

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN OPTIMISME PADA MAHASISWA YANG
MENGIKUTI TAEKWONDO UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh gelar
sarjana starata satu (S1) dalam ilmu psikologi



Disusun Oleh:

Montella Alya Irfaan Maulana

NIM: 1807016047

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Montella Alya Irfaan Maulana

NIM : 1807016047

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul

**“HUBUNGAN ANTARA SELF ESTEEM DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
OPTIMISME PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI TAEKWONDO UIN
WALISONGO SEMARANG”**


*Secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian tertentu yang
dirujuk sebelumnya*

Semarang, 20 Maret 2023
Pembuat Pernyataan



Montella Alya Irfaan Maulana
1807016047

HALAMAN PENGESAHAN

 **KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jalan Prof.Dr. Hamka Semarang 50185
Telepon -, Faksimili -, Website : www.fpk.walisongo.ac.id

BERITA ACARA KOMPREHENSIF





Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang pada :

Hari : Selasa
Tanggal Ujian : 30 Agustus 2022

telah melaksanakan ujian komprehensif atas :

Nama : MONTELLA ALYA IRFAAN MAULANA
NIM / Jurusan : 1807016047 / Psikologi
Status : Baru

dengan nilai sebagai berikut :

<p>Penguji I</p>  <p>Moh Arifin, S.Ag., M.Hum. NIP. 197110121997031002</p> <p>Nilai : 3.50</p>	<p>Penguji II</p>  <p>Dra. Hj. Maria Ulfah, M.Si NIP. 196008071986122001</p> <p>Nilai : 3.50</p>
<p>Penguji III</p>  <p>Wening Wihartati, S.Psi., M.Si. NIP. 197711022006042004</p> <p>Nilai : 3.50</p>	<p>Penguji IV</p>  <p>Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si. NIP. 197502052006042003</p> <p>Nilai : 3.40</p>
<p>Nilai Kumulatif : 3.48</p>	

LULUS

CS Dipindai dengan CamScanner

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.


Judul : HUBUNGAN ANTARA SELF ESTEEM DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN OPTIMISME PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI
TAEKWONDO UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Montella Alya Irfan Maulana
NIM : 1807016047
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Dra Hj Maria Ulfa, M, Si
196008071986122001

Semarang, 10 Maret 2021
Yang bersangkutan



Montella Alya Irfan Maulana
1807016047

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA SELF ESTEEM DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN OPTIMISME PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI
TAEKWONDO UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Montella Alya Irfaan Maulana
NIM : 1807016047
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog

199201172019032019

Semarang, 10 Maret 2021
Yang bersangkutan

Montella alya Irfaan Maulana
Psikolog

1807016047

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin, puji syukur yang senantiasa saya panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah, serta pertolongan-Nya dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tecurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa'atnya di yaumul qiyamah kelak.

Skripsi yang berjudul: Hubungan antara Harga diri dan dukungan sosial dengan Optimisme Pada Mahasiswa yang Mengikuti Taekwondo UIN Walisongo Semarang ini disusun guna memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih Sarjana Psikologi program Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Terselesainya skripsi ini tidak hanya hasil dari jerih payah penulis sendiri melainkan juga adanya bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat. Peneliti menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik,
2. Bapak Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
4. Ibu WeningWihartati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi,
5. Ibu Dra Hj Maria Ulfa, M. Si., selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I dan Ibu Nadya AriyaniHasanahNuriyyatiningrum, M. Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, vi arahan, dukungan, motivasi, dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,

6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis,
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
8. Keluarga tercinta, kedua orang tua saya, Bapak Widadi dan Ibu Dwi Soekanti, dan saudara kandung Kakak Anis yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat,
9. UKM-U Taekwondo UIN Walisongo, yang bersedia untuk saling memberikan motivasi, dukungan, dan berprestasi tiap semester dengan baik,
10. Kepada Fadila Dona, Idham Kholiq, Irham Husna, Nurul Hikmah, Alfina, Ditya firmansyah, Aulia, yang telah memberikan semangat serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi,
11. Seluruh teman-teman seperjuangan dan seperangkatan 2018 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya teman-teman Psikologi A yang telah menemani, menghibur, memotivasi dan membantu selama ini Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun yang membaca.

