

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN *ADVERSITY QUOTIENT* PADA SISWA KELAS XII SMAN 1 PEKALONGAN

Alifah Febriana Pangestuti¹, Ika Febrian Kristiana¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

alifahfebri17@gmail.com

ABSTRAK

Siswa kelas XII SMA berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh tuntutan akademik tinggi, persiapan ujian akhir, serta transisi menuju pendidikan lanjutan atau dunia kerja. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan dan berbagai kesulitan yang memerlukan kemampuan adaptif dalam menghadapinya. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam meningkatkan kemampuan menghadapi kesulitan adalah optimisme. Optimisme dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan berpikir adaptif yang ditandai oleh harapan terhadap hasil yang baik di masa depan serta kemampuan menafsirkan peristiwa negatif sebagai sesuatu yang bersifat sementara dan dapat diselesaikan melalui upaya yang dilakukan. Kemampuan ini diperkirakan berkontribusi terhadap *adversity quotient*, yaitu kapasitas individu dalam menghadapi, mengendalikan, dan mengatasi kesulitan secara konstruktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada siswa kelas XII SMA. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 186 siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pekalongan yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Optimisme (27 aitem; $\alpha = 0,883$) dan Skala *Adversity Quotient* (24 aitem; $\alpha = 0,915$). Analisis data menggunakan regresi linier sederhana menunjukkan bahwa optimisme berhubungan positif dan signifikan dengan *adversity quotient* ($\beta = 0,741$; $t = 14,231$; $p < 0,001$). Koefisien korelasi sebesar $r = 0,724$ dengan koefisien determinasi $R^2 = 0,524$ menunjukkan bahwa optimisme memberikan kontribusi sebesar 52,4% terhadap variasi *adversity quotient*. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan optimisme penting dalam meningkatkan ketangguhan siswa menghadapi berbagai tantangan akademik dan perkembangan.

Kata kunci: optimisme, *adversity quotient*, siswa

**THE RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND ADVERSITY
QUOTIENT AMONG TWELFTH-GRADE STUDENTS AT SMAN 1
PEKALONGAN**

Alifah Febriana Pangestuti¹, Ika Febrian Kristiana¹

*¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275*

alifahfebri17@gmail.com

ABSTRACT

Twelfth-grade high school students are in a developmental phase characterized by high academic demands, preparation for final examinations, and the transition to higher education or the workforce. These conditions may generate pressure and various challenges that require adaptive coping abilities. One psychological factor that may enhance the ability to cope with such difficulties is optimism. In this study, optimism is defined as an adaptive cognitive tendency characterized by positive expectations for the future and the ability to interpret negative events as temporary and manageable through effort. This capacity is assumed to contribute to the adversity quotient, defined as an individual's ability to face, control, and overcome difficulties constructively. This study aims to examine the relationship between optimism and adversity quotient among twelfth-grade high school students. A quantitative approach with a correlational design was employed. The participants consisted of 186 students from SMA Negeri 1 Pekalongan, selected using cluster random sampling. Data were collected using the Optimism Scale (27 items; $\alpha = 0.883$) and the Adversity Quotient Scale (24 items; $\alpha = 0.915$). Data analysis using simple linear regression revealed a positive and significant relationship between optimism and adversity quotient ($\beta = 0.741$; $t = 14.231$; $p < 0.001$). The correlation coefficient ($r = 0.724$) and coefficient of determination ($R^2 = 0.524$) indicate that optimism accounts for 52.4% of the variance in adversity quotient. These findings highlight the importance of fostering optimism to strengthen students' resilience in facing academic and developmental challenges.

Keywords: *optimism; adversity quotient; students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja tergolong sebagai tahapan perkembangan yang sangat krusial, dimana individu mengalami berbagai perubahan kognitif, fisiologis, hingga sosioemosional. Mengacu pada teori perkembangan psikososial Erikson, remaja berada pada tahap kelima yaitu *Identity vs Role Confusion*, yang ditandai dengan krisis pencarian identitas. Erikson (dalam Santrock, 2011) menyebutkan di tahap ini remaja dihadapkan dengan tantangan untuk mengenali siapa dirinya, menentukan arah hidup, serta merencanakan masa depan. Keberhasilan dalam menjalani peran baru secara positif akan menghasilkan identitas diri yang sehat, sedangkan kegagalan dalam proses ini dapat menimbulkan kebingungan identitas serta ketidakpastian terhadap aspirasi maupun keyakinan pribadi.

