

**ANALISIS RESILIENSI ASPEK OPTIMISME PADA SISWA  
SMA NEGERI 2 METRO LAMPUNG TAHUN AJARAN  
2019/2020**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**FARHAN PUTRA PRATAMA DURELL**

**1613052050**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

## ABSTRAK

### ANALISIS RESILIENSI ASPEK OPTIMISME PADA SISWA SMA NEGERI 2 METRO LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020

Oleh

**FARHAN PUTRA PRATAMA DURELL**

Resiliensi menjadi kekuatan dasar manusia dalam membangun karakter positif secara emosional dan psikososial. Salah satu aspek resiliensi adalah aspek *optimisme*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkatan *optimisme* pada siswa SMA Negeri 2 Metro Lampung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif analitik. Subjek penelitian berjumlah 9 siswa, yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan metode survei melalui skala resiliensi aspek *optimisme* yang diadaptasi dari *Resilience Question Test* dan wawancara. Teknik analisis data adalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian terdapat 3 kategori aspek *optimisme* dengan hasil skala kategori tinggi sebesar 27,0%, kategori sedang sebesar 28,3% dan kategori rendah sebesar 44,7%. Siswa yang memiliki *optimisme* tinggi percaya dengan kemampuan sendiri, mampu berfikir positif disetiap masalah, tidak mudah stress, memiliki manajemen diri dan ketika menghadapi kegagalan tidak ragu untuk mengintropeksi diri. Sedangkan siswa yang memiliki *optimisme* sedang umumnya memiliki manajemen waktu, penuh kergauan dengan hasil yang akan diraih dari setiap usaha yang ia lakukan, berfikir positif jika ada yang mendukung. Serta siswa yang memiliki *optimisme* rendah tidak percaya dengan kemampuan, mudah stress, ketika gagal menyalahkan orang lain. Oleh karena itu disarankan guru dapat membantu siswa meningkatkan *optimisme*, mengingat begitu penting peranan *aspek optimisme* dalam proses belajar siswa.

**Kata kunci:** bimbingan dan konseling, resiliensi

## **ABSTRACT**

### **RESILIENCE ASPECT ANALYSIS OF OPTIMISM IN STATE SMA 2 METRO LAMPUNG STUDENTS ACADEMIC YEAR 2019/2020**

**By**

**FARHAN PUTRA PRATAMA DURELL**

*Resilience is a basic human strength in building a positive character emotionally and psychosocially. One aspect of resilience is the aspect of optimism. This study aims to determine the level of optimism in students of SMA Negeri 2 Metro Lampung. This research uses qualitative research methods with descriptive analytic research. The research subjects were 9 students, who were selected by purposive sampling technique. Data were collected by survey method through an optimism aspect resilience scale adapted from the Resilience Question Test and interviews. Data analysis techniques are data reduction, data presentation and conclusion drawing. Based on the results of the study, there are 3 categories of aspects of optimism with the results of a high category scale of 27.0%, a medium category of 28.3% and a low category of 44.7%. Students who have high optimism with their own abilities, are able to think positively in every problem, not easily stressed, have self-management and when faced with failure do not hesitate to introspect themselves. Meanwhile, students who have moderate optimism generally have time management, are full of confusion with the results that will be achieved from every effort they make, think positively if someone supports them. And students who have low optimism do not believe in their abilities, are easily stressed, when they fail to blame others. Therefore, it is suggested that teachers can help students increase optimism, given the importance of optimism in the student learning process*

**Keywords:** *guidance and counseling, resilience*

**ANALISIS RESILIENSI ASPEK OPTIMISME PADA  
SISWA SMA NEGERI 2 METRO LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

**Oleh**

**FARHAN PUTRA PRATAMA DURELL**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

Judul Skripsi : ANALISIS RESILIENSI ASPEK OPTIMISME  
PADA SISWA SMA NEGERI 2 METRO  
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020

Nama Mahasiswa : FARHAN PUTRA PRATAMA DURELL

No. Pokok Mahasiswa : 1613052050

Program Studi : S-1 Bimbingan dan Konseling

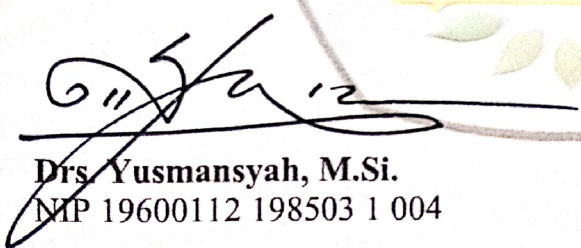
Jurusan : Ilmu Pendidikan


Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



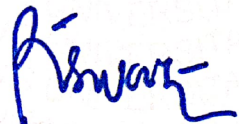
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
Drs. Yusmansyah, M.Si.  
NIP 19600112 198503 1 004

  
Mujiyati, S.Pd., M.Pd.  
NIP 19851122 201903 2 016

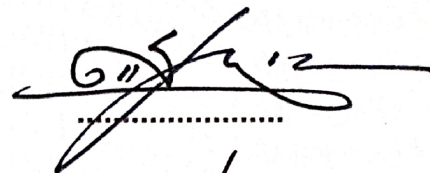
2. Ketua Jurusan

  
Dr. Riswandi, M.Pd.  
NIP 19760808 200912 1 001

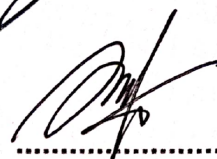
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

Ketua : **Drs. Yusmansyah, M.Si.**



Sekretaris : **Mujiyati, S.Pd., M.Pd.**



Penguji  
Bukan Pembimbing : **Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.....**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.**  
NIP 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 7 Februari 2022

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Farhan Putra Pratama Durell  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1613052050  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Analisis Resiliensi Aspek Optimisme Pada Siswa Sma Negeri 2 Metro Lampung Tahun Ajaran 2019/2020” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan juni 2021. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil kaya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih

Bandar Lampung, 8 Oktober 2021

Yang menyatakan,



*[Signature]*  
Farhan Putra Pratama Durell  
1613052050

## RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Dumai tanggal 09 September 1998, sebagai anak pertama dari dua bersaudara. Putri pasangan Bapak Alven Durell dan Ibu Yekti Aminto Asih .

Pendidikan Taman Kanak-Kanak (TK) Tunas Harapan Dumai tahun 2004, Sekolah Dasar (SD) Negeri 004 TB Dumai tahun 2010, Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 10 Metro tahun 2013 dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Metro tahun 2016. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN)

Selama menjadi mahasiswa penulis aktif berorganisasi di Forum Mahasiswa Bimbingan Konseling (FORMABIKA) dan Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) FKIP Unila.



*MOTTO*

*“Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan kekuatan Allah,  
karena bersama kesulitan pasti ada kemudahan”*

*(Dr. Aidh AL-QORNI)*

*“Pelan Pelan Asal Sampai”*

*(Farhan Putra Pratama Durell)*

## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini, kupersembahkan karya kecilku ini kepada :

*Kedua Orang Tuaku Tercinta  
Ayah Alven Durell dan Bunda Yekti Aminto Asih*

Yang telah memberikan Dukungan, Bimbingan, Arahannya dan selalu berdoa untuk keberhasilan anak-anakmu terimakasih untuk semua pengorbananmu.

*Adik ku terkasih  
Syifa Aurelia Putri Durell*

Yang telah mengisi keceriaan hari-hariku dan memberi semangat dalam hidup serta yang telah menunggu keberhasilanku.

## SANWACANA

Assalamu'alaikum Wr.Wb

*Alhamdulillahirrabbi'l'aalamin*, segala puji hanyalah milik Rabb semesta alam Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Analisis Resiliensi Aspek Optimisme Pada Siswa SMA Negeri 2 Metro Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”. Adapun maksud penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswandi M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung sekaligus pembimbing utama terimakasih atas kesediaanya memberikan bimbingan, saran dan kritik yang membangun dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Yusmansyah, M.Si selaku Pembimbing utama yang telah memberikan motivasi, bantuan, semangat dan bimbingan serta arahan kepada penulis selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

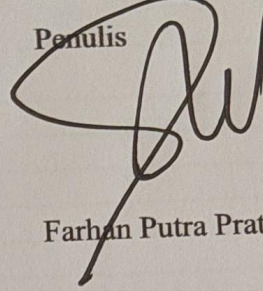
5. Ibu Mujiyati M.Pd selaku Pembimbing pembantu yang telah memberikan motivasi, bantuan, semangat dan bimbingan serta arahan kepada penulis selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Ibu Shinta Mayasari,S.Psi,M.Psi,Psi. Sebagai dosen pembahas yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis selama kuliah.
7. Bapak Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Unila. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
8. Guru Bimbingan dan konseling SMA Negeri 2 Metro Lampung yang memberikan arahan dan bantuan selama pelaksanaan penelitian.
9. Siswa- siswi SMA Negeri 2 Metro Lampung yang telah bersedia dan antusias dalam terselenggaranya penelitian.
10. Bapak dan Ibu staf dan karyawan FKIP Unila, terimakasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan segala keperluan administrasi.
11. Kedua orang tuaku yang begitu banyak berkorban untuk kesuksesanku, terima kasih telah menyayangiku, selalu memunajatkan do'a untukku, memberi dukungan, pengertian, semangat dan yang sangat aku sayangi.
12. Adik ku satu-satunya yang sangat aku sayangi sepenuh hati Syifa Aurelia Putri Durell terima kasih telah memberikan semangat doa dan perhatian selama ini.
13. Sahabat-sahabat yang sangat aku sayangi, Fenia Syabilla, Adhetiya Larasati, Okta Rahma, Lusi, Oji, Umi, Citra, Anggun, cecilia terimakasih karena kalian telah menyayangiku, mencintaiku, membantuku, menolongku, mengobatiku, menemaniku, menghiburku, dan terimakasih atas canda tawa yang ada yang mampu mengurangi beban permasalahan dan membangkitkan semangat.
14. Teman-teman mahasiswa bimbingan dan konseling terima kasih untuk dukungan dan doa selama ini.
15. Semua pihak yang telah membantu dalam dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih.

Allah SWT sajalah yang dapat memberikan balasan atas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Tidak sedikit kekurangan dan kelemahan yang ada di dalamnya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 7 Februari 2022

Penulis



Farhan Putra Pratama Durell

## DAFTAR ISI

|  | Halaman |
|--|---------|
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                          | vii     |
| <b>DAFTAR GRAFIK</b> .....                         | viii    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                       | ix      |
| <b>I. PENDAHULUAN</b> .....                        | 1       |
| A. Latar Belakang Masalah .....                    | 1       |
| B. Identifikasi Masalah.....                       | 5       |
| C. Batasan Masalah .....                           | 5       |
| D. Rumusan Masalah.....                            | 5       |
| E. Tujuan Penelitian .....                         | 6       |
| F. Manfaat Penelitian .....                        | 6       |
| G. Ruang Lingkup Penelitian .....                  | 7       |
| <b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                  | 8       |
| A. Resiliensi.....                                 | 8       |
| 1. Pengertian Resiliensi .....                     | 8       |
| 2. Prinsip dasar ketrampilan resiliensi.....       | 9       |
| 3. Fungsi Dasar Resiliensi .....                   | 10      |
| 4. Aspek-aspek Resiliensi.....                     | 11      |
| B. Resiliensi Dalam Remaja.....                    | 16      |
| 1. Pengertian Tentang Remaja.....                  | 16      |
| 2. Ciri-Ciri Masa Remaja .....                     | 18      |
| 3. Tahap-tahap Perkembangan Remaja .....           | 25      |
| 4. Tahap-tahap Perkembangan Remaja .....           | 29      |
| 5. Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja.....        | 35      |
| 6. <i>Optimisme</i> dalam resiliensi.....          | 39      |
| 7. Urgensi Resiliensi Aspek <i>Optimisme</i> ..... | 43      |
| <b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....            | 51      |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....           | 51      |
| B. Subjek Penelitian .....                         | 52      |
| C. Waktu dan Tempat Penelitian.....                | 52      |
| D. Teknik Pengumpulan Data .....                   | 53      |
| 1. Wawancara .....                                 | 53      |
| 2. Skala <i>Optimisme</i> .....                    | 53      |
| E. Instrumen Penelitian .....                      | 54      |
| 1. Pedoman Wawancara .....                         | 55      |
| 2. Lembar Skala <i>Optimisme</i> .....             | 55      |
| F. Teknik Analisis Data .....                      | 58      |
| 1. Reduksi data .....                              | 59      |