Semarang, 22 Maret 2023

Penulis



MontellaAlyaIrfaan Maulana

1807016047

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Mahasiswa-mahasiswi UKM Taekwondo UIN Walisongo Semarang yang telah berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian ini serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Serta kepada seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat berguna bagi banyak orang.

Semarang, 22 Maret 2023

Penulis



Montella Alya Irfaan Maulana
1807016047

MOTTO

***JIKA MASALAH SEPERTI SEBESAR KAPAL TETAPI NIKMAT ALLAH
SELUAS LAUTAN***

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iv
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Optimisme	13
1. Definisi Optimisme	13
2. Aspek-aspek Optimisme	14
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Optimisme	15
4. Optimisme dalam Perspektif Islam	17
B. Harga diri	19
1. Definisi Harga diri.....	19
2. Aspek-aspek Harga diri.....	20
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Harga diri	22

4. Harga diri dalam Perspektif Islam.....	23
C. Dukungan Sosial	24
1. Definisi Dukungan Sosial.....	24
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	25
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial	27
4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam.....	29
D. Hubungan Harga diri dan Dukungan Sosial dengan Optimisme pada Mahasiswa yang mengikuti Taekwondo UIN Walisongo Semarang	30
E. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	34
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	34
1. Variabel Penelitian	34
2. Definisi Operasional.....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
1. Tempat Penelitian	36
2. Waktu Penelitian	36
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	36
1. Populasi	36
2. Sampel.....	37
3. Teknik Sampling	37
E. Teknik Pengumpulan Data	37
1. Skala Optimisme	38
2. Skala Harga Diri.....	40
3. Skala Dukungan Sosial	43
F. Validitas dan Reliabilitas	44
1. Uji Validitas	44
2. Uji Reliabilitas	44
G. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	46
1. Hasil Validitas Alat Ukur.....	46
2. Hasil Reliabilitas Alat Ukur	52

H. Teknik Analisis Data.....	53
1. Uji Asumsi Klasik.....	53
a. Uji Normalitas.....	53
b. Uji Linearitas.....	53
2. Uji Hipotesis.....	53
BAB IV	55
A. Deskripsi Subjek Penelitian	55
B. Deskripsi Data Penelitian	56
C. Hasil Uji Asumsi Klasik.....	60
1. Hasil Uji Normalitas.....	60
2. Hasil Uji Linearitas	60
3. Hasil Uji Hipotesis	62
D. Pembahasan.....	67
BAB V.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Hasil Wawancara.....	7
Tabel 3. 1	Populasi Penelitian	36
Tabel 3. 2	Kriteria Penilaian Skala	
Tabel 3. 3	Blue Print Skala Optimisme	39
Tabel 3. 4	Blue Print Skala Harga diri.....	40
Tabel 3. 5	Blue Print Skala Dukungan Sosial.....	42
Tabel 3. 6	Kriteria Penilaian.....	
Tabel 3. 7	Hasil Uji Coba Skala Optimisme.....	47
Tabel 3. 8	Hasil Uji Coba Skala Harga diri	58
Tabel 3. 9	Hasil Uji Coba Skala Dukungan Sosial	51
Tabel 3. 10	Reliabilitas Optimisme	52
Tabel 3. 11	Reliabilitas Harga diri.....	52
Tabel 3. 12	Reliabilitas Dukungan Sosial.....	53
Tabel 3. 13	Koefisien Korelasi	54
Tabel 4. 1	Deskripsi Subjek Penelitian.....	56
Tabel 4. 2	Hasil Uji Deskripsi Data Harga diri.....	56
Tabel 4. 3	Kategorisasi Skor Skala Harga diri	56
Tabel 4. 4	Kategorisasi Harga diri.....	56
Tabel 4. 5	Hasil Uji Deskripsi Data Dukungan Sosial.....	57
Tabel 4. 6	Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial	57
Tabel 4. 7	Kategorisasi Dukungan Sosial.....	58
Tabel 4. 8	Hasil Uji Deskripsi Data Optimisme	58
Tabel 4. 9	Kategorisasi Skor Skala Optimisme	58
Tabel 4. 10	Kategorisasi Optimisme.....	59
Tabel 4. 11	Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 4. 12	Hasil Uji Linearitas Harga diri dan Optimisme	60
Tabel 4. 13	Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial dan Optimisme	61
Tabel 4. 14	Hasil Uji Hipotesis Harga diri dan Optimisme	62
Tabel 4. 15	Kategorisasi Koefisien Korelasi	63
Tabel 4. 16	Hasil Uji Hipotesis Dukungan Sosial dan Optimisme	64
Tabel 4. 17	Kategorisasi Koefisien Korelasi	64
Tabel 4. 18	Hasil Uji Hipotesis Harga diri dan Dukungan Sosial dengan Optimisme ...	65

