien regresi optimisme berpengaruh terhadap resiliensi akademik. Pengujian hipotesis dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel dapat dilihat dengan dasar pengambilan keputusan uji t, yaitu :

- Jika nilai t hitung $>$ dari t tabel, maka terdapat pengaruh optimisme (X) terhadap resiliensi akademik (Y)
- Jika nilai t hitung $<$ dari t tabel, maka tidak terdapat pengaruh optimisme (X) terhadap resiliensi akademik (Y)

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai t hitung sebesar 12,254 dengan t tabel sebesar 1,978, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh antara optimisme terhadap resiliensi akademik siswa. Besaran pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.10 Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,736 ^a	,542	,538	8,86460

a. Predictors: (Constant), Optimisme

Hasil pada tabel tersebut diatas diperoleh bahwa nilai *R Square* 0,542 yang berarti bahwa pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik sebesar 54,2% sedangkan 45,8% resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel penelitian.

C. Pembahasan

1. Tingkat Resiliensi Akademik Siswa SMAN 1 Trenggalek

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Trenggalek kelas X dan kelas XI dengan jumlah total responden yaitu 129 siswa, sebanyak 17 siswa atau 13,2% memiliki resiliensi tinggi, 95 siswa atau 73,6% siswa memiliki resiliensi akademik sedang dan 17 siswa diantaranya atau sebesar 13,2% memiliki resiliensi akademik rendah. Hasil frekuensi resiliensi akademik siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Trenggalek memiliki resiliensi akademik yang cenderung tinggi. Artinya siswa mampu dalam menghadapi perubahan model belajar yang sering berubah-ubah selama masa pandemi *covid-19*. Siswa mampu dalam mengatasi permasalahan dan tekanan akademik selama pembelajaran dimasa pandemi. Tingginya resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek didukung oleh *reflecting and adaptive help-seeking* atau kemampuan refleksi diri dalam mencari bantuan secara adaptif yang berkontribusi sebesar 50%. Siswa

yang memiliki resiliensi akademik yang baik akan terhindar dari hal-hal buruk seperti kecemasan dan resiko klinis seperti depresi, selain itu optimisme dan dan kegigihan untuk menghadapi rintangan juga akan meningkat (Marsh & Martin, 2009). Hal tersebut sejalan dengan penelitian terkini yang menunjukkan bahwa pelajar yang resilien akan mampu *bounce back* atau memantul kembali dari kondisi yang terpuruk (Martin & Marsh, 2003), serta mampu dalam meningkatkan kesuksesan studi (Beauvais, Stewart, Denisco, & Beauvais, 2014). Individu dapat dikatakan memiliki taraf resiliensi yang tinggi apabila memiliki kemampuan dalam menunjukkan pola pemulihan adaptif dalam menghadapi sebuah tekanan (Masten, 2015).

Resiliensi akademik diartikan sebagai kemampuan dalam menghadapi kesengsaraan (*setback*), stres dan tekanan secara aktif dalam takaran setting akademik (Martin & Marsh, 2003). Cassidy (2016) juga menyatakan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan untuk meningkatkan keberhasilan dalam akademik meskipun dalam prosesnya mengalami kesulitan yang signifikan Rirkin dan Hoopman memberikan pemaparan resiliensi terkhusus pada siswa atau peserta didik yaitu seorang peserta didik haruslah memiliki kemampuan untuk bangkit kembali, mampu beradaptasi ketika dihadapkan sesuatu yang sulit, sehingga dalam kondisi apapun seseorang tetap mampu mengembangkan akademiknya baik dalam sosial maupun tekanan yang masih melekat dalam dirinya (Desmita, 2009).

Resiliensi akademik merupakan konstruk multidimensi yang terdiri dari *perseverance* atau kekuatan, yang menandakan seseorang mampu tetap berjuang meskipun menghadapi kesulitan dengan tetap menerapkan sebuah kedisiplinan, mengontrol diri, ulet dan memiliki orientasi yang baik pada tujuan (Cassidy, 2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *perseverance* ini pada siswa SMA Negeri 1 Trenggalek menjadi faktor pembentuk resiliensi akademik berkontribusi sebesar 28%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Trenggalek mampu memunculkan kekuatan dalam tetap berjuang menghadapi perubahan

model belajar yang tidak stabil atau berubah-ubah. Namun, dalam hal ini kekuatan atau aspek *perseverance* bukan menjadi faktor pembentuk yang terutama dalam memunculkan resiliensi akademik siswa.

Aspek yang kedua dari reiliensi akademik yang disebutkan oleh Cassidy (2016) adalah *reflecting and adaptive help-seeking* atau refleksi diri dalam mencari bantuan secara adaptif. Aspek ini menjadi faktor pembentuk utama dalam memunculkan resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek dengan memberikan kontribusi terbesar yaitu 50%. Hasil persentase menunjukkan bahwa resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek mampu merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya serta mampu menyesuaikan diri dengan mencari bantuan, dukungan dan dorongan dari orang lain yang akan membantu dirinya untuk menumbuhkan perilaku adaptif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mufidah (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik. dukungan sosial dianggap berperan penting dalam menumbuhkan semangat siswa dalam berprestasi, hal ini karena dukungan sosial juga dapat mempengaruhi stabilitas perilaku individu. Begitu halnya dengan meningkatkan efikasi diri seta resiliensi akademik individu saat dihadapkan dalam kesulitan.

Aspek yang terakhir dari resiliensi akademik menurut Cassidy (2016) adalah *negative affect and emotional response* atau afek negatif dan respo emosional yang dimunculkan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek ini merupakan faktor pembentuk reiliensi akademik siswa terendah pada siswa SMA Negeri 1 Trenggalek yang menunjukkan kontribusi sebesar 22%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Trenggalek menunjukkan bahwa siswa kurang mampu dalam mampu menghindari hal-hal yang berbau negatif meresahkan ketenangan dan memiliki perasaan bermakna serta tujuan dalam menjalani kehidupannya. Selain itu juga kurang mampu dalam mengelola emosi negatif dan perasaan tidak nyaman, mengatasi stres, fokus dan berfikir jernih saat mengatasi kesulitan (2016). Mengelola emosi negatif merupakan hal yang

penting juga dalam menumbuhkan resiliensi akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ruswahyuningsih dan Afiatin (2015) yang menunjukkan bahwa aspek positif yang dapat mendukung berkembangnya resiliensi akademik pada remaja yaitu kemampuan mengelola emosi dan mengontrol diri. Sehingga dapat dikatakan bahwa apabila siswa dalam menghadapi perubahan model belajar yang tidak stabil ini kurang memiliki kemampuan dalam mengelola emosi negatif, maka akan mempengaruhi resiliensi akademiknya.