|   |           |
|---|-----------|
| 2. Penyajian Data.....  | 60        |
| G. Uji Keabsahan Data .....   | 62        |
| 1. Ketekunan Pengamat .....   | 62        |
| 2. Triangulasi .....  | 62        |
| <b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>  | <b>65</b> |
| A. Hasil Penelitian .....   | 65        |
| 1. Deskripsi Setting Penelitian .....   | 65        |
| 2. Deskripsi Subjek Penelitian.....   | 65        |
| 3. Reduksi Data Skala <i>RQT (Resilience Question Test)</i> Aspek Optimis.... | 66        |
| 4. Reduksi Data Hasil Penelitian pada Wawancara.....                          | 68        |
| B. Pembahasan .....   | 76        |
| <b>V. SIMPULAN DAN SARAN .....</b>  | <b>84</b> |
| A. Simpulan .....   | 84        |
| B. Saran .....  | 84        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>   | <b>86</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>  | <b>88</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel  | Halaman |
|--|---------|
| 1. Tabel 3.1 Instrumen Resiliensi Aspek Optimisme.....                       | 54      |
| 2. Tabel 3.2 Kisi-kisi Wawancara Optimisme .....                             | 55      |
| 3. Tabel 3.3 Kisi-Kisi Perilaku yang Diamati .....                           | 55      |
| 4. Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Optimisme .....                                 | 57      |
| 5. Tabel 3.5 Penskoran Item.....   | 57      |
| 6. Tabel 3.6 Daftar Validator .....  | 60      |
| 7. Tabel 3.7 Kategori <i>skala optimise</i> .....                            | 63      |
| 8. Tabel 3.8 Obervasi Awal.....  | 63      |
| 9. Tabel 3.9 Wawancara Awal .....  | 65      |
| 10. Tabel 4.1 Deskripsi Subjek .....   | 66      |
| 11. Tabel 4.2 Jadwal Pelaksanaan.....  | 67      |
| 12. Tabel 4.3 Kategori Skor Skala .....                                      | 68      |
| 13. Tabel 4.4 Koding Wawancara.....  | 69      |
| 14. Tabel 4.5 Jadwal Wawancara.....  | 69      |
| 15. Tabel 4.6 Hasil Penelitian Skala .....                                   | 70      |
| 16. Tabel 4.7 Percaya Pada Kemampuan Diri Sendiri.....                       | 71      |
| 17. Tabel 4.8 Mampu Berfikir Positif Disetiap Masalah .....                  | 72      |
| 18. Tabel 4.9 Memiliki Kepercayaan Diri Dengan Hasil Yang Ingin Diraih ..... | 73      |
| 19. Tabel 4.10 Tidak Mudah Stress Ketika Mendapat Masalah .....              | 74      |
| 20. Tabel 4.11 Memiliki Manajemen Diri Dengan Baik .....                     | 75      |
| 21. Tabel 4.12 Mampu Mengintropeksi Diri Sendiri Atas Kegagalan .....        | 75      |



## DAFTAR GRAFIK

| Grafik                                  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Grafik 4.1 Kategori Hasil Skala..... | 67      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                      | Halaman |
|---|---------|
| 1. Pedoman Wawancara .....                    | 89      |
| 2. Instrumen Penelitian.....                  | 90      |
| 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala ..... | 96      |
| 4. Hasil Skala .....                          | 99      |
| 5. Surat Izin Penelitian .....                | 104     |
| 6. Surat Balasan Penelitian.....              | 105     |
| 7. Verbatim.....                              | 106     |

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Resiliensi merupakan ketahanan atau kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi dalam menghadapi permasalahan. Menurut Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa arti resiliensi itu adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi bila terjadi sesuatu yang merugikan dalam hidupnya. Bertahan dalam keadaan tertekan sekali pun, atau bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) maupun trauma yang dialami sepanjang kehidupannya. Jika individu memiliki resiliensi dalam dirinya, maka akan menghadapi segala permasalahan yang dialaminya dengan cara yang sehat.

Individu yang memiliki resiliensi akan mampu keluar dari masalah dengan cepat dan melewati secara efektif. Faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Gotberg (1995) yaitu diantaranya *I have* adalah faktor bantuan dan sumber dari luar individu, *I am* adalah faktor kekuatan yang berasal dari dalam diri individu, dan *I can* adalah faktor yang berasal dari kompensasi dan interpersonal seseorang. Sedangkan menurut Reivich dan Shatte (2002) individu dikatakan resiliensi apabila memiliki aspek berupa; *empathy, optimism, self regulation, reaching out, causal analysis, self efficacy, dan impuls control.*

Salah satu aspek yang mempengaruhi resiliensi adalah *optimisme*. Sedangkan menurut Frankle (2008) *optimisme* yang tragis adalah *optimisme* saat

dihadapkan pada tragedi dan dipandang dari potensi manusia yang dalam bentuknya yang terbaik memungkinkan manusia untuk: (1) mengubah penderitaan menjadi keberhasilan dan sukses, (2) mengubah rasa bersalah menjadi kesempatan untuk mengubah diri sendiri ke arah yang lebih baik, (3) mengubah ketidakkekalan hidup menjadi dorongan untuk bertindak dengan penuh tanggung jawab.

Tidak jauh berbeda dengan pandangan di atas, Goleman (dalam Ghufroon dan Risnawita) melihat *optimisme* melalui titik pandang kecerdasan emosional, yakni suatu pertahanan diri pada seseorang agar jangan sampai terjatuh ke dalam masa kebodohan, putus asa dan depresi bila mendapat kesulitan. Dalam menerima kekecewaan, individu yang optimis cenderung menerima dengan respon aktif, tidak putus asa, merencanakan tindakan ke depan, mencari pertolongan dan melihat kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki. Berbeda dengan pandangan di atas Goleman (dalam Ghufroon dan Risnawita, 2010) melihat *optimisme* melalui titik pandang kecerdasan emosional, yakni suatu pertahanan diri pada seseorang agar jangan sampai terjatuh ke dalam masa kebodohan, putus asa, *stress*, depresi bila mendapat kesulitan. Menurut Scheier dan Carver (2002) mendefinisikan *optimisme* sebagai keyakinan individu secara umum akan hasil yang baik dari usahanya, yang kemudian mendorong individu tersebut untuk terus berusaha dalam mencapai tujuan, serta adanya keyakinan untuk selalu mendapatkan yang terbaik dalam hidupnya. *Optimisme* juga menjadi motivasi penting supaya individu yakin dan percaya akan hal yang akan dijalani ketika sedang terpuruk ataupun pernah terpuruk. Karena pada dasarnya *optimisme* meyakinkan diri

sendiri untuk berusaha mencapai apa yang ingin dilakukan dan mencapai tujuan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *optimisme* memberikan sumbangan efektif sebesar 35% pada kesejahteraan psikologis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel kesejahteraan psikologis sebesar 35% dapat diprediksi oleh *optimisme*, sisanya 65% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, budaya, pengalaman dan intrepitasinya, pendidikan dan kepribadian (Ryff, 2002).Souri & Hasanirad (2011) yang melakukan penelitian mengenai hubungan antara resiliensi, *optimisme* dan kesejahteraan psikologis pada 414 mahasiswa Kedokteran di Universitas Tehran dan Iran, menjelaskan bahwa *optimisme* memainkan peran mediasi dalam hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis.

Faktanya masih banyak siswa yang memiliki *optimisme* rendah, hal ini dibuktikan hasil wawancara kepada guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 2 Metro Lampung yang menyatakan bahwa siswa mengeluh ketika diberikan pertanyaan terkait kepercayaan diri dalam belajar, konsistensi pilihan-pilihan jurusan perguruan tinggi, mengikuti dan membuat keputusan dalam pemilihan ekstrakurikuler, dan belajar untuk mendapatkan nilai belajar yang sesuai.

Hal ini sejalan dengan hasil observasi yang telah dilakukan melalui pengamatan secara langsung ketika kegiatan belajar di kelas, bahwa beberapa

siswa tidak percaya diri akan soal-soal yang diberikan, masih bingung memilih jurusan untuk kuliah dan ekstrakurikuler, hasil belajar yang masih dibawah KKM dan banyak yang melaksanakan kegiatan remedi. Namun hal ini berbeda dengan siswa yang memiliki *optimisme* dalam kategori sedang dan tinggi.

Siswa yang memiliki *optimisme* sedang, umumnya mampu mengerjakan soal-soal yang diberikan guru dengan percaya diri, tetapi sulit untuk mendapatkan kepercayaan diri total. Siswa mengerjakan tugas secara mandiri dan semangat. Ketika wawancara dengan beberapa siswa yang tengah menghadapi ujian, siswa merasa ragu-ragu dengan jawabannya, dan mendapatkan nilai yang buruk. Hal ini mengakibatkan mudah terpengaruh dengan jawaban orang lain, daripada kemampuan yang dimiliki dan merasa kurang optimis.

Wawancara dan observasi pada siswa yang memiliki *optimisme* yang tinggi menunjukkan cara belajar yang percaya diri dan bersemangat, sehingga memudahkan dalam memahami dan menjawab soal atau tugas yang telah diberikan oleh guru. Siswa memiliki pilihan yang baik dalam karir selanjutnya, seperti memilih ekstrakurikuler, jurusan perguruan tinggi dan pekerjaan, memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan belajar sehingga mampu mendapatkan nilai yang jujur dan maksimal.

Berdasarkan runtutan *real condition* yang telah dipaparkan di atas, peneliti bermaksud untuk meneliti lebih lanjut tentang analisis resiliensi aspek *optimisme* pada siswa SMA. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan

penelitian dengan judul, “**Analisis Resiliensi Aspek *Optimisme* pada Siswa SMA Negeri 2 Metro Lampung Tahun Ajaran 2019/2020**”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitiann ini yaitu:

1. Ada siswa yang kurang memajemen diri dengan baik
2. Ada siswa pesimis untuk mendapatkan nilai yang baik dikelas
3. Ada siswa yang memilki kemauan belajar rendah
4. Ada siswa yang belum memilki tujuan karir yang jelas
5. Ada siswa yang sulit mengambil keputusan dengan baik
6. Ada siswa yang kurang percaya diri untuk mengerjakan soal dengan sendiri

### **C. Batasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah “**Analisis Resiliensi Aspek *Optimisme* Pada Siswa SMA Negeri 2 Metro Tahun Ajaran 2019/2020**”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, disusun pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana resiliensi aspek *optimisme* yang rendah pada siswa SMA Negeri 2 Metro Lampung?
2. Bagaimana resiliensi aspek *optimisme* yang sedang pada siswa SMA Negeri 2 Metro Lampung?
3. Bagaimana resiliensi aspek *optimisme* yang tinggi pada siswa SMA Negeri 2 Metro Lampung?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis resiliensi aspek *Optimisme* yang rendah, sedang, tinggi, dan melihat penyebab perbedaan resiliensi aspek *Optimisme* pada siswa dalam kegiatan belajar dan pemilihan karir pada siswa SMA Negeri 2 Metro Lampung.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dilakukannya penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat teoritis maupun praktis.

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

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi dan bimbingan konseling khususnya kajian mengenai analisis resiliensi aspek *Optimisme* pada siswa SMA Negeri 2Metro Lampung tahun ajaran 2019/2020.

#### **b. Manfaat Praktis**

##### **1. Bagi Guru**

Sebagai informasi mengenai analisis *Optimisme* sehingga dapat digunakan guru sebagai pertimbangan untuk merancang pembelajaran berdasarkan tingkat kepercayaan diri siswa.

##### **2. Bagi Siswa**

Melatih siswa untuk mampu percaya diri dalam kegiatan belajar agar mendapatkan hasil yang maksimal.

##### **3. Bagi Peneliti Lain**



Sebagai masukan dalam melakukan penelitian serupa mengenai analisis resiliensi aspek *Optimisme* pada siswa terutama pada tingkatan SMA.

### **G. Ruang Lingkup Penelitian**

Agar lebih jelas dan penelitian ini tidak meyimpang dari tujuan yang telah ditentukan, maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut.

#### **1. Ruang lingkup objek penelitian**

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah analisis resiliensi aspek *Optimisme* pada siswa SMA Negeri 2 Metro Lampung tahun ajaran 2019/2020.

#### **2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini ada 9 orang siswa SMA Negeri 2 Metro Lampung. Lalu untuk mendapatkan data yang valid peneliti memberikan skala *Optimisme* ,melakukan observasi dan wawancara pada siswa SMA Negeri 2 Metro Lampung tahun ajaran 2019/2020.

#### **3. Ruang Lingkup Tempat Penelitian**

Tempat penelitian adalah SMA Negeri 2 Metro Lampung tahun ajaran 2019/202

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Resiliensi

#### 1. Pengertian Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai berikut: *“Resilience is the capacity to respond and healthy and productive ways and when adversity or trauma, that it is essential for managing the daily stress of life”*. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk melakukan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan *adversity* atau trauma, dimana hal tersebut sangat penting untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Bisa diartikan bahwa seseorang mampu merespon masalahnya dengan positif.

Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan, beradaptasi terhadap sesuatu yang menekan, mampu mengatasi dan melalui, serta mampu untuk pulih kembali dari keterpurukan. Kemampuan bangkit dari tekanan membutuhkan kekuatan dan dorongan dari dalam diri luar diri sehingga mampu beradaptasi dengan permasalahan yang dialami. Sebaliknya jika individu tidak memiliki resiliensi ada masalah datang akan merasa terpuruk dan susah untuk bangkit menjalani hidupnya dengan normal.

## 2. Prinsip dasar ketrampilan resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit kembali dari keterpurukan atau permasalahan. Empat prinsip dasar yang dijadikan Reivich dan Shatte (2002) sebagai dasar bagi ketrampilan resiliensi adalah sebagai berikut:

### 1. Manusia dapat berubah

Manusia bukanlah korban dari leluhurnya atau masalahnya. Setiap orang bebas mengubah hidupnya kapan saja ketika memiliki keinginan dan dorongan. Setiap orang dilengkapi dengan ketrampilan yang sesuai. Individu merupakan pemimpin dari keberuntungannya sendiri. Hasil penelitian mendukung bahwa manusia dapat berubah secara positif.

### 2. Pikiran adalah kunci meningkatkan resiliensi

Emosi menentukan siapa yang tetap resiliensi dan mengalah. Beck mengembangkan system terapi yang dinamakan terapi kognitif dimana pasien belajar mengubah pikirannya mengatasi depresi dan kecemasan.

### 3. Ketepatan berfikir adalah kunci

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki optimis yang tidak realistis cenderung menyelesaikan resiko yang akan terjadi pada kesehatan mereka, sehingga justru menjadi tidak tertolong. Optimis realistis, tidak mengasumsikan bahwa hal-hal baik akan datang dengan sendirinya. Hal-hal baik hanya akan terjadi melalui usaha, pemecahan masalah dan perencanaanya.

#### 4. Fokus adalah kekuatan manusia

*Positif psychology* memiliki dua tujuan utama seperti yang telah dinyatakan Reivich dan Shatte (2002) yakni (1) meningkatkan pemahaman tentang kekuatan manusia (*human strengths*) melalui perkembangan sistem dan metode klasifikasi untuk mengukur kekuatan tersebut, (2) menanamkan pengetahuan ini kedalam program dan intervensi yang efektif yang terutama dirancang untuk membangun kekuatan partisipan daripada untuk memperbaiki kelemahan mereka. Resiliensi merupakan kekuatan dasar (*basic strength*) yang mendasari semua karakteristik positif pada kondisi emosional dan psikologis manusia. Kurangnya resiliensi tidak akan ada keberanian, rasional, dan *insight*.

### 3. Fungsi Dasar Resiliensi

Resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi dasar dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikososial seseorang. Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa resiliensi memiliki empat fungsi dasar dalam kehidupan manusia, yaitu:

1. Mengatasi kesulitan-kesulitan yang pernah dialami dimasa kecil. Beberapa orang mengalami pengalaman pahit dimasa kecil, misalnya kemiskinan, kekerasan, atau *brokenhome*, resiliensi bermanfaat untuk meninggalkan akibat buruk dari pengalaman-pengalaman pahit tersebut dengan lebih memusatkan pada tanggung jawab pribadi untuk mewujudkan masa dewasa yang diinginkan.

2. Melewati kesulitan-kesulitan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya menghadapi konflik dengan rekan atau keluarga dan menghadapi kejadian yang tidak diinginkan. Seseorang dengan resiliensi yang baik tidak akan membiarkan kesulitan yang dihadapinya sehari-hari mempengaruhi produktivitas atau kesejahteraannya.
3. Bangkit kembali setelah mengalami kejadian traumatik atau kesulitan besar, menghadapi situasi krisis dalam hidup seperti kematian, perpisahan akan menyebabkan ketidak berdayaan seseorang. Kemampuan untuk segera bangkit dari ketidak berdayaan tersebut akan tergantung dari tingkat resiliensi seseorang.
4. Mencapai prestasi terbaik. Resiliensi dapat membantu untuk mengoptimalkan segala potensi diri untuk mencapai seluruh cita-cita dalam hidup. Mencapai tujuan hidup dengan bersikap terbuka terhadap berbagai pengalaman dan kesempatan.

#### **4. Aspek-aspek Resiliensi**

Setiap manusia yang memiliki resiliensi, maka hidupnya akan selalu dinamis. Saat masalah datang, maka akan berusaha bangkit dan menyelesaikan masalah yang datang dalam hidupnya. Menurut Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan adanya tujuh aspek yang menjadi komponen atau domain utama dari resiliensi. Ketujuh aspek tersebut meliputi:

##### a) Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang meskipun mengalami tekanan. Individu yang kurang mampu mengatur emosi

akan mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain, sedangkan individu yang memiliki resiliensi baik menggunakan seperangkat keterampilan yang sudah matang yang membantu mereka untuk mengontrol emosi, perhatian dan perilakunya. Terdapat dua hal penting terkait dengan pengaturan emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*).

b) Kontrol Terhadap Impuls (*impulse control*)

Kontrol terhadap impuls merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan impuls atau dorongan-dorongan, keinginan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dalam dirinya, kemudian akan membawanya kepada kemampuan berpikir jernih dan akurat. Kontrol terhadap impuls ini bukan hanya berhubungan erat dengan pengaturan emosi, tetapi juga dengan keinginan tertentu dari individu yang dapat mengganggu serta menghambat perkembangannya. Individu yang memiliki *impulse control* biasanya percaya pada pemikiran impulsnya sehingga orang tersebut bertindak sesuai dengan situasi tersebut.

c) Optimis (*Optimisme* )

Orang yang memiliki resiliensi merupakan orang yang optimis. Individu memiliki kontrol dan harapan atas kehidupannya. Individu yang optimis memiliki prioritas lebih besar untuk memperbaiki depresi, berprestasi lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam pekerjaan, dan berprestasi di berbagai bidang. Percaya bahwa situasi situasi. Mereka percaya bahwa mereka dapat memegang kendali

dan arah pergi. Hal ini merefleksikan *optimisme* yang dimiliki oleh seseorang, bahwa kepercayaan individu berusaha untuk mencari solusi.

d) Kemampuan Menganalisis Masalah (*Causal Analysis*)

Kemampuan menganalisis masalah menunjukkan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab masalahnya secara akurat. Jika seseorang mampu mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat, maka ia tidak akan melakukan kesalahan yang sama terus menerus. Kemampuan menganalisis masalah dilakukan individu untuk mencari penjelasan dari suatu kejadian.

Individu yang resiliensi adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif. Mereka mampu mengidentifikasikan semua penyebab yang menyebabkan kemalangan yang menimpa mereka, tanpa terjebak pada salah satu gaya berpikir *explanatory*. Mereka tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga *self esteem* mereka atau membebaskan mereka dari rasa bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan.

e) Empati (*Empathy*)

Empati merupakan kemampuan individu untuk mampu membaca dan merasakan bagaimana perasaan dan emosi orang lain, sehingga individu mampu membaca sinyal-sinyal mengenai kondisi emosional

dan psikologis mereka melalui isyarat non-verbal, dan kemudian menentukan apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain.

Empati adalah pemahaman pikiran dan perasaan orang lain dengan cara menempatkan diri ke dalam kerangka psikologis orang tersebut. Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial. Hal ini dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut, tidak mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain. Ketidakmampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain. dapat sangat merugikan. baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal. Individu dengan empati yang rendah cenderung menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

f) Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Efikasi diri menggambarkan perasaan seseorang mengenai keyakinan bahwa individu dapat memecahkan masalah, keyakinan mengalami dan memiliki keberuntungan dan kemampuan untuk sukses. Seperti telah disebutkan, Efikasi diri merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi. Efikasi diri merupakan salah satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam sebuah permasalahan, dengan keyakinan dan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan individu akan mampu mencari



penyelesaian yang tepat dari permasalahan yang ada, dan tidak mudah menyerah terhadap berbagai kesulitan.

Berbeda dengan mereka yang tidak yakin tentang kemampuannya akan mudah tersesat. Efikasi diri memiliki pengaruh terhadap prestasi yang diraih. kesehatan fisik dan mental, perkembangan karir, bahkan perilaku memilih dari seseorang. Efikasi diri memiliki kedekatan dengan konsep *perceived control*, yaitu suatu keyakinan bahwa individu mampu mempengaruhi keberadaan suatu peristiwa yang mempengaruhi kehidupan individu tersebut.

g) Pencapaian (*Reaching Out*)

Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup keberanian individu dalam mengatasi ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*. Hal ini dikarenakan, sejak kecil individu telah diajarkan untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan.

Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih untuk memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di

masa mendatang mereka memiliki ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir.

Faktor-faktor pembentuk resiliensi tersebut, maka diharapkan akan terbentuk resiliensi seseorang. Individu dikatakan resiliensi apabila memiliki aspek berupa; *empathy, optimism, self regulation, reaching out, causal analysis, self efficacy*, dan *impulse control*. Aspek resiliensi tersebut dalam diri seseorang akan mampu untuk menangani dan bangkit dari setiap permasalahan atau *traumatic* yang dialaminya (Reivich dan Shatte, 2002).

## **B. Resiliensi Dalam Remaja**

### **1. Pengertian Tentang Remaja**

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahansosial. Menurut Mappiare dalam Ali & Asrori (2004) berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria". Hal ini berarti remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke usia dewasa, perkembangan masa remaja itu sendiri berbeda antara laki-laki dan perempuan, dikarenakan perempuan mengalami perkembangan biologis

Pendapat lain dikemukakan oleh WHO dalam Sarwono (2008) remaja adalah suatu masa ketika individu berkembang pada pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai ia

mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif mandiri.

Menurut Santrock (2003) masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Remaja merupakan suatu periode yang panjang yang semua orang pasti mengalaminya sebagai proses siklus hidup yang tidak bisa dilewatkan tanpa dijalani, masa remaja inilah yang menjadi tolak ukur menuju masa dewasa. Hurlock (2011) menyatakan bahwa periode masa transisi dari masa anak-anak menuju ke arah kematangan". Hurlock (2011) tidak menyebutkan bahwa remaja sebagai masa transisi anak-anak menuju kedewasaan tapi lebih tepat dengan kematangan, karena menurutnya dewasa secara umur bersifat "relatif" dalam arti perkembangan psikologis dan cara berpikirnya belum tentu mengikuti perkembangan umurnya. Pendapat yang berbeda juga dikemukakan Widyastuti (2009) yang menyatakan "Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut Masa Pubertas".

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa remaja adalah masa transisi/peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dengan rentan umur antara 12 sampai 22 tahun yang disertai tingkat kematangan psikologis dan cara berpikir.

Umumnya, remaja dikaitkandengan mulainya pubertas, yaitu proses yang mengarah pada kematangan seksual,atau fertilitas yang merupakan kemampuan untuk reproduksi. Kemudianditambahkan lagi bahwa remaja dimulai dari usia 11 atau 12 tahun sampai 21 hingga 22 tahun.

Remaja mengalami perubahan dalam tiga domain yang akan dijelaskan sebagaiberikut berdasarkan Santrock (2003) adalah:

- 1) Proses biologis, mencakup perubahan-perubahan dalam hakikat fisikindividu. Misalnya: gen yang diwariskan dari orang tua, perkembanganotak, penambahan tinggi dan berat badan, keterampilan motorik, danperubahan hormonal pada pubertas.
- 2) Proses kognitif, meliputi perubahan dalam pikiran, inteligensi dan bahasaindividu.
- 3) Proses sosial-emosional, meliputi perubahan dalam hubungan individudengan manusia lain, dalam emosi, dalam kepribadian, dan dalam perandari konteks sosial dalam perkembangan.

Eccles dan Midgely dalam Santrock (2002)perubahan besar tersebut dan transisi dalam bidang pendidikan dapatmenimbulkan stres pada anak . Sehingga salah satu masalah yang muncul adalahpenurunan prestasi akademis.

## **2. Ciri-Ciri Masa Remaja**

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periodesebelum maupun sesudahnya. Remaja adalah suatu periode transisi dari masaawal anakanak hingga masa awal dewasa dimana pada masa ini

terjadi perubahan fisik yang cepat, penambahan berat dan tinggi badan yang drastis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan kumis, dan dalamnya suara.