Tabel 4. 19 Kategorisasi Koefisien Korelasi	66
---------------------------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik	33
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Blue Print Penelitian</i>	80
Lampiran 2	Skala Uji Penelitian	95
Lampiran 3	Skala Penelitian	105
Lampiran 4	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	112
Lampiran 5	Hasil Uji Deskriptif	118
Lampiran 6	Hasil Uji Kategorisasi	118
Lampiran 7	Hasil Uji Normalitas	119
Lampiran 8	Hasil Uji Linearitas	120
Lampiran 9	Hasil Uji Hipotesis	121

**THE CORRELATION BETWEEN HARGA DIRI AND SOCIAL
SUPPORT WITH OPTIMISM IN STUDENTS WHICH FOLLOW
TAEKWONDO AT UIN WALISONGO SEMARANG**

MontellaAlyaIrfaan Maulana

ABSTRACT

Abstract: This study aims to empirically examine the relationship between self-esteem and social support with optimism in students who take taekwondo at UIN Walisongo Semarang. The population in this study were UIN Walisongo Semarang students who took part in taekwondo. Sampling was carried out using a saturated sample technique. The data collection method used is a psychological scale consisting of a self-esteem scale, a social support scale, and an optimism scale. In analyzing the data, researchers used the SPSS 25.0 program. The results of this study are 1) Self-esteem is related to optimism as evidenced by a sig value of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of 0.688. 2) Social support is related to optimism, as evidenced by a sig value of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of 0.809. 3) Self-esteem and social support are related to optimism as evidenced by 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of 0.823. Therefore it can be concluded that the three hypotheses in this study are accepted. The results of this study lead to a positive relationship, meaning that the higher self-esteem and social support, the higher the optimism of students.

Keywords: Harga diri, Social Support and Optimism

**HUBUNGAN ANTARA *HARGA DIRI* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN OPTIMISME PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI
TAEKWONDO UIN WALISONGO SEMARANG**

Montella Alya Irfaan Maulana

ABSTRAK

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan optimisme pada Mahasiswa yang mengikuti taekwondo UIN Walisongo Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang mengikuti taekwondo. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampel jenuh. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan skala psikologi yang terdiri dari skala harga diri, skala dukungan sosial, dan skala optimisme. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan program SPSS 25.0. Hasil penelitian ini adalah 1) Harga diri berhubungan dengan optimisme yang dibuktikan dengan nilai sig 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,688. 2) Dukungan sosial berhubungan dengan optimisme, dibuktikan dengan nilai sig 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,809. 3) Harga diri dan dukungan sosial berhubungan dengan optimisme dibuktikan dengan 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,823.

Kata kunci: Harga diri, Dukungan Sosial dan Optimisme

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tahap perkembangan manusia menurut Santrock (2010) ada 3 yaitu anak, remaja dan dewasa. Tahapan perkembangan manusia saat menginjak dewasa menurut Andi thahir (2000) ada 3 masa dewasa yaitu dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasaakhir. Menurut Santrock (1999) masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Menurut Hurlock (1986) pada umumnya dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun, menurut Mcmillin (dalam Rahmadina, dkk 2020) muncul nya masa dewasa mempunyai ciri yaitu individu yang menikmati kebebasan dan menemukan banyak pilihan dalam kehidupan individu. Seiring dengan semakin dikenalnya arti penting pendidikan, masyarakat mendorong dewasa awal untuk menyelesaikan studi mereka melalui perguruan tinggi.

Dewasa awal yang melanjutkan di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Menurut Kamus Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar diperguruan tinggi, sedangkan menurut Al-Adawiyah dan Syamsudin (2008) berpendapat peran mahasiswa bersifat unik karena di dalam masyarakat sebagai pembuat perubahan. Mahasiswa mempunyai kegiatan diluar jam kuliah mengikuti UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yang di UIN Walisongo Semarang ada bela diri silat, karate, kempo dan taekwondo. Bela diri taekwondo berasal dari kata *tae*, *kwon*, dan *do*. Arti dari *tae* yaitu menendang, *kwon* yaitu pukulan dan *do* yaitu seni, disimpulkan bahwa taekwondo merupakan cabang bela diri yang menekankan pada penggunaan kaki untuk menendang dan tangan sebagai pukulan sebagai senjata didalam pertarungan. Taekwondo juga seni bela diri campuran, olahraga, bentuk hiburan, dan filosofi lainnya.