Remaja, khususnya siswa kelas XII SMA, berada pada masa yang krusial menjelang peralihan ke perguruan tinggi maupun dunia kerja. Badan Pusat Statistik (2024) melaporkan bahwa jumlah siswa SMA di Indonesia mencapai lebih dari 5 juta jiwa dan sepertiganya merupakan siswa kelas XII. Survey menyebutkan bahwa 70% siswa SMA mengalami tekanan akademik yang berdampak pada psikologis mereka (Azzahra & Alrefi, 2025). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan 6 Oktober 2025 menunjukkan bahwa siswa kelas XII kesulitan mengatur waktu belajar di tengah padatnya agenda akademik seperti Tes Kompetensi Akademik (TKA) yang baru diberlakukan, Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP) bagi

siswa eligible, dan Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT). Situasi tersebut kerap menimbulkan tekanan dan kelelahan belajar, terlebih ketika dibarengi ekspektasi dari orang tua maupun sekolah. Sejalan dengan itu, beberapa studi di kalangan siswa menemukan bahwa stres akademik yang tinggi umumnya dipicu oleh beban tugas, persiapan ujian, tekanan orang tua/guru, serta kekhawatiran terhadap hasil akhirnya (Hariandayani & Nasution, 2021; Pienyu dkk., 2024; Taraj, 2024).

Dampak stres akademik tampak melalui hasil wawancara dengan guru BK, bahwa tekanan belajar tidak hanya memengaruhi pola belajar, tetapi juga berpengaruh pada motivasi dan kondisi psikologis siswa. Sebagian siswa masih mampu mempertahankan motivasi, sementara yang lain mengalami kelelahan belajar, penurunan semangat, atau rasa minder terhadap kemampuan diri. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa stres akademik dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan motivasi siswa (Azzahra & Alrefi, 2025; Hariandayani & Nasution, 2021). Gambaran tersebut mengindikasikan bahwa tantangan yang dihadapi siswa kelas XII tidak semata-mata berkaitan dengan tuntutan akademik, tetapi juga melibatkan aspek emosional dan psikologis yang kompleks.

Dalam konteks inilah, kemampuan seseorang dalam menghadapi serta menyelesaikan suatu kesulitan menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan. Stoltz (2000) memperkenalkan konsep *adversity quotient* (AQ), yaitu kecerdasan yang menentukan sejauh mana seseorang mampu bertahan, menghadapi, dan mengatasi kesulitan (Saxena & Rathore, 2025). Sejumlah penelitian menunjukkan

bahwa *adversity quotient* memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik dan maupun motivasi berprestasi (Andyani & Indryawati, 2018; Hariandayani & Nasution, 2021), namun memiliki korelasi negatif dengan stres akademik (Putri & Mariyati, 2025).

Individu dengan *adversity quotient* tinggi cenderung mampu melihat peluang di balik hambatan, berpikir positif, serta tetap gigih menghadapi kesulitan. Sebaliknya, mereka yang memiliki *adversity quotient* rendah lebih mudah menyerah, sulit mengendalikan diri saat tertekan, dan memandang hambatan sebagai beban permanen yang sulit diatasi (Juwita dkk., 2020). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *adversity quotient* merupakan salah satu kemampuan penting yang perlu dikembangkan pada siswa SMA kelas XII dalam menghadapi transisi pendidikan maupun karir.

Terdapat faktor-faktor yang dapat memengaruhi *adversity quotient* baik faktor dalam diri (*internal*) maupun faktor dari luar (*external*). Faktor internal yang dapat berpengaruh pada *adversity quotient* meliputi optimisme, harga diri (*self-esteem*), antusiasme, kepercayaan diri, ambisi, dan motivasi berprestasi memiliki pengaruh terhadap *adversity quotient* (Kwansumran dkk., 2025; Pangma dkk., 2009)

Faktor eksternal yang memengaruhi *adversity quotient* terutama berkaitan dengan lingkungan yang berperan dalam membentuk kemampuan individu menghadapi berbagai situasi menantang. Dweck dalam (Puspasari dkk., 2012) menjelaskan bahwa cara seseorang menghadapi tantangan kerap dibentuk oleh pengalaman interaksi dengan orang tua, guru, teman sebaya, serta figur signifikan

lainnya sejak masa kanak-kanak. Sejalan dengan pandangan tersebut, penelitian Kwansumran dkk., (2025) menegaskan bahwa pola pengasuhan orang tua, khususnya yang bersifat autoritatif, memiliki kontribusi penting dalam pembentukan *adversity quotient* individu. Selain itu, Suheri dkk., (2021) menambahkan bahwa kemampuan menghadapi kesulitan juga berkembang melalui pengalaman belajar dan proses pembentukan pribadi selama masa pendidikan.

Di antara berbagai faktor internal yang memengaruhi *adversity quotient*, optimisme memiliki peranan penting dalam menentukan bagaimana individu merespons kesulitan. Penguatan sikap optimis dapat menjadi upaya efektif untuk membantu siswa lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan (Apriliyanti & Ahmad, 2024). Siswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya akan cenderung berpikir positif dan menganggap tantangan sebagai peluang, sehingga lebih mampu bertahan dan beradaptasi ketika menghadapi kesulitan (Setyadi & Soetjiningisih, 2022). Atas dasar itu, optimisme dipandang sebagai salah satu variabel penting yang dapat memengaruhi *adversity quotient* sehingga perlu dikaji lebih dalam dalam penelitian ini.