Hurlock (2011) menjelaskan mengenai ciri-ciri masa remaja yang antara lain:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Walaupun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda, namun pada periode remaja antara perkembangan fisik dan psikologis sangat penting. Perkembangan fisik dan psikologis pada masa remaja ini mengalami perubahan sangat pesat dan menuntut remaja untuk bisa menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Dalam membahas masalah fisik pada masa remaja.

Hurlock (2011) yang diterjemahkan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo, mengatakan: Bagi sebagian besar anak muda, usia antara dua belas dan enam belas tahun merupakan tahun kehidupan yang penuh kejadian sepanjang menyangkut pertumbuhan dan perkembangan. Tak dapat disangkal, selama kehidupan janin dan tahun pertama atau kedua setelah kelahiran, perkembangan berlangsung semakin cepat, dan lingkungan yang baik semakin menentukan, tetapi yang bersangkutan sendiri bukanlah remaja yang memperhatikan

perkembangan atau kurangnya perkembangan dengan kegembiraan, senang atau takut.

Berdasarkan pernyataan Hurlock (2011) di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan fisik yang terjadi pada masa remaja berlangsung cepat dan penting, pertumbuhan fisik akan disertai dengan perkembangan mental pula, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai masa peralihan

Apabila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, anak-anak harus “meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan”. Selain itu juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru, hal ini perlu karena untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan. Namun perlu disadari bahwa apa yang telah terjadi akan meninggalkan bekasnya dan mempengaruhi pola perilaku dan sikap baru. Seperti dijelaskan Hurlock (2011) yang diterjemahkan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo, “Perubahan fisik yang terjadi selama tahun awal masa remaja mempengaruhi tingkat perilaku individu dan mengakibatkan diadakannya penilaian kembali penyesuaian nilai-nilai yang telah bergeser.” Sehingga dengan demikian para remaja dituntut untuk senantiasa melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejalan dengan tingkat perubahan fisik. Hal ini menuntut para remaja untuk selalu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi, terutama pada awal masa remaja ketika perubahan fisik terjadi secara pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja diantaranya adalah meliputi:

- 1) Perubahan fisik yang sangat cepat, meliputi perubahan fisik eksternal (tinggi, berat, proporsi tubuh, organ seks, ciri-ciri seks sekunder) dan perubahan fisik internal (sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem endokrin, jaringan tubuh)
- 2) Perubahan emosi
- 3) Perubahan mental
- 4) Perubahan sosial, yang didalamnya terdapat perubahan perilaku pribadi dan sosial (Hurlock, 2011).

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu.

Pertama, sepanjang masakanak-kanak, masalah anak-anak sebagian besar diselesaikan oleh orang tua danguru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasimasalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka inginmengatasi masalahnyasendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru. Karena ketidakmampuanmereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini,banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuaidengan harapan mereka. Sehingga kekecewaan dan rasa frustasiselalumembayangi para remaja akibt masalah yang dihadapinya itu.

Seperti dijelaskanAnna Freud, yang dikutip Hurlock (2011) yang diterjemahkan olehIstiwidayanti dan Soedjarwo bahwa, “Banyak kegagalan, yang sering kali disertaiakibat yang tragis, bukan karena ketidakmampuan individu tetapi karenakenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepadanya justru pada saat semuatenaganya telah dihabiskan untuk mencoba mengatasi masalah pokok yangdisebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan seksual yang normal.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diridengan kelompok masihtetap penting bagi anak lelaki dan perempuan. Lambat laun mereka mulaimendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama denganteman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Hurlock (2011) mengemukakan bahwa:“Identitas diri



yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapadirinya, apa peranannya dalam masyarakat. Apakah ia seorang anak atau seorang dewasa? Apakah nantinya ia dapat menjadi seorang suami atau ayah?... Apakah ia mampu percaya diri sekalipun latar belakang ras atau agama atau nasionalnya membuat beberapa orang merendharkannya? Secara keseluruhan, apakah ia akan berhasil atau akan gagal”.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Seperti ditunjukkan oleh Hurlock (2011) yang mempunyai arti yang bernilai, dan sayangnya, banyak diantaranya yang bersifat negatif. Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak, menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi kehidupan mereka dan remaja ini takut untuk bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal. Stereotip populer juga mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri. Dalam membahas masalah stereotip budaya remaja, Hurlock (2011) menjelaskan: “Stereotip juga berfungsi sebagai cermin yang ditegakkan masyarakat bagi remaja, yang menggambarkan citra diri remaja sendiri yang lambat laun dianggap sebagai gambaran yang asli dan remaja membentuk perilakunya sesuai dengan gambaran ini”. Menerima stereotip ini dan adanya keyakinan bahwa orang dewasa mempunyai pandangan yang buruk tentang remaja, sehingga mengakibatkan para remaja mengalami kesulitan dalam masa peralihan menuju masa dewasanya. Hal ini menimbulkan banyak

pertentangandengan orang tua dan antara orang tua dan anak terjadi jarak yang menghalangianak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi berbagai masalahnya.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang iainginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-citayang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluargadan teman-temannya, hal ini dapat menyebabkan meningginya emosi dan inimerupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak reaalistik cita-citanyasemakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lainmengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yangditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisahuntuk meninggalkan stereotif belasan tahundan untuk memberikan kesan bahwamereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasaternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri padaperilaku yang ada hubungannya dengan status kedewasaan, yaitu merokok,minum minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatanseks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citrayang merekainginkan.

Berdasarkan penjelasan ciri-ciri remaja di atas, terlihat jelas bahwa masa remajamerupakan masa sulit dan kritis yang harus dihadapi oleh setiap individu. Karenapada masa ini, setiap anak harus mulai belajar meninggalkan kebiasaan-kebiasaanyang biasa mereka lakukan sewaktu anak-anak. Selain itu pada masa remaja ini, setiap anak akan menghadapi berbagai masalah diantaranya yaitu pencarian identitas diri. Hal ini tidak akan mudah dilewati oleh setiap anak, dan bahkan bilaseorang anak tidak bisa memecahkan permasalahannya itu, maka dia akan beradadalam krisis yang berkepanjangan dan pada akhirnya akan menimbulkan sebuah konflik yang dapat mengganggu ketentraman umum.

### **3. Tahap-tahap Perkembangan Remaja**

Anak-anak dianggap sudah remaja apabila telah nampak terjadi perubahan fisik, psikologis dan cara berpikirnya. Masa remaja itu sendiri menjadi beberapa tahap perkembangan, yaitu:

#### **a. Remaja awal (*early adolescent*)**

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis ia sudah berfantasi erotis. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego

menyebabkan para remaja awal ini sulit dimengerti dan dimengerti orang dewasa.

b. Remaja madya (*middle adolescent*)

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalaubanyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan narsistis yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengandirinya, selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahumemilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *oedipus complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa anak-anak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan.

c. Remaja akhir (*late adolescent*)

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandaidengan pencapaian lima hal yaitu:

- 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dandalam pengalaman-pengalaman baru.
- 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- 4) Egosentrisme dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- 5) Tumbuh "dinding" yang memisahkan diri pribadinya masyarakat umum (Sarwono, 2010)

Selanjutnya, berkaitan dengan sifat atau ciri perkembangannya, masa (rentangwaktu)remaja ada tiga tahap yaitu:

- a. Masa remaja awal (10-12 tahun)
  - 1) Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya.
  - 2) Tampak dan merasa ingin bebas.
  - 3) Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya danmulai berpikir yang khayal (abstrak)
- b. Masa remaja tengah (13-15 tahun)
  - 1) Tampak dan ingin mencari identitas diri.
  - 2) Ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis.
  - 3) Timbul perasaan cinta yang mendalam.
- c. Masa remaja akhir (16-19 tahun)
  - 1) Menampakkan pengungkapan kebebasan diri.
  - 2) Dalam mencari teman sebaya lebih selektif.
  - 3) Memiliki citra (Widyastuti dkk, 2009)

Terdapat perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikapdan perilaku kekanak-kanakan untuk mencapai kemampuan bersikap danberperilaku dewasa.Menurut Wong (2009) ciri-ciri perkembangan remaja terlihat pada:

- a. Perkembangan biologis, perubahan fisik pada pubertas merupakan hasilaktivitas hormonal di bawah pengaruh sistem saraf pusat. Perubahan fisikyang sangat jelas tampak pada pertumbuhan peningkatan fisik dan padapenampakan serta perkembangan karakteristik seks sekunder.

- b. Perkembangan psikologis, teori psikososial tradisional menganggap bahwakrisis perkembangan pada masa remaja menghasilkan terbentuknya identitas. Pada masa remaja mereka mulai melihat dirinya sebagai individu yang lain.
- c. Perkembangan kognitif, berfikir kognitif mencapai puncaknya pada kemampuan berfikir abstrak. Remaja tidak lagi dibatasi dengan kenyataan aktual yang merupakan ciri periode berfikir konkret, remaja juga memerhatikan terhadap kemungkinan yang akan terjadi
- d. Perkembangan moral, anak yang lebih muda hanya dapat menerima keputusan atau sudut pandang orang dewasa, sedangkan remaja, untuk memperoleh autonomi dari orang dewasa, mereka harus menggantikan seperangkat moral dan nilai mereka sendiri.
- e. Perkembangan spiritual, remaja mampu memahami konsep abstrak dan menginterpretasi analogi serta simbol-simbol. Mereka mampu berempati, berfilosofi dan berfikir secara logis.
- f. Perkembangan sosial, untuk memperoleh kematangan penuh, remaja harus membebaskan diri mereka dari dominasi keluarga dan menetapkan sebuah identitas yang mandiri dari wewenang orang tua. Masa remaja adalah masa dengan kemampuan bersosialisasi yang kuat terhadap teman sebaya dan teman dekat.

Tugas-tugas perkembangan fase remaja ini amat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase kognitif akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya itu dengan baik. "Agar dapat

memenuhi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan, diperlukan kemampuan kreatif remaja. Kemampuan kreatif ini banyak diwarnai oleh perkembangan kognitifnya” (Ali dan Asrori, 2009)

#### **4. Tahap-tahap Perkembangan Remaja**

Menurut Wong (2009), karakteristik perkembangan remaja dapat Dibedakan menjadi :

##### **a. Perkembangan Psikososial**

Teori perkembangan psikososial menurut Erikson dalam Wong (2009), menganggap bahwa krisis perkembangan pada masa remaja menghasilkan terbentuknya identitas. Periode remaja awal dimulai dengan awitan pubertas dan berkembangnya stabilitas emosional dan fisik yang relatif pada saat atau ketika hampir lulus dari SMU. Pada saat ini, remaja dihadapkan pada krisis identitas kelompok versus pengasingan diri.

Pada periode selanjutnya, individu berharap untuk mencegah otonomi dari keluarga dan mengembangkan identitas diri sebagai lawan terhadap difusi peran. Identitas kelompok menjadi sangat penting untuk permulaan pembentukan identitas pribadi. Remaja pada tahap awal harus mampu memecahkan masalah tentang hubungan dengan teman sebaya sebelum mereka mampu menjawab pertanyaan tentang siapa diri mereka dalam kaitannya dengan keluarga dan masyarakat.

##### **1) Identitas kelompok**

Selama tahap remaja awal, tekanan untuk memiliki suatu kelompok semakin kuat. Remaja menganggap bahwa memiliki kelompok

adalah hal yang penting karena mereka merasa menjadi bagian dari kelompok dan kelompok dapat memberi mereka status. Ketika remaja mulai mencocokkan cara dan minat berpenampilan, gaya mereka segera berubah. Bukti penyesuaian diri remaja terhadap kelompok teman sebaya dan ketidakcocokkan dengan kelompok orang dewasa memberi kerangka pilihan bagi remaja sehingga mereka dapat memerankan penonjolan diri mereka sendiri sementara menolak identitas dari generasi orang tuanya. Menjadi individu yang berbeda mengakibatkan remaja tidak diterima dan diasingkan dari kelompok.

## 2) Identitas Individual

Pada tahap pencarian ini, remaja mempertimbangkan hubungan yang mereka kembangkan antara diri mereka sendiri dengan orang lain di masa lalu, seperti halnya arah dan tujuan yang mereka harap mampu dilakukan di masa yang akan datang. Proses perkembangan identitas pribadi merupakan proses yang memakan waktu dan penuh dengan periode kebingungan, depresi dan keputusasaan. Penentuan identitas dan bagiannya di dunia merupakan hal yang penting dan sesuatu yang menakutkan bagi remaja. Namun demikian, jika setahap demi setahap digantikan dan diletakkan pada tempat yang sesuai, identitas yang positif pada akhirnya akan muncul dari kebingungan. Difusi peran terjadi jika individu tidak mampu memformulasikan kepuasan identitas dari berbagai aspirasi, peran dan identifikasi.