Pada tahun 1975, bela diri semacam ini masuk ke Indonesia. Kedutaan Amerika dan Jepang diwakili oleh organisasi Taekwondo yang terpisah di

Indonesia pada saat itu. PTI (Persatuan Taekwondo Indonesia) mewakili sekolah ITF, sedangkan FTI (Federasi Taekwondo Dunia) mewakili sekolah WTF (Federasi Taekwondo Indonesia). Taekwondo menjadi anggota KONI pada tahun 1980, tetapi hanya jika hanya ada satu forum taekwondo di Indonesia pada saat itu. Pada pertemuan bertajuk Musyawarah Nasional I pada 28 Maret 1981, FTI dan PTI membahas masa depan taekwondo Indonesia. Taekwondo Indonesia (PBTI) terbentuk sebagai hasil kesepakatan bersama antara MUNAS I dengan kedua organisasi tersebut, yang diakui oleh WTF dan KONI.

Perkembangan BPUKM taekwondo di UIN Walisongo sudah berdiri sejak 2019 yang didirikan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan dengan mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, taekwondo di UIN Walisongo pada tahun 2019 menorehkan 5 medali dari kejuaraan POM rayon di tingkat Jawa Tengah dan menorehkan 10 medali di kejuaraan piala walikota Yogyakarta, kemudian tahun 2020 menorehkan 1 medali di kejuaraan tingkat se Jawa Tengah-Daerah Istimewa Yogyakarta, selanjutnya di tahun 2021 menorehkan 15 medali dalam kejuaraan internasional Bandung dan 9 medali dalam kejuaraan internasional Gorontalo. Anggotanya sekarang ada 94 mahasiswa dari angkatan 2018 hingga 2021. Diharapkan setiap tahunnya mengalami regenerasi mahasiswa yang mengikuti BPUKM taekwondo untuk bisa mendapatkan juara dan selalu kompak.

Positif dan keyakinan bahwa suatu hari, sesulit apa pun situasinya, seseorang akan dapat mengatasinya. Ketika seseorang memiliki kepercayaan penuh kepada Tuhan, optimisme akan tumbuh lebih besar. Menurut Segestrom, 1998 (Muharnia, 2010) optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Sedangkan menurut McCan (Putrianti, 2007) Optimisme merupakan kekuatan psikologis yang membuat orang pada umumnya mengharapkan berhasil dari kerja keras, sehingga orang yang optimis adalah seorang individu yang mempunyai pandangan yang cerah tentang kehidupan dan harapan untuk masa depan

Studi Pendahuluan telah dilakukan di mana peneliti mewawancarai beberapa mahasiswa yang mengikuti taekwondo UIN Walisongo. Berdasarkan wawancara 4 mahasiswa yang mengikuti taekwondo didapatkan indikasi kurangnya optimisme di mana mereka tidak memiliki pengalaman mengikuti bela diri khususnya taekwondo, kemudian memiliki indikasi rendahnya Harga diri karena tidak bisa mengontrol dirinya sendiri dalam keadaan menghadapi masalah, mereka juga memiliki indikasi tidak memiliki dukungan sosial karena tidak mendapatkan dukungan instrumental dan dukungan informatif dari orang tua.