Wang dan Gordon (1994) menyatakan bahwa seorang pembelajar yang memiliki resiliensi akademik akan mampu menjadikan lingkungan yang ia anggap sulit justru menjadikan motivasi dengan tetap mempertahankan harapan dan pemikirannya yang tinggi, memiliki orientasi pada tujuan serta memiliki kemamuan dalam memecahkan masalah. Banyaknya permasalahan pendidikan yang diakibatkan oleh perubahan model pembelajaran menyebabkan banyaknya siswa yang kurang siap dalam menghadapinya. Hal ini terjadi karena perubahan pembelajaran yang terjadi mulai dari tatap muka menjadi pembelajaran daring terjadi begitu cepat dan bukan sesuatu yang telah terencana sebelumnya. Perubahan model pembelajaran ini akibat dampak pandemi *covid-19* bukanlah suatu pilihan namun suatu keharusan yang tetap harus dijalankan (Dhawan, 2020). Artinya siap maupun tidak siap siswa diharuskan tetap mengikuti alur pembelajaran yang dilakukan. Perubahan diberlakukannya model pelaksanaan pendidikan tersebut tentunya bukan suatu hal yang mudah dilakukan untuk siswa terutama siswa SMA yang seharusnya mendapatkan materi pembelajaran lebih padat dibandingkan pada jenjang sebelumnya. Pembelajaran siswa SMA dimatangkan untuk lebih siap melanjutkan pada jenjang perkuliahan, terjun dalam masyarakat, ataupun persiapan dalam menghadapi dunia kerja.

Individu yang resilien secara akademik akan mampu menampilkan berbagai respon, baik secara afektif, kognitif maupun perilaku yang dimunculkannya yang adaptif untuk mengalami segala kesulitan akademik yang dialaminya (Cassidy, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa tingginya

resiliensi akademik yang dimunculkan oleh siswa SMA Negeri 1 Trenggalek akan mampu menjadikan mereka sigap dalam menjalankan pembelajaran meskipun berada dimasa pandemi *covid-19*.

Beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik siswa antara lain faktor individu meliputi kemampuan kognitif, kosep diri, harga diri da kompetensi sosial yang dimilikinya, faktor keluarga merupakan *circle* pertama dari lingkungan individu yang sangat dekat dengan pembentukan kepibadian seseorang, faktor ketiga yaitu komunitas masyarakat, dimana masyarakat sebagai lingkungan dekat dengan individu yang mampu memberikan pengaruh besar terhadap resiliensi yang dimilikinya (Davis, 1999).

Resiliensi akademik dalam perspektif islam tercantum dalam Q.S Al-Baqarah ayat 155-15 yang menjelaskan tentang anjuran untuk bersabar dalam menghadapi segala cobaan, senantiasa mengucap kalimat istirja' yaitu *Inna lillahi wainna ilaihi raji'un* sebagai do'a dan wujud resiliensi dalam bentuk hijrah maknawiyah dalam mencari ketentraman hati. Hadis Riwayat Imam Bukhari menyebutkan bahwa Rasullullah SAW bersabda:

وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ

Artinya: "Siapa yang sungguh-sungguh berusaha untuk bersabar maka Allah akan memudahkan kesabaran baginya. Dan tidaklah seseorang dianugerahkan (oleh Allah Subhanahu wa ta'ala) pemberian yang lebih baik dan lebih luas (keutamaannya) daripada (sifat) sabar." (HR Al Bukhari)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Trenggalek memiliki resiliensi akademik yang cenderung tinggi. Sehingga dapat diartikan bahwa siswa SMA Negeri 1 Trenggalek senantiasa menerapkan wujud resiliensi dalam bentuk hijrah maknawiyah dalam mencari ketentraman hati dengan cara bersabar dalam menghadapi segala cobaan sebagaimana yang tercantum dalam Q.S Al-Baqarah ayat 155-157 dan Hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari. Sabar merupakan suatu hal yang sangat sulit untuk dilakukan, oleh karena itu Allah telah

menjanjikan kebahagiaan kepada orang-orang yang telah bersabar sebagaimana yang terdapat dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Muslim, dan Turmudzi bahwa Rasulullah SAW bersabda:

“Tidak ada sebuah penyakit, rasa lelah, maupun rasa sedih yang menimpa seorang mukmin sampai (hanya sekedar) rasa gundah yang menggungunya, kecuali hal itu akan melebur keburukan-keburukannya (HR. Bukhari, Muslim, Turmudzi).”

Hadits tersebut menjelaskan bahwa setiap penyakit, rasa lelah, sedih, gundah yang dialami setiap mukmin tidak lain hanyalah pebur keburukan-keburukan yang ada pada dirinya. Beratnya rintangan di dalam kehidupan dunia ini merupakan tangga untuk mendaki dan menuju kepada kemuliaan dan keagungan hakikat diri di hadapan Allah SWT. dan makhluk-Nya.

2. Tingkat Optimisme Siswa SMAN 1 Trenggalek

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Trenggalek kelas X dan kelas XI dengan jumlah total responden yaitu 129 siswa menunjukkan bahwa sebanyak 21 siswa atau 16,3% siswa memiliki tingkat optimisme tinggi, 90 siswa atau 69,8% memiliki tingkat optimisme sedang, dan 18 atau 14,0% memiliki tingkat optimisme rendah. Hasil data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Trenggalek memiliki kecenderungan optimisme yang tinggi. Artinya siswa mampu berfikir positif dan realistis dalam menghadapi tuntutan akademik yang terjadi saat ini. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak menjadikan tuntutan akademik saat ini sebagai beban, akan tetapi mereka mampu meyakinkan dirinya bahwa mereka tetap berusaha dengan baik karena akan berdampak pada masa depannya. Snyder menyatakan bahwa orang yang memiliki sikap optimis akan memiliki pengharapan yang tinggi, tidak mudah putus asa, mampu memotivasi diri sendiri, memiliki banyak akal untuk meraih tujuan, kepercayaan tinggi, dan memandang sebuah kegagalan bukanlah hal yang tidak mungkin diubah (Goleman, 2002).

Penelitian menunjukkan bahwa banyak dampak optimisme bagi kehidupan sehari-hari. Dampak tersebut antara lain, individu akan cenderung lebih baik disekolah, individu akan memiliki kesuksesan yang lebih besar untuk menjadi calon pemimpin, optimisme akan membuat individu lebih tekun dan memiliki usia yang cukup panjang (Seligman M. , 2006). Berdasarkan perhitungan data pembentuk utama optimisme siswa SMA Negeri 1 Trenggalek maka diketahui bahwa dalam membentuk optimisme, aspek *Permanence* berkontribusi sebesar 58%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Trenggalek memiliki keyakinan yang kuat bahwa pandemi *covid-19* akan segera berlalu dan pembelajaran akan berjalan seperti sedia kala. Menurut Seligman (2005), gaya optimis terhadap suatu peristiwa baik berlawanan dengan gaya optimisme terhadap peristiwa buruk. Artinya orang yang percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab yang permanen lebih optimistis daripada mereka yang percaya bahwa penyebabnya temporer. Aspek *Pervasiveness* memberikan kontribusi terhadap terbentuknya sikap optimisme siswa SMA Negeri 1 Trenggalek sebesar 24%, sedangkan aspek *Personalization* berkontribusi sebesar 23%.