### 3) Identitas Peran Seksual

Masa remaja merupakan waktu untuk konsolidasi identitas peran seksual. Selama masa remaja awal, kelompok teman sebaya mulai mengomunikasikan beberapa pengharapan terhadap hubungan heteroseksual dan bersamaan dengan kemajuan perkembangan, remaja dihadapkan pada pengharapan terhadap perilaku peran seksual yang matang yang baik dari teman sebaya maupun orang dewasa. Pengharapan seperti ini berbeda pada setiap budaya, antara daerah geografis, dan diantara kelompok sosioekonomis.

### 4) Emosionalitas

Remaja lebih mampu mengendalikan emosinya pada masa remaja akhir. Mereka mampu menghadapi masalah dengan tenang dan rasional, dan walaupun masih mengalami periode depresi, perasaan mereka lebih kuat dan mulai menunjukkan emosi yang lebih matang pada masa remaja akhir. Sementara remaja awal bereaksi cepat dan emosional, remaja akhir dapat mengendalikan emosinya sampai waktu dan tempat untuk mengendalikan emosinya sampai waktu dan tempat untuk mengekspresikan dirinya dapat diterima masyarakat. Mereka masih tetap mengalami peningkatan emosi, dan jika emosi itu diperlihatkan, perilaku mereka menggambarkan perasaan tidak aman, ketegangan, dan kebimbangan.

### b. Perkembangan Kognitif

Teori perkembangan kognitif menurut Piaget dalam Wong (2009), remaja tidak lagi dibatasi dengan kenyataan dan aktual, yang

merupakan ciri periode berpikir konkret; mereka juga memerhatikan terhadap kemungkinan yang akan terjadi. Pada saat ini mereka lebih jauh ke depan. Tanpa memusatkan perhatian pada situasi saat ini, mereka dapat membayangkan suatu rangkaian peristiwa yang mungkin terjadi, seperti kemungkinan kuliah dan bekerja, memikirkan bagaimana segala sesuatu mungkin dapat berubah di masa depan, seperti hubungan dengan orang tua, dan akibat dari tindakan mereka, misalnya dikeluarkan dari sekolah. Remaja secara mental mampu memanipulasi lebih dari dua kategori variabel pada waktu yang bersamaan. Misalnya, mereka dapat mempertimbangkan hubungan antara kecepatan, jarak dan waktu dalam membuat rencana perjalanan wisata. Mereka dapat mendeteksi konsistensi atau inkonsistensi logis dalam sekelompok pernyataan dan mengevaluasi sistem, atau serangkaian nilai-nilai dalam perilaku yang lebih dapat dianalisis.

c. Perkembangan Moral

Teori perkembangan moral menurut Kohlberg dalam Wong (2009), masa remaja akhir dicirikan dengan suatu pertanyaan serius mengenai nilai moral dan individu. Remaja dapat dengan mudah mengambil peran lain. Mereka memahami tugas dan kewajiban berdasarkan hak timbal balik dengan orang lain, dan juga memahami konsep peradilan yang tampak dalam penetapan hukuman terhadap kesalahan dan perbaikan atau penggantian apa yang telah dirusak akibat tindakan yang salah. Namun demikian, mereka mempertanyakan peraturan-peraturan moral yang telah ditetapkan, sering sebagai akibat dari

observasi remaja bahwa suatu peraturan secara verbal berasal dari orang dewasa tetapi mereka tidak mematuhi peraturan tersebut.

d. Perkembangan Spiritual

Pada saat remaja mulai mandiri dari orang tua atau otoritas yang lain, beberapa diantaranya mulai mempertanyakan nilai dan ideal keluarga mereka. Sementara itu, remaja lain tetap berpegang teguh pada nilai-nilai ini sebagai elemen yang stabil dalam hidupnya seperti ketika mereka berjuang melawan konflik pada periode pergolakan ini. Remaja mungkin menolak aktivitas ibadah yang formal tetapi melakukan ibadah secara individual dengan privasi dalam kamar mereka sendiri. Mereka mungkin memerlukan eksplorasi terhadap konsep keberadaan Tuhan. Membandingkan agama mereka dengan orang lain dapat menyebabkan mereka mempertanyakan kepercayaan mereka sendiri tetapi pada akhirnya menghasilkan perumusan dan penguatan spiritualitas mereka.

e. Perkembangan Sosial

Untuk memperoleh kematangan penuh, remaja harus membebaskan diri mereka dari dominasi keluarga dan menetapkan sebuah identitas yang mandiri dari wewenang orang tua. Namun, proses ini penuh dengan ambivalensi baik dari remaja maupun orang tua. Remaja ingin dewasa dan ingin bebas dari kendali orang tua, tetapi mereka takut ketika mereka mencoba untuk memahami tanggung jawab yang terkait dengan kemandirian.

1) Hubungan dengan orang tua

Selama masa remaja, hubungan orang tua-anak berubah dari menyayangi dan persamaan hak. Proses mencapai kemandirian sering kali melibatkan kekacauan dan ambiguitas karena baik orang tua maupun remaja berajar untuk menampilkan peran yang baru dan menjalankannya sampai selesai, sementara pada saat bersamaan, penyelesaian sering kali merupakan rangkaian kerenggangan yang menyakitkan, yang penting untuk menetapkan hubungan akhir. Pada saat remaja menuntut hak mereka untuk mengembangkan hak-hak istimewanya, mereka sering kali menciptakan ketegangan di dalam rumah. Mereka menentang kendali orang tua, dan konflik dapat muncul pada hampir semua situasi atau masalah.

2) Hubungan dengan teman sebaya

Walaupun orang tua tetap memberi pengaruh utama dalam sebagian besar kehidupan, bagi sebagian besar remaja, teman sebaya dianggap lebih berperan penting ketika masa remaja dibandingkan masa kanak-kanak. Kelompok teman sebaya memberikan remaja perasaan kekuatan dan kekuasaan.

a) Kelompok teman sebaya

Remaja biasanya berpikiran sosial, suka berteman, dan suka berkelompok. Dengan demikian kelompok teman sebaya memiliki evaluasi diri dan perilaku remaja. Untuk memperoleh penerimaan kelompok, remaja awal berusaha untuk menyesuaikan diri secara total dalam berbagai hal seperti model

berpakaian, gaya rambut, selera musik, dan tata bahasa, sering kali mengorbankan individualitas dan tuntutan diri. Segala sesuatu pada remaja diukur oleh reaksi teman sebayanya.

b) Sahabat

Hubungan personal antara satu orang dengan orang lain yang berbeda biasanya terbentuk antara remaja sesama jenis. Hubungan ini lebih dekat dan lebih stabil daripada hubungan yang dibentuk pada masa kanak-kanak pertengahan, dan penting untuk pencarian identitas. Seorang sahabat merupakan pendengar terbaik, yaitu tempat remaja mencoba kemungkinan peran-peran dan suatu peran bersamaan, mereka saling memberikan dukungan satu sama lain.

## 5. Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja

Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja menurut (Hurlock, 2001) antara lain :

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan perilaku anak. Akibatnya, hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang dapat diharapkan untuk menguasai tugas tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat. Kebanyakan harapan ditumpukkan pada hal ini adalah bahwa remaja muda akan meletakkan dasar-dasar bagi pembentukan sikap dan pola perilaku.

b. Mencapai peran sosial pria, dan wanita

Perkembangan masa remaja yang penting akan menggambarkan seberapa jauh perubahan yang harus dilakukan dan masalah yang timbul dari perubahan itu sendiri. Pada dasarnya, pentingnya menguasai tugas-tugas perkembangan dalam waktu yang relatif singkat sebagai akibat perubahan usia kematangan yang menjadi delapan belas tahun, menyebabkan banyak tekanan yang mengganggu para remaja.

c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif

Seringkali sulit bagi para remaja untuk menerima keadaan fisiknya bila sejak kanak-kanak mereka telah mengagungkan konsep mereka tentang penampilan diri pada waktu dewasa nantinya. Diperlukan waktu untuk memperbaiki konsep ini dan untuk mempelajari cara-cara memperbaiki penampilan diri sehingga lebih sesuai dengan apa yang dicita-citakan.

d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab

Menerima peran seks dewasa yang diakui masyarakat tidaklah mempunyai banyak kesulitan bagi laki-laki; mereka telah didorong dan diarahkan sejak awal masa kanak-kanak. Tetapi halnya berbeda bagi anak perempuan. Sebagai anak-anak, mereka diperbolehkan bahkan didorong untuk memainkan peran sederajat, sehingga usaha untuk mempelajari peran feminin dewasa yang diakui masyarakat dan menerima peran tersebut, seringkali merupakan tugas pokok yang memerlukan penyesuaian diri selama bertahun-tahun. Karena adanya pertentangan dengan lawan jenis yang sering berkembang selama akhir

masa kanak-kanak dan masa puber, maka mempelajari hubungan baru dengan lawan jenis berarti harus mulai dari nol dengan tujuan untuk mengetahui lawan jenis dan bagaimana harus bergaul dengan mereka. Sedangkan pengembangan hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya sesama jenis juga tidak mudah.

- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya

Bagi remaja yang sangat mendambakan kemandirian, usaha untuk mandiri secara emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lain merupakan tugas perkembangan yang mudah. Namun, kemandirian emosi tidaklah sama dengan kemandirian perilaku. Banyak remaja yang ingin mandiri, juga ingin dan membutuhkan rasa aman yang diperoleh dari ketergantungan emosi pada orang tua atau orang-orang dewasa lain. Hal ini menonjol pada remaja yang statusnya dalam kelompok sebaya tidak meyakinkan atau yang kurang memiliki hubungan yang akrab dengan anggota kelompok.

- f. Mempersiapkan karier ekonomi

Kemandirian ekonomi tidak dapat dicapai sebelum remaja memilih pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja. Kalau remaja memilih pekerjaan yang memerlukan periode pelatihan yang lama, tidak ada jaminan untuk memperoleh kemandirian ekonomi bilamana mereka secara resmi menjadi dewasa nantinya. Secara ekonomi mereka

masih harus tergantung selama beberapa tahun sampai pelatihan yang diperlukan untuk bekerja selesai dijalani.

g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga

Kecenderungan perkawinan muda menyebabkan persiapan perkawinan merupakan tugas perkembangan yang paling penting dalam tahuntahun remaja. Meskipun tabu sosial mengenai perilaku seksual yang berangsur-ansur mengendur dapat mempermudah persiapan perkawinan dalam aspek seksual, tetapi aspek perkawinan yang lain hanya sedikit yang dipersiapkan. Kurangnya persiapan ini merupakan salah satu penyebab dari masalah yang tidak terselesaikan, yang oleh remaja dibawa ke masa remaja.

h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi

Sekolah dan pendidikan tinggi mencoba untuk membentuk nilai-nilai yang sesuai dengan nilai dewasa, orang tua berperan banyak dalam perkembangan ini. Namun bila nilai-nilai dewasa bertentangan dengan teman sebaya, masa remaja harus memilih yang terakhir bila mengharap dukungan teman-teman yang menentukan kehidupan social mereka. Sebagian remaja ingin diterima oleh teman-temannya, tetapi hal ini seringkali diperoleh dengan perilaku yang oleh orang dewasa dianggap tidak bertanggung jawab.



## 6. *Optimisme* dalam resiliensi

Sikap optimis disebut dengan *optimisme*. *Optimisme* adalah kepercayaan bahwa kejadian di masa depan akan memiliki hasil yang positif (Scheier, Carver, & Bridges, 2000). Shapiro (2003) menjelaskan bahwa *optimisme* adalah kebiasaan berfikir positif. Konseptualisasi *optimisme* merupakan cakupan dari variabel-variabel biologis dimana optimism dianggap sebagai hasil dari gaya penjelasan tertentu (*explonatory style*) dan lebih pada pendekatan kognitif. (Franken 2002, dalam Amilia 2013). Chang (2002) mendefinisikan *optimisme* sebagai pengharapan individu akan terjadinya hal-hal baik, dengan kata lain individu optimis merupakan individu yang mengharapkan peristiwa baik akan terjadi dalam hidupnya di masa depan. *Optimisme* mengharapkan hal baik akan terjadi dan masalah yang terjadi akan terselesaikan dengan hasil akhir yang baik. Individu optimis juga mempunyai area kepuasan hidup yang lebih luas (Srivasta, McGonigal, Richards, Butler & gross 2006 dalam Amilia 2014).