Menurut Seligman salah satu faktor mempengaruhi optimisme adalah Harga diri. Hasil studi penelitian yang dilakukan oleh Aldila (2010) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan optimisme, ketika seseorang memiliki harga diri yang tinggi, maka cenderung memiliki optimisme yang tinggi. Sedangkan didukung oleh penelitian dari Lazarus (dalam Sari & Purwanti, 2018) menyatakan pendapatnya yaitu optimisme dan harga diri merupakan lingkungan dan kemampuan beradaptasi dapat mengurangi stres seseorang apabila individu tidak mempunyai kemampuan beradaptasi akan mempengaruhi Harga diri dan keyakinan pada diri sendiri. Menurut Rosenberg (Nurhidayati & Nurdibyanandaru, 2014) harga diri adalah penilaian yang diinternalisasikan dari nilai diri sendiri berdasarkan pendapat orang lain yaitu nilai baik atau buruk dari diri sendiri, Selain itu Coopersmith (1959) menyatakan bahwa harga diri merupakan penilaian dari kebiasaan diri sendiri yang mengacu pada penerimaan atau penolakan terhadap kekuatan diri sendiri. Tentu saja setiap orang ingin memiliki penilaian positif terhadap diri mereka sendiri. Seseorang secara fisik atau psikologis lemah, dia akan merasa berharga, kuat, berguna, dan berarti di mata orang lain jika dia menerima penghargaan positif. harga diri memiliki dua elemen yang saling terkait yaitu kemampuan dalam menjalani hidup yang mencakup rasa percaya diri dan perasaan bahwa diri sendiri, yang ditunjukkan dengan harga diri, berguna bagi kehidupan. Sebagaimana yang dijelaskan di atas mengenai harga diri yang baik tetapi harga diri juga

membuat seseorang terpuruk dalam keadaan, apabila tidak segera bangkit akan mengakibatkan diri sendiri mengalami kerugian.

Faktor yang mempengaruhi optimisme selain harga diri yaitu dukungan sosial. Setiap individu memiliki latar belakang lingkungan yang berbeda-beda maka dari itu pentingnya dukungan sosial. Dukungan sosial bisa berada di lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. lingkaran sosial seseorang memiliki dampak yang signifikan pada kemampuan seseorang untuk mencapai kesuksesan. Maka dari itu Lingkungan sosial juga berperan penting, karena kesuksesan tersebut dapat timbul melalui pengalaman dalam lingkungan, kesuksesan dalam bidang tertentu, kompetisi dan nilai kebaikan. Menurut Weiss (Hara, Sundus, & Baidun, 2017) dukungan sosial merupakan hubungan persahabatan yang berkembang antara orang-orang yang merasa bahwa mereka dihargai dan dicintai untuk mendukung orang-orang yang menghadapi tekanan dalam hidup mereka. Selanjutnya menurut Adicondro dan Purnamasari (dalam Riany & Ihsana, 2021) dukungan sosial mengacu pada saudara atau anggota keluarga yang memberikan kenyamanan psikis dan psikologis. Selanjutnya temuan studi penelitian yang dilakukan oleh Nurvita dan Rina (2020) menemukan hasil yakni terdapat hubungan yang signifikan antara Dukungan Sosial dengan Optimisme pada Perantau Minang Survivor Kerusuhan Wamena. Pasalnya individu yang sedang pesimis perlu adanya dukungan dari orang terdekat untuk mengatasi keadaan tersebut. Dengan mendapat dukungan sosial yang diberikan orang terdekat itulah yang nantinya dapat membantu individu dalam mengatasi perasaan pesimis.

Berdasarkan paparan di atas terlihat penting untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan antara Harga diri dan dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti Taekwondo UIN Walisongo Semarang". Peneliti ingin mengetahui lebih mendalam mengenai bagaimana optimisme yang dialami para anggota Taekwondo UIN Walisongo, dan bagaimana kaitannya antara optimisme dengan *Harga diri* dan dukungan sosial yang dimilikinya.

B. Rumusan Masalah

Dari apa yang telah dipaparkan dalam latar belakang di atas agar penyusunan skripsi dapat lebih terarah maka peneliti membuat rumusan masalah yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti taekwondo UIN Walisongo Semarang?
2. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti taekwondo UIN Walisongo Semarang?
3. Apakah terdapat hubungan antara harga diri dan Dukungan Sosial dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti taekwondo UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Dari apa yang telah yang dipaparkan rumusan masalah di atas, maka peneliti membuat tujuan penelitian yaitu

1. Untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan optimisme pada anggota taekwondo UIN Walisongo Semarang.
2. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme pada anggota taekwondo UIN Walisongo Semarang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan optimisme pada anggota taekwondo UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Dilaksanakannya penelitian ini, maka peneliti dapat mengetahui Hubungan antaraharga diri dan dukungan sosial dengan optimisme, serta dapat memberikan sumbangsih keilmuan. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai pijakan dan sebagai salah satu sumber informasi guna melengkapi data penelitian yang lain mengenai harga diri, dukungan sosial dan optimismepada mahasiswa yang mengikuti taekwondo UIN Walisongo Semarang.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan inspirasi dan motivasi agar mahasiswa meningkatkan optimisme dengan baik.

b. Bagi organisasi

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan dan evaluasi bagi pengurus dan anggota taekwondo UIN Walisongo Semarang dalam meningkatkan optimisme.