Optimisme juga dapat dimunculkan berdasarkan beberapa faktor pertama dukungan sosial yaitu Orang yang optimis akan merasa yakin bahwa bantuan orang lain akan selalu tersedia untuknya ketika sedang membutuhkan. Kedua kepercayaan diri dimana Orang yang optimis akan memiliki keyakinan yang tinggi dalam dirinya dan yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Ketiga, harga diri dimana Seseorang yang memiliki harga diri tinggi, ia akan selalu termotivasi untuk menjaga pemikiran yang positif tentang dirinya dan mencari hal-hal yang dapat mengimbangi kegagalannya. Sehingga orang tersebut akan selalu berusaha lebih baik dalam usaha berikutnya. Dan keempat adalah akumulasi pengalaman Pengalaman akan kesuksesan dalam menghadapi masalah atau tentang meraih kesuksesan akan menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi tantangan dihari berikutnya (Seligman M. , 2008).

Amirta (2008) memaparkan bahwa sikap optimisme adalah wujud prasangka baik kepada Tuhan atas pertolongan-pertolongan-Nya. Orang yang optimis akan tetap mampu berdiri tegak dan kokoh ketika terdapat kesulitan yang menimpanya. Orang yang optimis akan mengambil cara pandang yang positif krena mereka yakin bahwa Tuhan akan senantiasa memberikan kebaikan dan bukan menyengsarakan. Adanya kemungkinan bahwa tingginya sikap optimis siswa SMA Negeri 1 Trenggalek yang dimunculkan selaras dengan visi lembaga pendidikan SMA Negeri 1 Trenggalek yaitu *Merujudkan Generasi Unggul Spiritual*.

Kecenderungan tingginya optimisme yang dimiliki siswa SMA Negeri 1 Trenggalek akan memberikan beberapa manfaat bagi siswa yang saat ini sedang menjalankan proses pembelajaran yang sering kali berubah-ubah. Menurut Ubaedy (2007) beberapa fungsi optimisme yaitu sebagai energi positif. Menurut Seligman (2008) bahwa orang optimis akan cenderung menghindarkan diri dari kondisi yang buruk, hanyut dan terpuruk. Sebuah studi menyatakan bahwa menjadi orang yang optimis akan menjauhkan dari penyakit stress ataupun depresi. Optimisme juga dapat bermanfaat sebagai perlawanan. Orang yang memiliki sikap optimis yang kuat maka ia juga akan cenderung mampu menyelesaikan masalah. Selain itu juga dapat digunakan sebagai siswa pendukung. Apabila seseorang mengingatkan keberhasilan maka yang akan muncul dipikirkannya adalah ia aka berhasil, memiliki kemauan untuk mencapai keberhasilan dan melakukan hal-hal yang diperlukan dalam mencapai keberhasilan.

Optimisme dalam perspektif islam dipandang sebagai keyakinan dalam diri dan merupakan salah satu sifat terpuji yang dianjurkan sebagaimana yang tercantum dalam Q.S Ali-Imran Ayat 139:

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

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

Ayat tersebut menerangkan bahwa manusia diciptakan dan diturunkan dimuka bumi hanya untuk beriman kepada Allah SWT, salah satunya dengan mengamalkan sifat terpuji optimis dalam menghadapi segala permasalahan dalam kehidupan sehingga akan mampu mencapai keberhasilan di dunia maupun di akhirat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Trenggalek memiliki kecenderungan optimisme yang tinggi. Sehingga dapat diartikan bahwa siswa SMA Negeri 1 Trenggalek telah mengamalkan sifat terpuji dengan selalu optimis dalam menghadapi segala permasalahan sehingga dapat lebih percaya diri, tidak mudah mencela diri sendiri ataupun menyalahkan oranglain, tidak mudah stress, sedih, kecewa, dan depresi. Allah SWT. telah menegaskan bahwa tidak akan memberikan suatu perkara lebih dari atas kemampuan hamba-Nya. Sehingga Allah SWT akan senantiasa memberikan jalan keluar bagi segala urusan manusia.

3. Pengaruh Optimisme terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMAN 1 Trenggalek

Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme dengan resiliensi akademik memiliki pengaruh yang positif dengan nilai signifikansi 0,000 yang dapat dikatakan bahwa apabila optimisme semakin tinggi maka resiliensi akademik yang dimunculkan akan semakin tinggi. Nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,000 < \text{probabilitas } 0,005$, sehingga dapat disimpulkan bahwa koefisien regresi optimisme berpengaruh terhadap resiliensi akademik. Besaran optimisme mempengaruhi resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek yaitu sebesar 54,2% sedangkan 45,8% resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel penelitian.

Optimisme adalah keyakinan seseorang untuk mendapatkan hasil yang baik dan memiliki harapan positif saat dihadapkan dengan sebuah kesulitan, sedangkan resiliensi adalah kapasitas individu untuk merespon secara positif suatu hambatan dan kesulitan yang terjadi dan memanfaatkannya untuk memperkuat diri. Pada siswa SMA Negeri 1 Trenggalek yang saat ini menghadapi perubahan model belajar yang sering

berubah-ubah, ketika memiliki keyakinan akan mampu menghadapinya dengan baik dan memiliki harapan positif, maka mereka akan cenderung mampu menghadapi permasalahan yang sedang terjadi.

Poertry (2010) berpendapat bahwa individu yang resiliensinya baik adalah individu yang optimis, dimana ia percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shahnaz Roellyna mengenai peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa terdapat sebesar 12,3% adanya optimisme berperan secara signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal tersebut mengindikasikan pula bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan untuk mendapatkan hasil yang baik dalam skripsinya dan senantiasa berpikiran positif maka akan membantu mereka untuk lebih mampu menghadapi kesulitan yang ditemui (Roellyana, 2016).

Penelitian studi kasus mengenai resiliensi mahasiswa bidikmisi yang dilakukan oleh Bethania (Ningsih, 2020) juga menunjukkan bahwa ketiga subjeknya memenuhi salah satu faktor yaitu "I Am" yang diartikan sebagai rasa bangga terhadap diri sendiri, merasa sebagai individu yang optimis, dan bertanggung jawab. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme memiliki kontribusi dalam resiliensi. Kemudian penelitian yang dilakukan Ningsih (2020) terhadap mahasiswa bidikmisi Universitas Negeri Jakarta menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi dengan besaran pengaruh sebesar 26,4%. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa mahasiswa bidikmisi yang memiliki optimisme tinggi mampu menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami selama kuliah sehingga tidak mudah merasa tertekan dan kelelahan akademik dalam mencapai prestasi akademik maupun non akademik.

Optimisme memberikan sumbangan besar terhadap terbentuknya resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek hingga mencapai 54,2%. Sejalan dengan pendapat Reivich & Shatte (2002) dalam bukunya menuliskan bahwa faktor-faktor yang membentuk resiliensi dalam diri

individu salah satunya adalah optimisme. Optimisme akan membuat individu mampu melihat masa depan yang cemerlang dan percaya bahwa dirinya akan mampu mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi dimasa depan. Hubungan antara resiliensi dan optimisme dalam penelitian yang dilakukan oleh Mathur dan Varma (2015) menghasilkan bahwa kedua hal tersebut mempengaruhi akademik stress siswa, artinya siswa yang memiliki resiliensi dan optimisme yang baik akan memiliki kecenderungan untuk tidak akan mengalami stress dalam akademik mereka. Sehingga tidak menyebabkan adanya penghindaran tanggung jawab atau prokrastinasi dalam menjalankan tugas.