*Optimisme* adalah salah satu komponen psikologi positif yang dihubungkan dengan emosi positif dan perilaku positif yang menimbulkan kesehatan, hidup yang bebas stress, hubungan sosial dan fungsi sosial yang baik (Daraei & Ghaderi, 2012). Terdapat dua pandangan utama mengenai *optimisme*, “the explanatory style” dan “the dispositional optimism view,” yang juga disebut sebagai “the direct belief view” (Caver, 2002)

### 1. *Explanatory Style*

*Explanatory Style* merupakan pandangan yang melihat bahwa dalam menentukan kepercayaan seseorang, ditentukan berdasarkan pengalaman masa lampau. Pandangan ini didasarkan pada *person's attributional style* (Scheier dkk, 2000). *Attributional style* dibentuk oleh cara kita mempersepsikan, menjelaskan pengalaman masa lampau. Jika persepsi atau penjelasan yang dipegang adalah negatif maka individu akan mengharapkan hasil yang negatif pada masa depan. perasaan *learned helplessness* berlebihan dan kita percaya bahwa kita tidak dapat merubah pandangan kita terhadap dunia. *Attributional style* secara khusus diukur dengan menggunakan *Attributional Style Questionnaire* (ASQ).

Dengan ASQ, individu merespon terhadap apa penyebab yang mereka yakni munculnya kejadian yang berbeda. Respon individu dirating berdasarkan persepsi mereka terhadap penyebab (*internal vs external, stable vs unstable, global vs specific*) (Seligman, 1988). Masalah dengan menggunakan *attributional theory* dalam memahami *optimisme* adalah bahwa hal tersebut dapat menjadisangat kompleks dan bersifat subjektif didasarkan pada *self report* pengalaman masa lampau (Scheier et al., 2000).

Berdasarkan *explanatorystyle*, individu yang percaya pengalaman masa lampainya positif dan ingatan-ingatan negatif adalah di luar kontrol mereka (faktor eksternal) dikatakan bahwa mereka mereka

memiliki *positive explanatory style* atau orang yang *optimistic*. Sedangkan orang yang menyalahkan diri sendiri terhadap kemalangan (faktor internal) dan percaya bahwa mereka tidak akan pernah mendapat sesuatu dikatakan memiliki *negative explanatory style* atau orang yang *pessimistic*.

## 2. *Dispositional Optimism or Direct Belief Model*

Konstruk ini berusaha untuk mempelajari *optimisme* melalui kepercayaan langsung individu mengenai kejadian masa depan. Pendekatan ini lebih fokus pada kepercayaan optimistik mengenai masa depan, dibanding dengan *attributional theory* yang berusaha memahami mengapa individu optimis atau pesimis dan bagaimana mereka bisa menjadi seperti itu Scheier & Carver (2002) menyatakan bahwa *optimisme* adalah kecenderungan disposisional individu untuk memiliki ekspektasi positif secara menyeluruh meskipun individu menghadapi kemalangan atau kesulitan dalam kehidupan. *Optimisme* merupakan sikap selalu memiliki harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan. Dengan kata lain *optimisme* adalah cara berpikir atau paradigma berpikir positif (Carver & Scheier 2020). Orang yang optimis adalah orang yang memiliki ekspektasi yang baik pada masa depan alam kehidupannya. Masa depan mencakup tujuan dan harapan-harapan yang baik dan positif mencakup seluruh aspek kehidupannya (Scheier & Carver, dalam Snyder, 2002). Konsep *optimisme* dan pesimisme fokus kepada ekspektasi individu terhadap masa depan. Konsep ini

memiliki ikatan dengan teori psikologi mengenai motivasi, yang disebut dengan *expectancy-value theories*. Beberapa teori juga menyatakan *optimisme* dan pesimisme mempengaruhi perilaku dan emosi seseorang. *Expectancy-value theories*, yaitu teori yang dimulai dengan ide bahwa perilaku ditujukan untuk pencapaian tujuan (*goal*) yang diinginkan (Carver & Scheier, 2002). *Goal* adalah tindakan, *state* akhir, atau nilai yang individu lihat sebagai sesuatu yang diinginkan atau tidak diinginkan. Individu akan mencoba mencocokkan perilaku, mencocokkan dengan diri mereka sendiri terhadap apa yang mereka lihat yang mereka inginkan, dan mereka akan mencoba untuk menghindari yang tidak mereka inginkan.

Konsep utama lainnya adalah *expectancies*: perasaan percaya diri atau ragu-ragu mengenai kemampuan meraih tujuan (*goal*). Hanya dengan kepercayaan diri yang cukup yang individu berusaha mencapai tujuan. *Optimisme* akan mengarahkan individu untuk selalu memiliki hasil yang baik dan menyenangkan akan masa depannya. Dari prinsip ini, muncul beberapa prediksi mengenai orang yang optimis dan orang yang pesimis. Ketika berhadapan dengan sebuah tantangan, orang yang optimis lebih percaya diri dan persisten, meskipun progresnya sulit dan lambat. Orang yang pesimis lebih ragu-ragu dan tidak percaya diri. Perbedaan juga jelas terlihat dalam menghadapi kesengsaraan.

Orang yang optimis percaya bahwa kesengsaraan dapat ditangani dengan berhasil. Orang yang pesimis menganggap sebagai bencana. Hal ini dapat

mengarahkan pada perbedaan tingkah laku yang berhubungan dengan resiko kesehatan, mengambil pencegahan pada lingkungan yang beresiko, kegigihan dalam mencoba mengatasi ancaman kesehatan. Hal ini juga dapat mengarahkan pada perbedaan respon *coping* apa yang individu lakukan ketika berhadapan dengan ancaman seperti diagnosa kanker (Carver et al., 2002; Stanton & Snider, 2002). Penelitian juga menunjukkan *optimisme* memiliki efek moderasi terhadap bagaimana individu menghadapi situasi baru atau sulit. Ketika berhadapan dengan situasi sulit, orang yang optimis akan lebih memiliki reaksi emosi dan harapan yang positif, mereka berharap akan memperoleh hasil yang positif meskipun hal tersebut sulit, mereka cenderung menunjukkan sikap percaya diri dan persisten. Orang yang optimis juga cenderung untuk menganggap kesulitan dapat ditangani dengan berhasil dengan suatu cara atau cara lain dan mereka lebih melakukan *active* dan *problem-focused coping strategy* dari pada menghindar atau menarik diri (Carver & Scheier, 2002; Chemers, Hu, & Garcia, 2001; Scheier et al., 2002).

## **7. Urgensi Resiliensi Aspek *Optimisme***

Resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi dasar dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikosial individu, sedangkan *optimisme* merupakan keyakinan individu yakin akan pilihan dan kemampuan diri sendiri. Oleh karena itu, perlu mengkaji resiliensi pada aspek *optimisme* terutama pada siswa SMA.

Siswa SMA berada pada masa remaja, yang mana masa remaja mempercayai bahwa tantangan terbesar tentang seputar tentang hubungan dengan teman sebaya dan persoalan prestasi dalam lingkup masyarakat maupun sekolah. Berbagai persoalan yang ada tentu menyangkut bagaimana tingkat *optimisme* pada remaja. Remaja memiliki penilaian diri apakah ia dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa sesuai yang disyaratkan. Optimis tidak peduli berapapun umurnya, individu mempunyai keyakinan yang sangat kokoh karena apa yang terbaik dari dirinya belum tercapai (Ginnis, 2008).

Pesimis adalah sikap atau cara pandang individu yang digambarkan dengan ketidakpercayaan, putus asa, dan tidak ada harapan atas suatu hal yang dihadapi. Sebaliknya optimis adalah sikap seseorang yang memandang segala hal dengan positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa siswa yang memiliki sikap optimis dan pesimis, serta mencari tahu adanya perbedaan prestasi belajar matematika siswa antara siswa optimis dan pesimis tersebut, dan jika ada manakah yang lebih baik. Penelitian ini dilaksanakan di 4 (empat) Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Semarang dengan melibatkan 498 siswa kelas XII dari keempat sekolah tersebut dengan metode pengambilan sampel secara acak. Hasilnya diperoleh bahwa 55% siswa termasuk pesimis, dan 45% termasuk optimis. Menyikapi hal seperti ini diharapkan siswa mampu mengembangkan kemampuannya, agar pencapaian prestasi akademik dapat optimal.

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

1. *Permanence*

Gaya penjelasan peristiwa ini menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanence*). Orang-orang yang mudah menyerah (pesimis) percaya bahwa penyebab kejadian-kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen selalu hadir mempengaruhi hidup mereka. Orang-orang yang melawan ketidakberdayaan (optimis) percaya bahwa penyebab kejadian buruk itu bersifat sementara. Menurut Seligman (2005), gaya optimis terhadap peristiwa baik berlawanan dengan gaya optimis terhadap peristiwa buruk. Orang-orang yang percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab yang permanen lebih optimis daripada mereka yang percaya bahwa penyebabnya temporer. Orang-orang yang optimis menerangkan peristiwa dengan mengaitkannya dengan penyebab permanen, contohnya watak dan kemampuan. Orang-orang meyakini bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen, ketika berhasil mereka berusaha lebih keras lagi pada kesempatan berikutnya. Orang yang menganggap peristiwa baik disebabkan oleh alasan temporer mungkin menyerah bahkan ketika berhasil, karena mereka percaya itu hanya suatu kebetulan. Orang yang paling bisa memanfaatkan

keberhasilan dan terus bergerak maju begitu segala sesuatu mulai berjalan dengan baik adalah orang yang optimis (Seligman, 2005).

## 2. Pervasif (*Universal- Spesific*)

Pervasif adalah masalah ruang, individu yang pesimis, menyerah di segala area ketika kegagalan menimpa satu area. Individu yang optimis mungkin memang tidak berdaya pada satu bagian kehidupan, tapi ia melangkah dengan mantap pada bagian lain (Seligman, 2006).

## 3. Personalisasi

Personalisasi adalah bagaimana individu melihat asal masalah, dari dalam dirinya (internal) atau luar dirinya (eksternal). Dari beberapa penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspekpek dari *optimisme* yaitu individu mempunyai sikap hidup kearah kematangan dalam jangka waktu yang lama. Individu berpandangan secara umum terhadap suatu kejadian sehingga individu mampu menjelaskan penyebabnya baik dari dalam maupun dari luar.

*Optimisme* mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang siswa untuk bersikap positif dan yakin akan pilihan yang ia buat dan lakukan guna meyakinkan dirinya mampu menghadapi masalah yang ia hadapi di sekolah. *Optimisme* mengacu pada pertimbangan seberapa besar keyakinan seseorang tentang kemampuannya melakukan sejumlah aktivitas belajar dan kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas belajar dan kegiatan sekolah.



*Optimisme* sangat penting bagi siswa untuk mengontrol motivasi mencapai kepercayaan diri di bidang akademik. Agung (2019) *optimisme* akademik jika disertai dengan pilihan yang sesuai dengan kemampuan maka akan meningkatkan kepercayaan diri untuk mencapai tujuan tersebut. Namun *Optimisme* yang dimiliki setiap siswa pasti berbeda, perbedaan ini di dasarkan pada tingkat keyakinan dan kemampuan setiap siswa. Siswa yang memiliki *optimisme* tinggi dapat melakukan tugas-tugas akademiknya dengan lancar dan percaya diri. Berbeda jika *optimisme* rendah maka siswa akan cepat menyerah pada setiap permasalahan yang di hadapi dan akan timbul sikap mencontek.

*Optimisme* mengacu pada keyakinan (*beliefs*) dan kemampuan untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk pencapaian hasil yang diberikan. Menurut Carver dan Scheier dalam Synder & Lopez (2002) mengungkapkan ciri-ciri orang yang optimis sebagai berikut:

1. Percaya diri

Merasa percaya diri dan yakin bahwa mampu mengendalikan atas masa depannya, individu merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya. Keyakinan bahwa individu menguasai keadaan ini membant dirinya lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu karena merasa yakin semua yang dikerjakan akan berjalan dengan baik.

2. Berharap sesuatu yang baik terjadi

Seseorang yang optimis yakin bahwa sesuatu yang baik yang akan terjadi pada dirinya. Meskipun sedang menghadapi situasi yang

sulit, orang optimis akan tetap yakin bahwa dapat menyelesaikannya dan pada akhirnya akan mendapat sesuatu yang baik.

3. Mempunyai gaya penyelesaian yang fleksibel Carver dan Scheier dalam Synder & Lopez (2002) Orang yang optimis mempunyai gaya penjelasan yang fleksibel dalam memandang kejadian yang menimpa dirinya, sedangkan orang yang pesimis mempunyai gaya penjelasan yang kaku.