E. Keaslian Penelitian

Salah satu sumber penulis untuk melakukan penelitian adalah penelitian terdahulu, yang membantu penulis memahami teori secara luas dan mengevaluasi penelitian mereka sendiri. Tidak ada penelitian dengan judul yang sama dengan penelitian penulis dari penelitian sebelumnya, tetapi penelitian sebelum yang dibawah sebagai referensi dan bahan studi untuk penulis.

Pertama, Penelitian yang dilakukan oleh Muharnia Dewi Adilia Tahun 2010 tentang **“Hubungan Harga diri Dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”** kemudian teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Subjek peneliti mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Teori skala item variabel X_1 dari Machinton dan mempunyai persamaan dari peneliti yaitu

teori skala item variabel Y menggunakan Seligman. Penelitian yang dilakukan Muharnia memperoleh hasil pada 514 Mahasiswa bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Harga diri* dan Optimisme meraih kesuksesan karirmahasiswa. Hal ini dibuktikan R hitung (0,753) > r tabel (0,195). penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel X₁ dan Y.

Kedua, Penelitian ini dilakukan oleh Nanda RizkitaMilala pada tahun 2017 dengan berjudul **“Hubungan Dukungan Sosial Dengan Optimisme Masa Depan Warga Binaan Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan Tanjung Gusta Medan”** kemudian teknik pengambilan sampling menggunakan probability sampling, selanjutnya Teori skala item variabel X₁ dariSarafino, dan memiliki persamaan dengan peneliti yaitu teori skala item variabel Y menggunakan teori dari Seligman. Metode analisis data menggunakan korelasi product moment. memperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan positif yang signifikan bentuk-bentuk dukungan sosial dengan optimisme masa depan pada warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan Tanjung Gusta Medan nilai korelasi yang didapatkan dari keempat bentuk dukungan sosial dengan optimisme sebesar $r_s = -0.169$ dan signifikansi $p = 0.090$ ($p < 0.05$) teori skala item variabel X₁ menggunakan tokohdariSarafino.

Ketiga, Penelitian yang dilakukan oleh YuniSoraya pada tahun 2019 tentang **“Hubungan Antara Konsep Diri Dan Harga diri Dengan Optimisme Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa UIN Suska Riau”** Kemudian teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Jumlah populasi Jumlah populasi ada 12.512 mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Penelitian yang dilakukan YuniSoraya memiliki persamaan dengan peneliti yaitu variabel X₂ dan Y, selain itu, persamaan pada peneliti yaitu skala item variabel X₂ dan Y menggunakan teori dari Coopersmith dan Seligman. Penelitian yang dilakukan oleh Yuni Soraya memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dan *Harga diri* dengan optimisme dalam menyelesaikan skripsi.

Keempat, Penelitian yang dilakukan oleh Ida RohmatulAuliyah pada tahun 2016 yang berjudul **“Hubungan Antara Bersyukur Dengan Optimisme Pada MustahiqLazis Sabilillah Malang”** kemudian jenis teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Penelitian yang dilakukan Ida memiliki persamaan dengan peneliti yaitu teori skala item variabel Y menggunakan teori dari Seligman. Penelitian memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Harga diri dan dukungan sosial terhadap optimisme ODHA.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Zannatunnisa Batubara pada tahun 2020 yang berjudul **”Hubungan Antara Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi”** selanjutnya metode penelitian menggunakan analisis regresi kemudian teori skala optimisme menggunakan teori dari Scheier dan Carver dan teori skala dukungan sosial menggunakan teori dari Cohen dan Hoberman, penelitian yang dilakukan Zannatunnisa memiliki persamaan dengan peneliti yaitu variabel X_2 dan Y. penelitian dilakukan Zannatunnisamemperoleh hasil bahwa terdapat adanya pengaruh konsep diri dan dukungan sosial terhadap optimisme pada mahasiswa mengerjakan skripsi

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Retno HandayaniRahayuningtyas pada tahun 2015 yang berjudul **“Pengaruh Hubungan Optimisme Dan Dukungan Sosial Dengan Kepuasan Hidup Karyawan Hotel”** selanjutnya Metode pengambilan sampel menggunakan *judgemental sampling*, subjek penelitian yaitu karyawan hotel. Persamaan dari peneliti yaitu teori variabel X_1 . Penelitian yang dilakukan oleh Retno memperoleh hasil bahwa terdapat adanya pengaruh yang signifikan dari optimisme dan dukungan sosial dengan kepuasan hidup karyawan hotel.