Menurut Everall (2006) faktor lain yang mempengaruhi resiliensi terdapat tiga faktor yaitu (1) faktor individual yang meliputi kemampuan kognitif, strategi pemecahan masalah, *lokus of control*, konsep diri, harga diri dan kompetensi sosial, (2) faktor orang tua yang dimaksudkan adalah pemberian dukungan baik memberikan sumberdaya dan layanan untuk anak seperti sumber informasi dan emosional. Selain itu faktor ini juga dapat diperoleh dari kakek, nenek, ataupun orang terdekat, (3) faktor komunitas, yang diantaranya adalah keterlibatan dalam hubungan diluar rumah, baik hubungan dengan teman maupun guru. Selain faktor yang disebutkan diatas, optimisme menjadi bagian dari diri sendiri yang dapat menjadi bagian dari faktor individual. Carver (1975) memaparkan bahwa ketika dihadapkan dengan sebuah tantangan, individu yang optimis akan percaya dan tekun dalam berjuang meskipun usahanya berada dalam fase yang sulit. Oleh karenanya, optimisme sangat dibutuhkan oleh siswa SMA Negeri 1 Trenggalek yang saat ini sedang mengalami perubahan model belajar sayang berubah-ubah, baik pembelajaran dengan menggunakan metode daring maupun luring.

Goleman melihat optimisme melalui sudut pandang kecerdasan emosional, yang diartikan bahwa suatu pertahanan diri pada seseorang agar tidak terjatuh dalam masa kebodohan, putus asa dan depresi ketika dihadapkan dalam kesulitan (Ekasari & Susanti, 2009). Hal ini menunjukkan pentingnya siswa SMA Negeri 1 Trenggalek untuk memiliki

optimisme agar selalu berpandangan baik terhadap diri sendiri dan mampu menghadapi situasi sulit dimasa pandemi, meskipun diberlakukannya model pelaksanaan pendidikan tersebut tentunya bukan suatu hal yang mudah dilakukan untuk siswa terutama siswa SMA yang seharusnya mendapatkan materi pembelajaran lebih padat dibandingkan pada jenjang sebelumnya. Pembelajaran siswa SMA dimatangkan untuk lebih siap melanjutkan pada jenjang perkuliahan, terjun dalam masyarakat, ataupun persiapan dalam menghadapi dunia kerja.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul “Pengaruh Optimisme terhadap Resiliensi Akademik Siswa Selama Masa Pandemi *Covid-19* Di SMAN 1 Trenggalek” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek kelas X dan kelas XI menunjukkan bahwa sebanyak 95 siswa atau 73,6% siswa memiliki resiliensi akademik sedang. Hasil frekuensi resiliensi akademik siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Trenggalek memiliki resiliensi akademik yang baik dalam menghadapi perubahan model belajar yang sering berubah-ubah selama masa pandemi *covid-19*.
2. Tingkat optimisme SMA Negeri 1 Trenggalek kelas X dan kelas XI menunjukkan bahwa sebanyak 90 siswa atau 69,8% memiliki tingkat optimisme sedang. Hasil data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Trenggalek memiliki kecenderungan optimisme yang tinggi. Hal ini memungkinkan bahwa terbentuknya resiliensi yang baik pada siswa dipengaruhi oleh tingginya tingkat optimisme yang dimiliki siswa selama mengikuti pembelajaran dimasa pandemi *covid-19*.
3. Optimisme berpengaruh terhadap resiliensi akademik dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,000 < 0,005$, sehingga dapat disimpulkan bahwa koefisien regresi optimisme berpengaruh terhadap resiliensi akademik. Pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik sebesar 54,2% sedangkan 45,8% resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Trenggalek dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel penelitian.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran bagi beberapa pihak sebagai berikut :

1. Bagi Siswa

- a. Tingkat resiliensi akademik siswa didapatkan sebagian besar cenderung tinggi, sehingga diperlukan upaya yang dapat dilakukan untuk mempertahankan resiliensi akademik siswa serta untuk meningkatkan agar tetap mampu menjalankan pendidikan dimasa pandemi dengan baik sebagaimana mestinya. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mempertahankan faktor *Reflecting and adaptive help-seeking* serta meningkatkan faktor yang rendah dalam menumbuhkan resiliensi akademik yaitu *Negative affect and emotional response* dengan cara meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi negatif, perasaan tidak nyaman dan upaya untuk berfikir jernih dalam menghadapi pembelajaran meskipun yang sering kali berubah-ubah. Upaya tersebut dapat meningkatkan rendahnya faktor pembentuk resiliensi akademik yang rendah pada siswa.
 - b. Tingkat optimisme siswa yang didapatkan sebagian besar cenderung tinggi, sehingga diperlukan upaya yang dapat dilakukan untuk mempertahankan sikap optimisme yang dimilikinya. Beberapa hal yang dapat dilakukan diantaranya dengan mempertahankan aspek *permanence* selalu berfikir positif bahwa pembelajaran yang dilakukan saat ini akan membuahkan hasil yang baik, menumbuhkan rasa percaya bahwa pandemi akan segera berakhir dan proses pembelajaran akan berjalan dengan baik, menumbuhkan rasa percaya bahwa pasti akan mampu menghadapi situasi yang sulit sekalipun. Serta dapat meningkatkan aspek *personalization* yang masih cenderung rendah.
2. Pihak Sekolah
- a. *Reflecting and adaptive help-seeking* pada faktor pembentuk resiliensi akademik siswa tinggi, untuk mempertahankan tingginya aspek tersebut, disarankan kepada pihak sekolah baik guru maupun civitas akademik yang lainnya memberikan dukungan, bantuan maupun arahan untuk menumbuhkan perilaku adaptif bagi siswa.
 - b. Pemberian dukungan kepada siswa bagi wali kelas dan guru kelas berupa penggunaan *platform* pendidikan yang mudah, ataupun dengan memberikan pendampingan kepada siswa secara berkala untuk

