



# Hubungan antara Optimisme dengan Adversity Quotient Pada Siswa di SMP X

Oleh:

Masyitah Ilmi Budiarti

Dwi Nastiti

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

September, 2025



# Pendahuluan

## Latar Belakang Masalah

Siswa SMP sebagai remaja rentan menghadapi masalah akademik sehingga membutuhkan adversity quotient (AQ) untuk bertahan menghadapi kesulitan, karena rendahnya AQ dapat memicu stres, prestasi rendah, dan kenakalan remaja (Aung & San 2020)

## Permasalahan .

Survei awal di SMP X menunjukkan rendahnya aspek kontrol, ownership, reach, dan endurance pada siswa, padahal optimisme terbukti berhubungan positif dengan AQ dan dapat meningkatkan ketangguhan menghadapi tekanan (Jumareng & Setiawan 2021).

Adversity Quotient adalah kemampuan individu untuk bertahan, menghadapi, dan mengatasi kesulitan hidup hingga menemukan solusi, yang menjelaskan mengapa sebagian orang mampu melewati tekanan sementara yang lain menyerah atau menunjukkan perilaku maladaptif (Stoltz, dalam Rahayu, 2018).

Aspek-aspek AQ diantaranya adalah Control, Origin/Ownership,. Reach, dan Endurance (Stoltz, dalam Rahayu, 2018).

Remaja dengan AQ rendah lebih rentan mengalami stres akademik, kesulitan belajar, prestasi rendah, mudah terpengaruh lingkungan, hingga melakukan coping maladaptif seperti kenakalan remaja dan penyalahgunaan narkoba (Singh et al, 2022)

Optimisme merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi Adversity Quotient pada remaja (Rahmadina et al. 2023)

Optimisme dapat didefinisikan sebagai bentuk berpikir positif dimana individu percaya bahwa kebahagiaan hadir dari hal-hal baik yang akan terjadi di masa depan, sehingga optimisme merupakan sebuah komponen yang penting dalam individu ketika dihadapkan dengan tekanan (Seligman, dalam Bangun 2016)

Aspek-aspek optimisme diantaranya adalah Permanen, Pervasif, dan Personalisasi (Seligman, dalam Bangun 2016)

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas hubungan antara optimisme dengan adversity quotient, yang didalam hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Adakah Hubungan Positif antara optimisme dengan *adversity quotient* pada siswa SMP X ?

# Metode

## Populasi dan Sampel

Siswa SMP X dengan total  
201 Siswa

Jumlah sampel ditentukan  
dengan tabel Krejcie &  
Morgan dengan taraf  
kesalahan 5% sehingga  
didapatkan sebanyak 132  
Siswa

## Insrtumen Penelitian

Merupakan Skala Likert  
dengan 4 alternatif jawaban  
yang di Tryoutkan kembali

Skala Optimisme :  
Mengadopsi dari penelitian  
Bangun (2016), menurut Teori  
Seligman dengan nilai  
Reliabilitas: 0,890  
Skala Adversity Quotient:  
Mengadopsi dari penelitian  
Rahayu (2018) dengan  
menggunakan teori adversity  
quotient dari Stoltz, Nilai  
Reliabilitas 0,945.

## Analisa Data

Menggunakan analisa  
Korelasi Pearson dengan  
bantuan *software JASP Versi*  
*18.2*

## Tehnik Sampling

Menggunakan tehnik  
*Stratified Random Sampling*

# Hasil

## Uji Asumsi Normalitas

Shapiro-Wilk	p-value
0.993	0.902

## Uji Linearitas

Linearity	p-value
Optimisme - Adversity Quotient	0,001

Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan data terdistribusi normal ( $p=0,902 > 0,05$ ), Selanjutnya dilanjutkan ke uji linearitas yang kemudian menemukan adanya hubungan linear signifikan antara optimisme dan adversity quotient ( $p<0,05$ ).

# Hasil

## Uji Hipotesis

Variabel	Pearson's r	p
Optimisme - Adversity Quotient	0.385	< .001

Uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif signifikan antara optimisme dan adversity quotient ( $r=0,385$ ;  $p<0,05$ ), artinya semakin tinggi optimisme siswa SMP X maka semakin tinggi pula adversity quotient-nya.