4. Jarang terkena stress dalam menghadapi situasi yang sulit.

Hal ini mungkin disebabkan karena orang yang optimis akan selalu mempunyai pandangan yang positif terhadap situasi buruk yang sedang dihadapi. Orang yang optimis biasanya akan mencari jalan keluar yang lain apabila sedang mengalami kesusahan dan usahanya gagal. Oleh karena itu orang yang optimis cenderung jarang terkena stress.

Menurut Seligman (2005), karakteristik orang yang pesimis adalah mereka cenderung meyakini peristiwa buruk akan bertahan lama dan akan menghancurkan segala yang mereka lakukan dan itu semua adalah kesalahan mereka sendiri. Sedangkan orang yang optimis jika berada dalam situasi yang sama, akan berfikir sebaliknya mengenai ketidakberuntungannya. Mereka cenderung meyakini bahwa kekalahan hanyalah kegagalan yang sementara, dan itu karena terbatas pada suatu hal saja.

Menurut Ubaedy (2007) terdapat beberapa fungsi optimis yang dibagi menjadi tiga bagian, diantaranya sebagai berikut:

1. Sebagai energi positif (dorongan)

Seligman (2008) mengatakan bahwa esensi menjadi orang optimis adalah menghindarkan diri dari kondisi batin yang terpuruk, hanyut, dan larut ke dalam realitas buruk. Studi sejumlah pakar kesehatan mental menunjukkan bahwa yang optimis jauh dari berbagai penyakit distres, depresi, dan lain-lain.

2. Sebagai perlawanan

Tingkat perlawanan seseorang terhadap masalah atau hambatan yang dihadapi terkait dengan tingkat keoptimisannya. Orang dengan *optimisme* kuat biasanya punya perlawanan yang kuat untuk menyelesaikan masalah. Sebaliknya, orang dengan *optimisme* rendah (pesimis), biasanya punya tingkat perlawanan yang lebih lemah, cenderung lebih mudah menyerah pada realitas ketimbang memperjuangkan.

3. Sebagai sistem pendukung

*Optimisme* juga berfungsi sebagai sistem pendukung. Apabila seseorang mengingatkan keberhasilan, maka ia berpikir akan berhasil, memiliki kemauan untuk berhasil, mempunyai sikap yang dibutuhkan untuk berhasil, dan melakukan hal-hal yang dibutuhkan untuk mencapai keberhasilan.

Whelen dalam Aldita (2004) melaporkan bahwa *optimisme* memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan, penyesuaian diri setelah operasi kanker, operasi jantung koroner, penyesuaian di sekolah dan dapat menurunkan depresi serta ketergantungan alkohol. *Optimisme* dalam jangka panjang juga bermanfaat bagi kesejahteraan dan kesehatan fisik dan mental, karena membuat individu lebih dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial, pekerjaan, perkawinan, mengurangi depresi dan lebih dapat menikmati kepuasan hidup serta merasa bahagia.

Sementara itu Mc Clelland (2009) menunjukkan bukti bahwa *optimisme* akan lebih memberikan banyak keuntungan dari pada pesimisme. Keuntungan tersebut antara lain hidup lebih bertahan lama, kesehatan lebih baik, menggunakan waktu lebih bersemangat dan berenergi, berusaha keras mencapai tujuan, lebih berprestasi dalam potensinya, mengerjakan sesuatu menjadi lebih baik seperti dalam hubungan sosial, pendidikan, pekerjaan dan olah raga. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh ahli-ahli tersebut di atas dapat dikatakan bahwa *optimisme* sangat diperlukan oleh individu dalam berbagai bidang kehidupan.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan kualitatif. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian seperti, perilaku, persepsi, tindakan dan lain-lain tanpa melakukan generalisasi terhadap apa yang didapatkan dari hasil penelitian.

Metode penelitian kualitatif mengolah dan menghasilkan data yang sifatnya deskriptif. Menurut Nugrahani (2014) penelitian bersifat deskriptif analitik yakni data yang dikumpulkan terutama berupa kata-kata, kalimat atau gambar yang memiliki makna dan mampu memacu timbulnya pemahaman yang lebih nyata daripada sekedar angka atau frekuensi. Sehingga metode penelitian ini merupakan penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis.

Penelitian ini yang menjadi pusat perhatian peneliti adalah menganalisis resiliensi aspek *optimisme* pada siswa SMA. Makna menjadi perhatian utama dari penelitian, pemaparan hasil berdasarkan data yang diperoleh dengan cara menarik makna dan konsepnya. Hasil penelitian ini diperoleh dengan analisis resiliensi aspek *optimisme* siswa SMA Negeri 2 Metro Lampung tahun ajaran 2019/2020.

## **B. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Metro Lampung. Subjek dalam penelitian ini juga bermaksud memaksimalkan keluasan dan jarak rentang informasi yang diperoleh. Menurut Nugrahani (2014) subjek tidak diambil dengan memperhitungkan jumlahnya tetapi lebih memperhitungkan pemilihan sumber informasi yang bertujuan untuk mendapatkan data yang lebih lengkap dan representatif. Subjek dalam penelitian kualitatif lebih bersifat mewakili informasinya secara umum.

Penunjukan subjek dengan prosedur *Purposive Sampling* yaitu menentukan kelompok peserta yang menjadi subjek sesuai kriteria terpilih yang relevan dengan masalah penelitian tertentu berdasarkan hasil skala *optimisme* dengan bantuan *statistical Product and Service Solutional (SPSS) V.23* yang telah di uji derajat validitas dan reliabilitas instrumen. Peneliti ingin menganalisis resiliensi aspek *optimisme* dengan kategori tinggi, sedang dan rendah pada siswa SMA Negeri 2 Metro Lampung.

## **C. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada tahun 2019 pada bulan September-Desember. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Metro Lampung, dengan alamat JL.Sriwijaya. No. 16 A, Ganjar Agung, Metro Barat, Ganjar Agung, Kec. Metro Barat, Kota Metro, Lampung

## **D. Teknik Pengumpulan Data**

Sumber data pada penelitian ini adalah siswa sebagai informan yang memberikan informasi mengenai resiliensi aspek *optimisme*. Data-data pada penelitian ini diperoleh melalui beberapa teknik. Berikut teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini.

### **1. Wawancara**

Teknik wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui komunikasi verbal dengan cara mengadakan tanya jawab langsung dengan informan. Wawancara dilakukan dengan cara bertanya langsung kepada siswa sebagai informan. Wawancara dilaksanakan setelah proses pembelajaran berlangsung, di mushola sekolah ketika jam istirahat. Hal yang menjadi fokus dalam wawancara adalah *optimisme*.

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur. Menurut Nugrahani (2014) menyatakan pewawancara menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan. Wawancara terstruktur pada umumnya digunakan jika seluruh subjek penelitian dipandang memiliki kesempatan yang sama untuk menjawab pertanyaan yang diajukan, seperti analisis resiliensi aspek *optimisme* pada siswa SMA.

### **2. Skala *Optimisme***

Teknik pengumpulan data ini menggunakan skala *optimisme* model *likert*. Skala model *likert* digunakan untuk mengukur sikap pendapat dan persepsi

seseorang atau sekelompok orang atau fenomena sosial (Sugiono, 2010). Teknik ini dilakukan dengan cara memberikan siswa atau subjek serangkaian pernyataan yang berisi seberapa besar taraf keyakinan siswa dalam proses belajar di kelas. Indikator *optimisme* diperoleh dari resiliensi aspek *optimisme* oleh Reivich dan Shatte (2002), yakni keyakinan dapat menyelesaikan masalah dan yakin memiliki kemampuan untuk sukses.

### E. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti merupakan instrumen atau alat pengumpul data yang utama. Creswell (2015) menyebutkan bahwa dalam penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen adalah peneliti itu sendiri. Peneliti dalam melakukan penelitian dibantu dengan instrumen resiliensi aspek *optimisme* yang merujuk pada teori dari Reivich dan Shatte (2002) dan menjadi pedoman untuk teknik pengumpulan data.

Tabel 3.1 Instrumen Resiliensi Aspek *optimisme*

| <b>Aspek Resiliensi</b> | <b>Indikator</b>                      | <b>Subindikator</b>  |
|-------------------------|---------------------------------------|--|
| <i>Optimisme</i>        | 1. Memiliki kontrol atas kehidupannya | 1. Mampu berfikir positif<br>2. Tidak mudah stres ketika menghadapi masalah<br>3. Mampu mengintrospeksi diri sendiri |
|                         | 2. Memiliki harapan atas kehidupannya | 1. Tidak mudah pesimis dan putus asa<br>2. Percaya dengan kemampuan diri sendiri                                     |



Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui skala *optimisme* dan wawancara tentunya membutuhkan pedoman. Alat pengumpul data yang lain yang digunakan pada penelitian ini adalah:

### 1. Pedoman Wawancara

Pedoman wawancara merupakan serangkaian pertanyaan yang digunakan pada proses wawancara. Pedoman wawancara ini dibuat berdasarkan pernyataan pada skala *optimisme*. Pedoman wawancara ini merupakan pertanyaan pokok yang akan ditanyakan kepada subjek untuk menganalisis *optimisme* pada siswa SMA, lebih lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Wawancara *optimisme*

| No. | Kisi-kisi Wawancara <i>optimisme</i>                     |
|-----|--|
| 1.  | Percaya pada kemampuan diri sendiri                      |
| 2.  | Mampu berfikir positif disetiap masalah                  |
| 3.  | Memiliki kepercayaan diri dengan hasil yang ingin diraih |
| 4.  | Tidak mudah setres ketika mendapat masalah               |
| 5.  | Memiliki manajemen diri dengan baik                      |
| 6.  | Mampu mengintropeksi diri sendiri atas kegagalan         |

### 2. Lembar Skala *Optimisme*

Skala *optimisme* ini merujuk pada indikator dari *optimisme* dan digunakan untuk mengungkap tingkatan *optimisme* pada siswa. Penelitian ini melakukan pengisian skala *optimisme* berdasarkan pedoman yang telah disusun oleh peneliti seperti halnya berikut ini.

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala *Optimisme*

| No. | Kisi-kisi Skala <i>Optimisme</i>                         | Butir Pernyataan |                    |
|-----|--|------------------|--------------------|
|     |  | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
| 1.  | Percaya pada kemampuan diri sendiri                      | 1                | 4                  |
| 2.  | Mampu berfikir positif disetiap masalah                  | 3                | 2                  |
| 3.  | Memiliki kepercayaan diri dengan hasil yang ingin diraih | 5,6              | 7,8                |

Skala *optimisme* merupakan perangkat pengumpulan data yang berupa pernyataan tertulis yang harus dijawab oleh responden secara tertulis pula. *Skala optimisme* ini diberikan kepada siswa untuk mengukur tingkat *self efficacy*. Pengukuran tingkatan *optimisme* mencakup 2 indikator yakni; 1) memiliki keyakinan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, 2) yakin memiliki kemampuan untuk sukses.

Pernyataan dalam skala *optimisme* terdiri dari 2 jenis pernyataan yaitu pernyataan *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif). Pernyataan positif merupakan konsep keprilakuan mendukung atribut atau variabel yang diukur. Sedangkan pernyataan negatif merupakan konsep keprilakuan yang tidak mendukung atribut yang diukur.

Peneliti hanya menggunakan 5 alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Skala yang telah disiapkan kepada siswa dengan mengisi dan memberi tanda (√) pada 5 alternatif jawaban yang sesuai dengan kondisi siswa tersebut. Skor untuk item skala *optimisme* yang positif secara

berurutan adalah 5, 4, 3, 2, 1. Untuk item skala *optimisme* yang negatif secara berurutan adalah 1, 2, 3, 4, 5.

Tabel 3.4 Penskoran Item

| Alternatif Jawaban  | Jenis Item       |                    |
|---------------------|------------------|--------------------|
|                     | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
| Sangat Sesuai       | 5                | 1                  |
| Sesuai              | 4                | 2                  |
| Kurang Sesuai       | 3                | 3                  |
| Tidak Sesuai        | 2                | 4                  |
| Sangat Tidak Sesuai | 1                | 5                  |

Sebelum digunakan untuk penelitian, skala *optimisme* terlebih dahulu divalidasi oleh para ahli untuk mengetahui apakah skala *optimisme* tersebut layak digunakan atau tidak, karena skala *optimisme* yang valid dapat digunakan dan memperoleh data yang valid. Sugiono (2010) menyatakan bahwa valid berarti instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Setelah divalidasi dilakukan perbaikan berdasarkan saran dan pendapat validator agar layak digunakan untuk mengetahui analisis resiliensi aspek *optimisme* pada siswa SMA. Validator dalam penelitian ini terdiri dari 5 orang dosen, yakni 3 orang dosen BK dan 2 orang dosen Bahasa Indonesia.