memastikan bahwa siswa mampu melaksanakan pembelajaran dengan baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Penelitian ini menemukan bahwa optimisme dapat memberikan pengaruh sebesar 54.2% terhadap resiliensi akademik sedangkan 45,8% dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel yang diteliti. Adapaun faktor lain yang dapat menjadi pembentuk resiliensi akademik antara lain empati, *self esteem*, harga diri, *problem solving*, efikasi diri, regulasi diri, emosi diri.
 - b. Peneliti memfokuskan untuk melihat resiliensi akademik pada siswa jenjang Sekolah Menengah Atas, bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti kembali dengan penelitian serupa pada jenjang yang lainnya seperti mahasiswa, siswa tingkat dasar.
 - c. Peneliti tidak melakukan penelitian dengan pembagian proporsi yang sama (misal. Laki dan perempuan, jenjang pendidikan) sehingga tidak dapat diketahui perbedaan tinggi rendahnya optimisme dan resiliensi akademik berdasarkan jenis kelamin maupun jenjang pendidikan. Sehingga diharapkan peneliti selanjutnya untuk lebih memperhatikan proporsi sampel penelitian yang diambil.
 - d. Peneliti hanya memfokuska pada satu variabel yang mempegaruhi resiliensi akademik, bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan menggunakan lebih dari satu variabel untuk menemukan pembanding faktor yang lebih tinggi dalam memberikan pengaruh terhadap resiliensi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyeni, N., & Rahayuningsih, T. (2020). Konstruksi Alat Ukur Resiliensi Akademik untuk Kepuasan Belajar Online Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 135-146.
- Aimi, R. M. (2008). *Resiliensi Remaja "High Risk" Ditinjau dari Faktor Protektif : Studi di Kelurahan Tanah Tinggi Kecamatan Johar Baru Jakarta Pusat*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Alva, S. A. (1991). Academic Invulnerability Among Mexican American Student: The Importance of Protective Resource and Appaisals. *Hispanic Journal of Behavior Sciences*, 13, 18-34.
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, R. (2018). Resiliensi akademik dan Subjektive Well-Being pada Mahasiswa. *Proceeding National Conference Pskologi UMG*, 161- 167.
- Amirta, Y. (2008). *Sehat Mental Berjiwa Besar Berfikir Positif Tidak Cukup Tanpa Kekuatan Hati*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Amirta, Y. (2008). *Sehat Mental Berjiwa Besar Berfikir Positif Tidak Cukup Tanpa Kekuatan Hati*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Arikunto. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2011). *Metodologi Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura. (1997). *Self Efficacy-The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Beauvais, A., Stewart, J., Denisco, & Beauvais, J. (2014). Factors Related to Academic Success Among Nursing Students : A Descriptive Correlation Study. *Nurse Educational Today Elsevier*, 1-6.
- Boatman, M. (2014). Academically Resilient Monority Doctoral Student Who Experienced Poverty and Parental Substance Abuse.
- Bogdan, & Taylor. (1975). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remadja Karya.
- Bungin. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Medi Group.
- Carver, C. S. (1975). Psysical Aggression as a Function of Objective Self-Awareness and Attitudes Towars Pusionishment. *Jornal of Experimental Sosial Psychology*, 510-519.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). *Optimism In C. R. L. Snyder & S. J. Lopez : Hnadbook of Positive Psychology*. New York: Press.

- Cassidy, S. (2015). Resilience Building in Student : The Role Academic Selfefficacy. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-14.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-12.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a New Resilience Scale : The Connor - Davidson Resilience Scale (CD-Risc). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Davis, N. (1999). *Resilience & School Violence Prevention : Reaserch-based Program*. National Mental Health Information Center.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Dirik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, A. K., & Anizar, R. (2020). Optimiems dan Keberfungsian Keluarga Hubungan dengan Subjektive Well-Being Pekerja Perempuan yang Work From Home di Kcamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4, 29-36.
- Dhawan, S. (2020). Online Learning : A Panacea in the Time of COVID-19 Crisis. *Journal of Educational Technology*, 49.
- Ekasari, A., & Susanti, N. D. (2009). Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri dengan Stress Pada Narapidana Kasus Napza di Lamas Kelas II A Bulak Kapal Bekasi. *Jurnal Soul*, 2.
- Everall, R. D., Altrows, K., & Paulson, B. (2006). Creating a Future : A Study of Resilience in Suicidal Female adolesenct. *Jornal of Counseling and Development*, 84.
- Ezmir. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kuantitatif dan Kualitatif*. Rajawali Pers.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Progam IBM SPSS 23. Edisi 8*. Semarang: Badan Penerbir Universitas Diponegoro.
- Goldschmidt, K. (2020). The COVID-19 Pandemic : Technolgy Use to Support the Welbeing of Children. *Journal of Pediatric Nursing*, 53, 3-5.
- Goleman, D. (2001). *Emotional Intelligence*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka.
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi. Alih bahasa : Alex Tri Kantjono Widodo*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Gottman, J., & DeClaire, J. (1997). *Kiat-Kiat Membrosarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional. Alih Bahasa : T Hermaya*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Haningrum, R. D. (2018, Januari). Resiliensi pada Remaja yang Hamil Diluar Nikah. *Jurnal Kedokteran*, 3, 23.
- Hatifah, S., & Nirwana, D. (2014). Pemahaman Hadis tentang Optimisme. *Studia Insania Vol 2 No. 2*, 115-130.
- Honsus, S. (2008). *Gambaran Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Esa Unggul. Tesis Sarjana, Program Sarjana Universitas Esa Unggul*. Jakarta.
- Jackson, R., & Watkin, C. (2004, Desember). Seven Essential Skills for Overcoming Lfe's Obsteclcs and Determining Happiness. *Selection and Development Review*, 20.
- Jacob Daan, E. (2014). *Nilai Dasar Logo Konseling*. Yogyakarta: Kanisius.
- Junaedi, A., & Tarmidi. (2012). *Gambaran Resiliensi Siswa SMA yang Beresiko Putus Sekolah di Masyarakat Pesisir*. Medan: Universitas Sumatra Utara.
- Khalid, I. (2011). *Pengaruh Self Esteem dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Hidup Penderita HIV/AIDS. Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah: Kholisemar.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual Analyss and Measurement of the Construct of Ego-Resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 1067-1079.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Khan, S. (1982). Hardiness and Health: A Perspective Study. *Jornal of Personality and Social Psychlogy*, 42, 168-177.
- Lopez, S., & Snyder, C. R. (2003). *Positive Psychological Assessment : A Handbook of Models and Mesures*. Washington : American Psychological Association.
- Marsh, P., & Martin, M. (2009). *Oral Microbiology*. 5th ed. China: Elsevier.
- Martin, A., & Marsh, H. (2003). *Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Comitment AARE/NZARE (pp.1-2)*. New Zealand: Joint AARE/NZARE Conference.
- Masten, A. (2015). *Ordinary Magic : Resilience in Development*.
- Mc Cubbin, L. (2001). Chalange to The Definition of Resilient. *Paper Presented at The Annual Meeting of The American Psychological Association in San Francisco*.
- Mcginnis, A. (1995). *Kekuatan Optimisme*. Jakarta: Mitra Utama.
- MCMillan, J., & Reed, D. (1994). At-risk Student and Resiliency: Factors Contributing to Academic Success. *Clearing House*, 67, 137-140.