Seligman (2006) mendefinisikan optimisme sebagai pandangan menyeluruh, menekankan sisi positif, memaknai pengalaman secara konstruktif, serta menumbuhkan keyakinan akan hal-hal baik dalam kehidupan. Carver dkk., (2010) menjelaskan bahwa individu dengan optimisme yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan atau menantang. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tingkat *adversity quotient* yang tinggi, dimana individu mampu mempertahankan ketahanan

psikologis dalam menghadapi kesulitan. Hal ini sejalan dengan dimensi reach pada *adversity quotient* yang menekankan pentingnya membatasi pengaruh kesulitan agar individu tetap stabil secara emosional dan mampu berfokus pada tantangan berikutnya. Siswa yang optimis memiliki cara berpikir adaptif dalam menilai berbagai peristiwa yang terjadi. Mereka cenderung menganggap hambatan sebagai akibat dari faktor eksternal yang bersifat sementara, sementara keberhasilan dilihat sebagai hasil dari potensi dan usaha diri sendiri (Muslimah & Satwika, 2019). Oleh karena itu, penting bagi siswa kelas XII mengembangkan optimisme untuk meningkatkan *adversity quotient* dalam menghadapi tantangan dan perubahan.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji korelasi antara optimisme dan *adversity quotient* dengan hasil yang beragam. Penelitian Rahayu dkk., (2023) pada siswa kelas XII SMA Kartika Padang yang memberikan penjelasan perihal terdapatnya hubungan positif signifikan sebesar 0,787, dengan sumbangan efektif optimisme terhadap *adversity quotient* mencapai 62%. Hasil serupa juga ditemukan oleh Muslimah dan Satwika (2019) pada siswa kelas XI, serta Septiana dkk., (2023) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, masing-masing dengan koefisien korelasi sebesar 0,755 dan 0,760. Siswa yang memiliki tingkat optimisme tinggi cenderung memandang tantangan sebagai situasi sementara dan menilai kegagalan bukan semata kesalahan pribadi, sejalan dengan aspek *endurance* dan *control* dalam teori *adversity quotient* (Muslimah & Satwika, 2019). Namun, hasil berbeda dilaporkan oleh Mukaromah (2018) yang menemukan optimisme tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *adversity quotient* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Temuan yang

kontradiktif ini mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel tersebut belum sepenuhnya konsisten dan dapat dipengaruhi oleh konteks maupun karakteristik subjek penelitian.

Berangkat dari ketidakkonsistenan hasil penelitian terdahulu, studi ini berupaya menelaah kembali hubungan antara optimisme dan *adversity quotient* pada konteks yang berbeda, yaitu siswa kelas XII SMA. Meskipun penelitian pada siswa SMA telah dilakukan, kajian yang secara spesifik menyoroti kelas XII masih terbatas. Padahal, fase ini merupakan masa transisi penting yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik seperti ujian kelulusan dan seleksi perguruan tinggi, serta tekanan non-akademik seperti penentuan arah karir dan ekspektasi sosial. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres dan menuntut kemampuan adaptif yang tinggi. Pada konteks ini, perbedaan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan menunjukkan adanya variasi dalam kemampuan bertahan terhadap kesulitan, sehingga penting untuk mengkaji lebih lanjut faktor psikologis yang berperan dalam perbedaan tersebut. *Adversity quotient* berperan sebagai kapasitas individu untuk bertahan dan bangkit dari tekanan, sedangkan optimisme berkaitan dengan cara individu memandang dan merespon situasi serta menopang semangat dalam mencapai tujuan masa depan. Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini berjudul “Hubungan antara Optimisme dengan *Adversity Quotient* pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pekalongan.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada siswa kelas XII SMAN 1 Pekalongan?"

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara optimisme dengan *adversity quotient* pada siswa kelas XII SMAN 1 Pekalongan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Pelaksanaan penelitian ini memiliki harapan mampu berkontribusi pada upaya pengembangan ilmu psikologi pendidikan, terutama perihal memperluas pemahaman mengenai peran optimisme sebagai faktor yang memengaruhi *adversity quotient* pada remaja. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur empiris terkait hubungan variabel optimisme dan *adversity quotient* di konteks siswa kelas XII SMA di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pada siswa mengenai peran optimisme dalam meningkatkan *adversity quotient*. Dengan demikian, siswa dapat terdorong untuk menumbuhkan sikap positif, mengembangkan daya juang, serta menunjukkan ketahanan yang lebih adaptif dalam menghadapi kesulitan akademik maupun sosial.

b. Bagi Sekolah

Penelitian dapat dijadikan landasan dalam pengembangan layanan bimbingan konseling di sekolah. Guru BK dapat merancang program yang berfokus pada penguatan optimisme sebagai faktor promotif *adversity quotient*, sehingga siswa lebih sigap dalam menghadapi tekanan akademik maupun keputusan karir. Bagi sekolah secara umum, penelitian dapat menjadi masukan dalam merumuskan kebijakan serta kegiatan pendukung yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan ketahanan siswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat berfungsi sebagai rujukan dalam pengembangan studi hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada siswa SMA kelas XII.