Ketujuh, penelitian ini dilakukan oleh Vina Anjarsari pada tahun 2020 yang berjudul **“Hubungan Harga diri Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Tiktok Di UIN Maulana Malik Ibrahim”** teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling*, kemudian

metode analisis data menggunakan product moment dan penelitian oleh Vina memiliki persamaan pada peneliti pada variabel X_1 dan teori skala item variabel X_1 menggunakan teori dari Coopersmith. Penelitian yang dilakukan oleh Vina memperoleh hasil bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan dari Harga diri dengan kecenderungan narsistik pada mahasiswa pengguna media sosial tiktok di UIN Maulana Malik Ibrahim.

Mengingat hal tersebut di atas, menyimpulkan bahwa studi peneliti yang akan diteliti menjadi pembaruan di mana tiga variabel yang sebelumnya tidak dipelajari akan digabungkan dengan variabel yang dipelajari sebelumnya, termasuk pengaturan studi, kerangka teori, metrik, peserta, dan metode pengumpulan data.

Tabel 1. 1 Penelitian terdahulu

NO	PENELITI	JUDUL PENELITIAN	PERSAMAAN	PERBEDAAN
1.	Muharnia Dewi Adilia (2010)	Hubungan Harga diri dengan optimisme meraih kesuksesan karier pada mahasiswa UIN syarif hidayatullah Jakarta.	-Memiliki Persamaan pada variabel X_1 dan Y. -Metode analisis data: korelasi <i>product moment</i>	-Memiliki perbedaan variabel X_2 -Teknik pengambilansa mpel; <i>accidental sampling</i> -Populasi
2.	Nanda RizkitaMilala (2017)	Hubungan dukungan sosial dengan optimisme masa depan warga binaan perempuan di	-Memiliki persamaan pada variabel X_1 dan Y. -Teori variabel	-Memiliki perbedaan yaitu tidak ada variabel X_2 . -

		Lembaga pemasyarakatan tanjung Gusta Medan.	y: seligman	Teknik sampling : Probability sampling -Subjek penelitian: narapidana perempuan -Teori skala item variabel X ₁ : Sarafino
3.	Yuni Soraya (2019)	Hubungan antara konsep diri dan Harga diri dengan optimisme pada mahasiswa UIN SUSKA Riau.	-Memiliki kesamaan pada variabel X ₂ dan variabel Y. -Teori variabel <i>Harga diri</i> : Coopersmith	-Memiliki perbedaan pada Variable X ₁ . -Teknik sampel: <i>cluster random sampling</i> -Jumlah populasi: 12.512 mahasiswa
4.	Ida RohmatulAuliyah (2016)	Hubungan antara bersyukur dengan optimisme pada mustahiq lazis sabilillah Malang	-Memiliki persamaan pada variable Y -Teori skala item optimisme: Seligman	-Memiliki perbedaan pada variable X ₁ -Subjek penelitian: mustahiq lazis sabilillah Malang -Jenis teknik sampling:

				<i>purposive sampling</i>
5.	Zannatunnisa Batubara (2020)	Hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi	-Memiliki kesamaan pada variabel X ₂ dan variabel Y	-Memiliki perbedaan pada Variable X ₁ -Metode penelitian: analisis regresi -teori skala optimisme: Scheier dan Carver
6.	Retno Handayani Rahayuningtyas (2015)	Pengaruh optimisme dan dukungan sosial dengan kepuasan hidup karyawan hotel	-Memiliki kesamaan pada variable X ₂ - teori variabel optimisme	-Memiliki perbedaan pada variabel X ₁ dan Y -Subjek: karyawan hotel -Metode pengambilan sampel : <i>judgemental sampling</i>
7.	Vina Anjarsari (2021)	Hubungan Harga diri dengan kecenderungan narsistik pada mahasiswa pengguna	-Memiliki persamaan pada variabel X ₁ -Teknik pengambilan	-Memiliki perbedaan pada variable Y -teknik sampling:

		media sosial tiktok di UIN maulana malik ibrahim	data: kuesioner	<i>purposive sampling</i>
--	--	--------------------------------------------------------	-----------------	-------------------------------