# Pembahasan

## Hasil Utama

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara optimisme dan adversity quotient ( $r=0,385$ ;  $p<0,05$ ), yang berarti peningkatan optimisme siswa akan sejalan dengan peningkatan adversity quotient

## Kesesuaian dengan Penelitian Terdahulu

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sudata (2024), Afrianti (2024), serta Muslimah dan Satwika (2019) yang sama-sama membuktikan adanya korelasi positif antara optimisme dan adversity quotient pada siswa.

## Makna Psikologis

Secara psikologis, siswa yang memiliki optimisme tinggi akan lebih mudah menjaga harapan positif, memandang masalah akademik secara realistis, serta mengembangkan kecerdasan dalam menghadapi kesulitan

# Pembahasan

## Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya pengembangan sikap optimis pada siswa sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan adversity quotient dalam menghadapi tantangan pendidikan dan kehidupan.

## Keterbatasan Penelitian

Namun, penelitian ini terbatas pada metode sederhana dengan dua variabel, sehingga disarankan penelitian selanjutnya menggunakan metode analisis lebih kompleks seperti regresi linear dan menambahkan variabel lain untuk memperkaya pemahaman tentang adversity quotient.

# Referensi

- Afrianti, D. (2024). *Hubungan antara Optimisme dengan Adversity Quotient pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Tebo* [Universitas Putra Indonesia" YPTK" Padang]. <http://repository.upiypk.ac.id/13025/>
- Aung, P. E. E., & San, A. A. (2020). Adversity Quotient and Academic Stress of Students From Universities of Education. *J. Myanmar Acad. Arts Sci*, 18(9B), 647–658. <http://www.maas.edu.mm/Research/Admin/pdf/48>. Daw Poe Ei Ei Aung (647-658).pdf
- Bangun, A. S. (2016). *Hubungan Optimisme dengan Prestasi Belajar IPA Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Tualang Tahun Ajaran 2015/2016* [Universitas Lancang Kuning Pekanbaru]. [https://repository.unilak.ac.id/699/1/Skripsi\\_ame.pdf](https://repository.unilak.ac.id/699/1/Skripsi_ame.pdf)
- Jumareng, H., & Setiawan, E. (2021). Self-esteem, adversity quotient and self-handicapping: Which aspects are correlated with achievement goals? *Cakrawala Pendidikan*, 40(1), 147–157. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i1.37685>
- Rahayu, I. F. (2018). *Hubungan antara Adversity Quotient dengan Motivasi Berprestasi Dimoderasi Jenis Kelamin pada Siswa SMP Negeri 1 Tekung LUMAJANG* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/12519/1/14410147.pdf>
- Rahmadina, D. P., Jamain, R. R., & Novitawati, N. (2023). A contribution of optimism and social support to adversity quotient. *KONSELOR*, 12(3 SE-Original Articles), 119–125. <https://doi.org/10.24036/020231235-0-86>
- Singh, A., Sharmila, K., & Agarwal, S. (2022). Assessing Various Strategies used by Adolescents to Overcome Adversity. *Asian Pacific Journal of Health Sciences*, 9(2), 221–225. <https://doi.org/10.21276/apjhs.2021.9.2.44>
- Muslimah, I., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan Antara Optimisme dengan Adversity Quotient pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i1.26958>
- Sudata, G. (2024). *Hubungan antara Optimisme dengan Adversity Quotient pada Siswa SMAN 9 Padang* [Universitas Putra Indonesia" YPTK" Padang]. <http://repository.upiypk.ac.id/13083/>
- Dam Referensi Lainnya

# Temuan Penting Penelitian

- Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara variabel optimisme dengan adversity quotient ( $r = 0,385$ ,  $\text{Sig} < 0,05$ )
- Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme maka akan semakin tinggi pula adversity quotient yang dimiliki oleh siswa SMP X.

# Manfaat Penelitian

- Manfaat Teoretis

Penelitian ini menambah bukti empiris bahwa optimisme berhubungan positif dengan adversity quotient, sehingga dapat memperkuat landasan teori mengenai faktor psikologis yang memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan.

- Manfaat Praktis

Hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi sekolah untuk merancang program pelatihan dan psikoedukasi yang berfokus pada peningkatan optimisme siswa, sehingga membantu mereka lebih tangguh menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

- Manfaat bagi Penelitian Selanjutnya

Temuan ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian berikutnya yang ingin mengkaji adversity quotient dengan menambahkan variabel lain, sehingga diharapkan menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif.