Tabel 3.5 Daftar Validator

| No. | Nama Validator                                  | Jabatan                   |
|-----|---|---------------------------|
| 1.  | Tika Febriyani, S.Pd., M.Pd.                    | Dosen Bimbingan Konseling |
| 2.  | Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.                      | Dosen Bimbingan Konseling |
| 3.  | Moch. Johan Pratama,<br>S.Psi.,M.Psi.,Psikolog. | Dosen Bimbingan Konseling |

Hasilnya yaitu merevisi pernyataan dengan mengganti bahasa yang bersifat menjelaskan dengan bahasa yang lebih efektif sebagai alat ukur, terdapat beberapa pernyataan yang mengarah pada positif atau terlalu negatif dengan mengganti pernyataan untuk mendapatkan jawaban subjek yang lebih bervariasi, penggunaan kata ulang dan kata asing yang sulit dipahami subjek dengan menggunakan kata atau kalimat yang mudah sesuai dengan tingkatan pendidikannya. Kemudian setelah dinyatakan valid, instrumen di uji cobakan kepada siswa diluar subjek penelitian. Hasilnya dianalisis menggunakan bantuan *statistical Product and Service Solutional* (SPSS) V.23 untuk menguji derajat validitas dan reliabilitas instrumen.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Pada penelitian ini analisis isi atau makna menjadi perhatian utama dan tidak memungkinkan angka atau frekuensi seperti pada penelitian kuantitatif. Analisis data dilakukan secara induktif yakni dimulai dari fakta empiris kemudian terjun ke lapangan, mempelajari, menganalisis dan menarik kesimpulan dari fenomena yang ada di lapangan. Menurut Semiawan (2010) Peneliti yang menggunakan metode ini berkeinginan untuk memahamai suatu gejala secara

menyeluruh, termasuk mendeskripsikan dan menginterpretasikan lingkungan sosial manusia atau organisasi eksternal yang mempengaruhinya. Dalam hal ini peneliti berkeinginan untuk melihat analisis *optimisme* pada siswa SMA.

Analisis data dilakukan dimulai dari awal penelitian sampai dengan proses pelaporan hasil penelitian. Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, verifikasi data, dan analisis pemaknaan. Berikut adalah penjelasan mengenai teknik analisis data.

### **1. Reduksi data**

Setelah membaca, mempelajari, dan memperoleh data diperoleh dari hasil skala *optimisme* dan wawancara, maka dilakukan reduksi data. Reduksi data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu bentuk analisis yang memacu pada proses penajaman, penggolongan informasi, dan membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi data mentah yang diperoleh dari lapangan tentang analisis resiliensi aspek *optimisme* pada siswa SMA. Hasil wawancara dituangkan secara tertulis dengan cara sebagai berikut:

- a. Memutar hasil rekaman wawancara dengan subjek wawancara dari alat perekam beberapa kali agar dapat menuliskan dengan tepa tupa yang diucapkan subjek.
- b. Mentranskrip hasil wawancara dengan subjek wawancara yang telah diberikan kode yang berbeda setiap subjeknya. Adapun cara pengkodean dalam tes hasil wawancara telah peneliti susun sebagai berikut;

Keterangan: P : Peneliti

S- a. b : a. Subjek ke-n

B : Pertanyaan wawancara ke-n

- c. Memeriksa kembali hasil transkrip tersebut dengan mendengarkan kembali ucapan-ucapan saat wawancara berlangsung. Untuk mengurangi kesalahan penulisan pada hasil transkrip.

## 2. Penyajian Data

Pada tahap ini, peneliti menyajikan data yang merupakan hasil reduksi data. Data yang disajikan adalah data berupa hasil skala *optimisme* dan transkrip wawancara kemudian dianalisis. Analisis data mengenai analisis resiliensi aspek *optimisme* pada siswa SMA dengan indikator-indikator yang telah ditentukan sebelumnya.

## 3. Menarik Kesimpulan

Setelah data disajikan, maka tahap selanjutnya adalah penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan pada penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menilai pencapaian setiap indikator *optimisme* siswa.
- b. Mengkategorikan siswa ke dalam tiga kategori tingkatan *optimisme* melalui skala *optimisme* . Rendah, sedang, dan tinggi dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 3.6 Kategori skala *optimisme*

| Skor   | Kategori                |
|--------|-------------------------|
| X < 15 | <i>Optimisme</i> Rendah |

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| $16 \leq X < 25$ | <i>Optimisme</i> Sedang |
| $26 \leq X$      | <i>Optimisme</i> Tinggi |

- c. Setelah dianalisis, data hasil skala *optimisme* dan wawancara setiap subjek dengan kelompok yang sama dibandingkan dan dicari kesamaannya. Sehingga diperoleh analisis resiliensi aspek *optimisme* siswa SMA dengan tingkatan rendah, sedang, dan tinggi.
- d. Untuk mengetahui ada dan tidaknya perbedaan analisis resiliensi aspek *optimisme* dalam menyelesaikan masalah belajar, dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.
- a) Data analisis resiliensi aspek *optimisme* siswa kategori rendah dibandingkan dan dicari kesamaannya berdasarkan indikator/teori, sehingga didapatkan data *optimisme* yang rendah.
  - b) Data analisis resiliensi aspek *optimisme* siswa kategori sedang dibandingkan dan dicari kesamaannya dengan indikator/teori, sehingga didapatkan data *optimisme* yang sedang.
  - c) Data analisis resiliensi aspek *optimisme* siswa kategori tinggi dibandingkan dan dicari kesamaannya dengan indikator/teori, sehingga didapatkan data *optimisme* yang tinggi.
  - d) Kemudian, data analisis *optimisme* kategori rendah, sedang dan tinggi dibandingkan dan dicari kesamaannya sehingga diperoleh analisis *optimisme* ketika menyelesaikan masalah belajar.

## **G. Uji Keabsahan Data**

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbarui dari konsep validitas atau kesahihan dan reliabilitas atau keandalan data menurut versi *positivisme* yang disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria dan paradigmanya. Nugrahani (2014) dalam paradigma kualitatif untuk memperoleh keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan, meliputi sebagai berikut.

### **1. Ketekunan Pengamat**

Ketekunan pengamat merupakan langkah dalam mendapatkan data yang sah dengan hasil skla diperdalam melalui wawancara untuk menemukan ciri-ciri dalam situasi yang relevan dengan persoalan yang dikaji. Dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan instrumen penelitian yang kualitasnya sangat mempengaruhi keterpercayaan dan kehandalan hasil penelitian. Oleh sebab itu, ketekunan peneliti sangat diperlukan ketika melakukan penelitian. Ketekunan peneliti dapat membantu penemuan fokus penelitian untuk mencapai kedalaman data yang dikumpulkan dan analisisnya.

### **2. Triangulasi**

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data tersebut untuk keperluan pengecekan atau pembandingan terhadap data yang bersangkutan. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan keabsahan data melalui sumber yang lainnya.



Triagulasi sumber yakni peneliti melakukan pengecekan sumber data yang sudah ada. Pada triangulasi, ada tiga teknik yang digunakan, yakni skala *optimisme*, wawancara dan observasi. Data yang didapatkan peneliti melalui skala *optimisme* akan dicek dengan data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi.

**Tabel 3.7 Observasi Penelitian Pendahuluan**

| No  | Observasi  | Ya | Tidak |
|-----|--|----|-------|
| 1.  | siswa tidak percaya diri akan soal-soal yang diberikan oleh guru                     | √  |       |
| 2.  | hasil belajar siswa dibawah KKM  | √  |       |
| 3.  | Siswa melaksanakan kegiatan remedi   | √  |       |
| 4.  | Siswa kessulitan untuk mendapatkan kepercayaan diri                                  | √  |       |
| 5.  | siswa yang tengah menghadapi ujian, merasa ragu-ragu dengan jawabannya               | √  |       |
| 6.  | Siswa jujur saat mengerjakan tugas yang diberikan guru                               |    | √     |
| 7.  | Siswa mendapatkan nilai yang buruk   | √  |       |
| 8.  | Siswa mudah terpengaruh dengan jawaban orang lain, dari pada kemampuan yang dimiliki | √  |       |
| 9.  | Siswa memperhatikan penjelasan guru dengan baik                                      |    | √     |
| 10. | Tidak semangat saat belajar di dalam kelas   | √  |       |

**Tabel 3.8 Wawancara Penelitian Pendahuluan**

| No. | Hasil Wawanca Terhadap Guru Bimbingan dan Konseling        |
|-----|--|
| 1.  | Siswa mengeluh ketika diberikan ujian                      |
| 2.  | Siswa kurang memiliki kepercayaan diri dala belajar        |
| 3.  | Tidak konsisten terhadap pilihan-pilihan jurusan perguruan |

|    |  |
|----|--|
|    | tinggi   |
| 4. | Sulit dalam memberikan keputusan untuk pilihan ekstrakurikuler yang ingin di ikuti |
| 5. | Nilai belajar yang tidak sesuai dengan harapan                                     |

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Negeri 2 metro terdapat 3 kategori *optimisme*, yakni tinggi, sedang, rendah. Dengan hasil skala kategori tinggi sebesar 27,0%, kategori sedang sebesar 28,3% dan kategori rendah sebesar 44,7%, maka didapatkan hasil penelitian di SMA Negeri 2 Metro aspek resiliensi *optimisme* cenderung rendah. Siswa yang memiliki *optimisme* tinggi percaya dengan kemampuan sendiri, mampu berfikir positif disetiap masalah, percaya dengan hasil yang terbaik, tidak mudah stress, memiliki manajemen diri dan ketika menghadapi kegagalan tidak ragu untuk mengintropeksi diri. Sedangkan siswa yang memiliki *optimisme* sedang umumnya memiliki manajemen waktu, penuh kergauan dengan hasil yang akan diraih dari setiap usaha yang ia lakukan, berfikir positif jika ada yang mendukung. Serta siswa yang memiliki *optimisme* rendah tidak percaya dengan kemampuan, mudah stress , ketika gagal menyalahkan orang lain.

### B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di adalah :

1. Kepada siswa

Siswa diharapkan mampu mengembangkan *optimisme* dengan percaya dengan kemampuan yang dimiliki, membiasakan diri untuk berfikir positif, manajemen masalah dengan baik agar tidak mudah stress dan

mengetahui kemampuan sehingga dapat mencari alternatif solusi dalam belajar.

2. Bagi Guru BK

Guru BK hendaknya membuat program atau layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Program dan layanan semenarik mungkin dan hendaknya melibatkan orang tua dan guru lainnya.

3. Bagi Sekolah

Sekolah hendaknya program pengembangan resiliensi aspek *optimisme* dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh setiap siswa, terutama yang memiliki *optimisme* yang rendah, mengingat pentingnya *optimisme* yang dapat mempengaruhi kebiasaan dan hasil akademik siswa.

4. Bagi Peneliti Lain

Peneliti perlu mengembangkan penelitian lanjutan, resiliensi aspek *optimisme* mengingat pada masa pandemi ini siswa merasa bosan dan *optimisme* dalam belajar menurun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adilia, 2010. *Hubungan Self Esteem dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Skripsi). Jakarta : Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah.
- Aldita, 2004. *Optimisme Masa Depan pada Remaja ditinjau dari Motivasi Belajar dan Latar Belakang Status Sosial Ekonomi Orang Tua* (Skripsi). Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Connor, 2003. Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal Of Depression And Anxiety*. 18: 76-82.
- Creswell, 2015. *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset: Memilih di Antara Lima Pendekatan* Edisi ke-3. Terjemahan oleh Ahmad Lintang Lazuardi. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. CV Pustaka Setia, Bandung.
- Heryana, A. 2018. Informan dan Pemilihan Informan dalam Penelitian Kualitatif. *Artikel penelitian kualitatif*. Diunduh pada 21 Oktober 2018.
- McClelland. 2009. *Entrepreneur Behavior and Characteristics of Entrepreneurs The Achieving Society*. Cambridge University Press, New York.
- Prihastuti. 2011. Profil Resiliensi Pendidik Berdasarkan Resilience Quetient Test. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. 1 : 199-214.
- Reivich, 2002. *The resilience factor. Seven keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books, New York.
- Santrock, 2011. *Psikologi Pendidikan. Edisi Ketiga*. Salemba Humanika, Jakarta.
- Scheier dkk. 2016 Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. 67 : 1063-1078.
- Seligman, 2006. *Learned optimism how to change your mind and your life*. A Division of random house, Inc, New York.

Semiawan. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Grasindo, Jakarta.

Souri, dkk. 2011. Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 30 : 1541-1544.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.