- Moelong, L. J. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mufidah, A. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 46, 69-83.
- Mufidah, A. K. (2019). *Implementasi Optimisme pada Self Concept (Studi Hadis dalam Sunan Abi Dawud Nomor Indeks 3916)*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara Optimisme dan Coping Stress pada Mahasiswa UEU yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9.
- Ningsih, P. L. (2020). *Pengaruh optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Bidikmisi Universitas Negeri Jakarta (Thesis)*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Nisfiannoor, M. (2019). *Pendekatan Statistika Modern*. Salemba Huamanika.
- Poetry, R. V. (2010). Resiliensi pada Mahasiswa Baru Penyandang Cerebral Palsy (CP). *Skripsi*.
- Priyanto, D. (2012). *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Purwanto, A., Pramono, R., & dkk. (2020). Studi Eksplorasi Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Journal Of Education, Psychology and Counseling*, 2, 1-12.
- Rahim, A. (2017). Hubungan Antara Resiliensi dengan Motivasi Belajar (Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Long Ikis). *e-Journal.psikologi.fisip-unmul.ac.id*, 5, 431.
- Ramires, E. M. (2007, April). Resilience: a concept analysis. *Journal Nursing Forum*, 42.
- Reivich, K. A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor : 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Broadway Books.
- Roellyana, S. '. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1, 29-37.
- Rojas, L. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Student : A Case Study. *Gist Education And Learningresearch Jurnal*, 24, 63-78.

- Rosyani, C. R. (2012). Hubungan antara Resiliensi dan Coping pada Pasien Kanker Dewasa. *Skripsi*.
- Ruswahyuningsih, M., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *Gadjah Mada Journal Psychology, 1*, 96-105.
- Safarina, N. A. (2016). The Relationship Between Pride and Optimism With Subjective Well-Being in Psychology Magister Students of University Off Medan Area. *Jurnal Analitika, 8*, 99-107.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism From Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self Esteem) : A Reevaluation of The Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063-1078.
- Sekaran, U. (2006). *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat.
- Seligman, M. (2005). *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif (Authentic Happiness)*. Bandung: PT. Mizan.
- Seligman, M. (2006). *Learned Optimism : How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Pockert Books.
- Seligman, M. (2008). *The Optimistic Child*. Bandung: PT. Mizan.
- Sella, E. (2004). Deskripsi Tingkat Resiliensi Terhadap Stres dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-topik Bimbingan Kelompok. *Skripsi*.
- Siebert, A. (2005). *The Resiliency Advantage : Master Change, Thrive Under Pressure. and Bounce Back From Setbacks*. California: Berrett-Koehler Publisher.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian*. Bandung: CV Alfa Beta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Supratikya, A. (2014). *Pengukuran Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Taylor, S., Peplau, L., & Sears, D. (2009). *Psikologi Sosial. Edisi kedua belas. Alih Bahasa : Tri Wibowo, B. S.* Jakarta: Media Group.
- Tryana, M., Hardjajani, T., & Karyanta, N. (2015). Hubungan Antara Resiliensi dan Stress dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret . *Jurnal Universitas Sebelas Maret, 1-13*.

- Ubaedy, A. (2007). *Optimis Kuncce Meraih Sukses*. Jakarta: PT. Perspektif Media Komunikatif.
- Uyun, Z. (2012). Resiliensi dalam Pendidikan Karakter. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islam*, 200-208.
- Varma, P., & Mathur, D. A. (2015). Adolescent Romantic Relationships. *The International Journal of Indian Psychology*, 3, 17-26.
- Vaughan, G. M., & Hogg, M. (2002). *Introduction to Social Psychology*. (Edisi Ketiga). Sydney: Prentice.
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Islam Nusantara Vol. 2 No.1*, 105-120.
- Walsh, F. (2006). *Strngthening Family Resilience. 2nd Edition*. New York: The Guildford.
- Wang, M. C., & Gordon, E. W. (1994). *Educational Resilience in inner City America*. Hillsdale: NJ Erlbaum.
- Weinstein, N. D. (1980). Unralistic Optimism about Futur Life Event. *Jornal of Personality and Social Psyvhology*, 64, 278-282.
- WHO, D. (2020, Oktober 02). Retrieved from <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-20202>
- Wiea, & Wirawan, H. E. (2009). Gambaran Resiliensi pada Individu yang Pernah Hidup di Jalanan. *Jurnal Sosial & Humaniora*, 2.
- Zimet, G. D., Dahlem, N., Zimet, S. G., & Karley, G. K. (1988). The Multidimensioanal Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assesment*, 52, 30-41.

LAMPIRAN 1
SKALA RESILIENSI AKADEMIK

Sebelum mengisi angket, isilah kolom identitas terlebih dahulu:

Nama :
Usia :
Jenis kelamin :
Kelas :
Jurusan :

Petunjuk pengerjaan!

Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Tugas anda adalah memberikan check list (\surd) pada salah satu jawaban yang menggambarkan atau yang paling mendekati keadaan diri saudara

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda karena itu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara, karena tidak ada jawaban yang salah sejauh itu penilaian pribadi saudara.

----- ☺ selamat mengerjakan ☺ -----

No.	Item Soal	SS	S	TS	STS
1.	Saya akan menyerah jika usaha saya dalam pembelajaran di sekolah tidak berhasil				
2.	Kelebihan yang saya miliki akan saya gunakan untuk meningkatkan potensi diri				
3.	Belajar dimasa pandemi membuat saya takut gagal mendapat untuk nilai yang baik				
4.	Dimasa pandemi saya mampu menjadikan belajar sebagai hal yang menyenangkan				

5.	Kesuksesan saya dimasa lalu tidak membangkitkan motivasi belajar saya				
6.	Saya akan bertanya kepada guru jika mengalami kendala dalam pelajaran				
7.	Saya merasa terbebani dengan pembelajaran daring				
8.	Saya mendapatkan semangat belajar dari orang tua				
9.	Saya akan memberikan penghargaan untuk diri sendiri jika saya berhasil dalam pembelajaran di sekolah				
10.	Saya akan berusaha untuk tidak panik ketika banyak tugas yang mendesak				
11.	Saya akan merasa tertantang jika diberikan tugas yang sulit				
12.	Saya mencoba hal baru dalam belajar jika mengalami kesulitan				
13.	Saya mampu membuat suasana belajar dimasa pandemi menjadi tidak membosankan				
14.	Saya merasa nyaman dengan suasana pembelajaran daring yang diciptakan guru				
15.	Saya menganggap aplikasi pembelajaran daring yang saya gunakan akan terus mendukung pembelajaran saya untuk selanjutnya				
16.	Saya yakin bahwa saya mudah beradaptasi menggunakan media pembelajaran daring yang disarankan guru untuk pembelajaran				
17.	Saya akan memastikan nilai saya baik meskipun dengan pembelajaran daring				
18.	Saya kesulitan mengerjakan hal lain karena sudah tersita dengan sekolah daring				
19.	Saya kurang mendapatkan perhatian dari guru di pembelajaran daring ini				
20.	Saya tidak panik ketika ada tugas / ujian menggunakan media belajar <i>online</i>				
21.	Saya merasa lebih paham menggunakan aplikasi belajar <i>online</i> setelah diberikan pelatihan dan stimulasi				
22.	Ketika saya merasa bosan dengan pembelajaran daring, teman saya selalu memberi semangat				
23.	Saya memiliki kemampuan belajar yang baik meskipun dimasa pandemi				
25.	Kesulitan yang saya alami dalam pembelajaran membuat saya kehilangan motivasi				
24.	Meskipun sulit membagi waktu, saya akan tetap menyelesaikan tugas sekolah secara maksimal				

26.	Kelamahan yang saya miliki mempersulit saya dalam belajar				
27.	Saya akan memperhatikan belajar saya untuk mendapatkan hasil yang baik				
28.	Saya akan menetapkan tujuan agar prestasi belajar menjadi lebih baik				
29.	Saya khawatir nanti tidak bisa lanjut kuliah atau mendapat pekerjaan				
30.	Saya kesulitan menemukan solusi ketika menghadapi permasalahan yang baru dalam pembelajaran daring				
31.	Orang tua saya tidak peduli dengan prestasi saya saat ini				
32.	Saya akan terus mencoba walaupun saya pernah gagal dalam pembelajaran di sekolah				
33.	<i>Feedback</i> (penilaian dan masukan) dari guru yang saya dapatkan berguna untuk meningkatkan pembelajara saya				
34.	Saya yakin hal baik akan terjadi ketika saya fokus belajar				
35.	Saya malu bertanya meskipun saya belum paham mengenai materi pembelajaran				
36.	Saya belum bisa memaksimalkan kelebihan yang saya miliki				
37.	Saya akan melawan rasa takut terhadap kegagalan				
38.	Saya akan mengevaluasi hasil belajar yang telah dicapai				
39.	Sulit bagi saya untuk mengubah cara belajar di saat pandemi				
40.	Saya mampu memperbaiki nilai menjadi lebih baik				
41.	Saya akan merasa tertekan jika <i>deadline</i> tugas terlalu banyak				

LAMPIRAN 2
SKALA OPTIMISME

Sebelum mengisi angket, isilah kolom identitas terlebih dahulu:

Nama :
Usia :
Jenis kelamin :
Kelas :
Jurusan :

Petunjuk pengerjaan!

Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Tugas anda adalah memberikan check list (\surd) pada salah satu jawaban yang menggambarkan atau yang paling mendekati keadaan diri saudara

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda karena itu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara, karena tidak ada jawaban yang salah sejauh itu penilaian pribadi saudara.

----- ☺ selamat mengerjakan ☺ -----

No.	Item Soal	SS	S	TS	STS
1.	Seberat apapun masalah belajar saat ini, saya dapat menghadapinya				
2.	Saya mengerjakan tugas sekolah atas dasar kemampuan saya sendiri				
3.	Kesuksesan belajar saya hanya terjadi karena kebetulan saja				
4.	Nilai belajar saya baik hanya ketika dibantu teman				
5.	Saya yakin semua rintangan belajar saat ini pasti ada solusinya				

6.	Saya yakin cobaan belajar saat ini adalah hal yang biasa				
7.	Saya percaya kesulitan belajar saat ini akan membuat sukses dikemudian hari				
8.	Saya merasa gagal saat tidak paham dengan tugas sekolah				
9.	Saya menyerah saat mendapat tugas yang banyak dari guru				
10.	Sebagian dari guru itu menyebalkan				
11.	Kesulitan saya dalam belajar saat ini disebabkan oleh kemalasan				
12.	Pembelajaran yang berubah-ubah menjengkelkan bagi saya				
13.	Semua tugas dari guru setiap pertemuannya adalah hal yang menjengkelkan bagi saya				
14.	Saya percaya dengan menjejakan tugas sungguh-sungguh akan berbuah keberhasilan				
15.	Saya yakin tugas akan cepat selesai jika dikerjakan dengan semangat				
16.	Saya selalu benar sendiri dalam mengerjakan tugas				
17.	Saya tidak serius dalam belajar sehingga membuat saya gagal mengerjakan tugas				
18.	Keberhasilan saya dalam belajar karena usaha keras saya selama ini				
19.	Saya mampu belajar dengan baik dimasa pandemi karena semangat saya				
20.	Saya sering gagal dalam meraih nilai yang baik meskipun sudah berusaha				
21.	Saya selalu mendapat nilai yang buruk ketika ujian				
22.	Ketidakberhasilan belajar saya bukan sepenuhnya salah saya				
23.	Perubahan sistem pembelajaran membuat saya kesulitan belajar				
25.	Pandemi covid-19 menyebabkan saya malas belajar				
24.	Keberhasilan saya hanya karena bantuan orang lain				
26.	Tugas yang tidak selesai karena saya kurang maksimal				

LAMPIRAN 3

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

RESILIENSI AKADEMIK

Putaran Pertama

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	129	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	129	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,852	,866	41

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
R1	114,0078	137,383	,359	.	,848
R24	113,8605	137,496	,412	.	,848
R32	113,9457	136,067	,481	.	,846
R19	115,0310	150,905	-,414	.	,867
R33	114,1938	136,751	,360	.	,848
R15	115,4729	150,392	-,423	.	,865
R4	114,7984	131,334	,593	.	,842
R13	114,7829	132,546	,543	.	,844
R40	114,4729	134,861	,425	.	,847
R30	115,3411	136,617	,298	.	,849
R11	114,7674	135,352	,341	.	,848
R16	115,6822	150,406	-,473	.	,864
R25	114,8450	134,116	,408	.	,847
R2	113,9690	135,687	,507	.	,846
R23	114,7442	136,254	,390	.	,848

R26	115,2481	136,110	,303	.	,849
R36	115,6124	137,114	,296	.	,849
R12	114,3333	135,849	,465	.	,846
R14	114,9457	134,317	,379	.	,847
R28	113,9845	136,656	,469	.	,847
R39	115,3643	135,265	,347	.	,848
R6	114,3411	135,117	,444	.	,846
R21	115,5504	145,390	-,154	.	,861
R35	114,8760	132,234	,469	.	,845
R8	114,2326	133,352	,507	.	,845
R22	114,4961	134,033	,381	.	,847
R31	114,1240	133,266	,512	.	,845
R17	113,9922	137,086	,422	.	,847
R27	113,9612	136,538	,496	.	,847
R38	114,1240	133,844	,620	.	,844
R5	114,5891	132,431	,419	.	,846
R9	114,0310	137,343	,338	.	,849
R20	114,5271	135,736	,344	.	,848
R37	114,0465	135,701	,490	.	,846
R3	115,4341	135,232	,325	.	,849
R29	115,3411	134,633	,314	.	,849
R34	113,8682	136,740	,502	.	,847
R7	115,1085	132,129	,488	.	,845
R48	115,2248	134,160	,361	.	,848
R41	115,8837	134,354	,382	.	,847
R10	114,2403	137,309	,290	.	,850

Putaran 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	129	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	129	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,898	,905	37

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
R1	105,6047	164,038	,365	.	,896
R24	105,4574	164,281	,409	.	,895
R32	105,5426	162,828	,471	.	,895
R33	105,7907	163,229	,372	.	,896
R4	106,3953	156,819	,629	.	,891
R13	106,3798	158,378	,568	.	,893
R40	106,0698	160,394	,478	.	,894
R30	106,9380	163,387	,294	.	,897
R11	106,3643	161,140	,378	.	,896
R25	106,4419	160,530	,410	.	,895
R2	105,5659	161,966	,527	.	,894
R23	106,3411	162,336	,423	.	,895
R26	106,8450	162,554	,313	.	,897
R36	107,2093	164,151	,280	.	,897
R12	105,9302	162,644	,452	.	,895
R14	106,5426	159,484	,439	.	,895
R28	105,5814	163,417	,462	.	,895
R39	106,9612	161,381	,368	.	,896
R6	105,9380	161,262	,466	.	,894
R35	106,4729	158,642	,463	.	,894
R8	105,8295	159,580	,515	.	,893
R22	106,0930	160,132	,397	.	,895
R31	105,7209	159,609	,514	.	,893
R17	105,5891	163,806	,421	.	,895
R27	105,5581	163,264	,490	.	,894
R38	105,7209	160,515	,602	.	,893
R5	106,1860	157,965	,452	.	,895
R9	105,6279	163,970	,345	.	,896
R20	106,1240	162,109	,355	.	,896
R37	105,6434	162,669	,464	.	,895
R3	107,0310	161,608	,334	.	,897

R29	106,9380	161,949	,283	.	,898
R34	105,4651	163,344	,507	.	,894
R7	106,7054	158,084	,503	.	,893
R48	106,8217	160,476	,368	.	,896
R41	107,4806	160,361	,404	.	,895
R10	105,8372	164,387	,273	.	,897

OPTIMISME

Putaran Pertama

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	129	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	129	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,614	,669	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	74,5736	33,778	,301	,464	,595
VAR00002	74,7364	34,461	,183	,323	,605
VAR00003	74,9457	31,536	,407	,430	,576
VAR00004	74,8605	31,605	,480	,659	,571
VAR00005	74,3333	33,833	,381	,580	,592
VAR00006	74,8760	33,250	,256	,370	,596
VAR00007	74,3101	34,122	,310	,403	,596
VAR00008	75,6357	32,843	,269	,491	,594
VAR00009	74,9922	29,836	,553	,547	,553
VAR00010	75,4496	40,031	-,385	,532	,680
VAR00011	74,5891	36,369	-,074	,384	,630

VAR00012	76,0000	33,906	,145	,630	,610
VAR00013	75,0155	32,062	,351	,624	,584
VAR00014	74,3256	34,096	,279	,398	,598
VAR00015	74,2713	33,621	,431	,466	,589
VAR00016	75,1628	34,856	,093	,257	,615
VAR00017	75,3566	32,637	,298	,454	,591
VAR00018	74,5891	32,869	,440	,513	,583
VAR00019	74,8140	32,762	,358	,442	,586
VAR00020	75,9070	34,382	,154	,394	,608
VAR00021	75,1395	31,605	,433	,631	,574
VAR00022	75,3333	37,536	-,197	,408	,649
VAR00023	75,0233	38,039	-,242	,615	,655
VAR00024	74,9612	37,897	-,227	,507	,654
VAR00025	74,7907	31,307	,559	,656	,564
VAR00026	76,2016	35,037	,068	,390	,618

Putaran Kedua

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	129	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	129	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,813	,819	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	51,1318	35,037	,297	,395	,810
VAR00002	51,2946	35,288	,240	,283	,813
VAR00003	51,5039	32,564	,425	,370	,803

VAR00004	51,4186	32,480	,520	,619	,796
VAR00005	50,8915	34,754	,437	,491	,804
VAR00006	51,4341	34,201	,287	,236	,812
VAR00007	50,8682	35,240	,330	,369	,808
VAR00008	52,1938	33,454	,333	,409	,809
VAR00009	51,5504	30,890	,565	,455	,792
VAR00013	51,5736	32,200	,466	,360	,800
VAR00014	50,8837	35,354	,276	,327	,810
VAR00015	50,8295	34,783	,443	,403	,804
VAR00017	51,9147	33,063	,383	,391	,806
VAR00018	51,1473	33,908	,466	,447	,801
VAR00019	51,3721	33,439	,426	,385	,802
VAR00021	51,6977	32,259	,495	,510	,797
VAR00025	51,3488	32,354	,578	,633	,793

LAMPIRAN 4

UJI DESKRIPSI

DATA DEMOGRAFI

Statistics

		Jenis_Kelamin	Kelas	Jurusan	Usia
N	Valid	129	129	129	129
	Missing	0	0	0	0

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	26	20,2	20,2	20,2
	perempuan	103	79,8	79,8	100,0
Total		129	100,0	100,0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	X	48	37,2	37,2	37,2
	XI	81	62,8	62,8	100,0
Total		129	100,0	100,0	

Jurusan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IPA	92	71,3	71,3	71,3
	IPS	37	28,7	28,7	100,0
Total		129	100,0	100,0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	2	1,6	1,6	1,6
	16 tahun	48	37,2	37,2	38,8
	17 tahun	69	53,5	53,5	92,2
	18 tahun	10	7,8	7,8	100,0
	Total	129	100,0	100,0	

KATEGORISASI

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Optimisme	129	32,00	36,00	68,00	54,5659	6,12353	37,498
Resiliensi_akademik	129	84,00	64,00	148,00	109,1318	13,04402	170,147
Valid N (listwise)	129						

Statistics

Resiliensi_Akademik

N	Valid	129
	Missing	0

Resiliensi_akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	17	13,2	13,2	13,2
Sedang	95	73,6	73,6	86,8
Rendah	17	13,2	13,2	100,0
Total	129	100,0	100,0	

Statistics

Optimisme

N	Valid	129
	Missing	0

Optimisme

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tinggi	21	16,3	16,3	16,3
sedang	90	69,8	69,8	86,0
rendah	18	14,0	14,0	100,0
Total	129	100,0	100,0	

LAMPIRAN 5

UJI ASUMSI

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Optimisme	Resiliensi_akademik
N		129	129
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	54,5659	109,1318
	Std. Deviation	6,12353	13,04402
Most Extreme Differences	Absolute	,061	,071
	Positive	,031	,059
	Negative	-,061	-,071
Test Statistic		,061	,071
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,194 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi_akademik * Optimisme	Between Groups	(Combined)	13139,868	25	525,595	6,267	,000
		Linearity	11798,958	1	11798,958	140,677	,000
		Deviation from Linearity	1340,910	24	55,871	,666	,873
	Within Groups		8638,892	103	83,873		
Total			21778,760	128			

LAMPIRAN 6

UJI HIPOTESIS

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Optimisme ^b	.	Enter

- a. Dependent Variable: Resiliensi_akademik
 b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,736 ^a	,542	,538	8,86460

- a. Predictors: (Constant), Optimisme

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11798,958	1	11798,958	150,150	,000 ^b
	Residual	9979,801	127	78,581		
	Total	21778,760	128			

- a. Dependent Variable: Resiliensi_akademik
 b. Predictors: (Constant), Optimisme

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	23,579	7,025		3,356	,001
	Optimisme	1,568	,128	,736	12,254	,000

- a. Dependent Variable: Resiliensi_akademik