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Menurut Seligman (Aisyah, dkk 2015) optimisme merupakan Seseorang yang optimis percaya bahwa insiden atau kegagalan negatif bersifat sementara, tidak mempengaruhi semua usaha, dan tidak selalu hasil dari tindakan mereka sendiri tetapi juga disebabkan oleh keadaan, nasib, dan orang lain. Sedangkan menurut Lepez dan Syender (Rizki, 2013) secara bersamaan menjelaskan bahwa optimisme adalah keyakinan pada diri sendiri bahwa semuanya akan berhasil untuk yang terbaik. Perasaan optimis mengarahkan individu pada tujuan yang diinginkan adalah percaya pada diri sendiri dan keterampilan yang anda miliki. Selaras dengan definisi tersebut, menurut Eklaund dan Tenenbaum (Sidabalok, dkk 2019) optimisme yaitu tindakan yang ingin terjadi dan harapan yang baik terpenuhi.

Kemudian menurut McCan (Putrianti, 2007) optimisme adalah pengaruh psikologis yang mengarah pada keyakinan bersama diantara orang-orang bahwa upaya mereka akan membuahkan hasil, selanjutnya menurut Scheier dan Carver (Roelyana & Listiyandini, 2016) mendefinisikan optimisme yaitu ide pribadi yang luas dari individu yang memotivasi untuk bekerja dengan bertujuan selalu berusaha untuk yang terbaik. Menurut Segestrom (Sidabalok, dkk 2019) memberikan pendapatnya yaitu optimisme dapat meningkatkan kekebalan melalui peningkatan kesejahteraan psikologis, menciptakan sikap positif, dan menyelesaikan masalah secara rasional.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan harapan individu yang mendorong untuk menimbulkan rasa yakin dengan menuju kearah yang ingin dicapai nya.

2. Aspek-aspek Optimisme

Menurut Seligman (Aisyah, dkk 2015) optimisme mempunyai empat aspek yaitu:

a. *Permanence*

Aspek *permanence* memiliki makna bahwa seseorang menyikapi suatu peristiwa buruk atau baik memiliki penyebab yang menetap atau sementara. Orang yang mudah menyerah (pesimis) berpikir bahwa hal-hal tidak menyenangkan yang menimpa mereka memiliki alasan yang akan bertahan lama dan akan terus menerus berdampak pada kehidupan mereka, sedangkan orang yang memerangi ketidakberdayaan (optimisme) berpikir bahwa peristiwa yang tidak menguntungkan bersifat sementara

b. *Pervasiveness*

Aspek *pervasiveness* memiliki makna bahwa seseorang akan menjelaskan berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa tersebut, meliputi universal (menyeluruh), spesifik (khusus). Ketika dihadapkan peristiwa negatif, orang pesimis akan menjelaskan bahwa itu terjadi karena penyebab umum dan meluas ke semua aspek kehidupan, sedangkan orang yang optimis akan memberikan penjelasan terperinci tentang peristiwa negatif disebabkan oleh penyebab tertentu

c. *Personalization*

Aspek *personalization* memiliki makna Sampai sejauh mana orang tersebut mengaitkan kejadian atau masalah dengan faktor internal atau eksternal. Dalam peristiwa buruk (*bad situation*) orang yang pesimis akan menyalahkan dirinya sendiri, karena percaya bahwa dirinya tidak berharga, tidak mampu, dan tidak dicintai. Orang yang optimis akan mengaitkan keadaan yang tidak terkendali dengan kekuatan luar.

Menurut Ubaidillah(Aisyah, dkk 2015) aspek optimisme ada 4 yaitu:

a. Aspek Kognitif

Evaluasi kognitif didasarkan pada kemampuan seseorang untuk mempersepsikan sesuatu, yang berkaitan dengan proses seseorang mempelajari pengetahuan yang ada di dalam dirinya.

b. Aspek Afektif

segala sesuatu yang berkaitan dengan karakter, perilaku, minat, perasaan, dan moral seseorang

c. Aspek Konatif

Kesiapan seseorang untuk merespon dari satu sikap ke sikap yang lain.

Berdasarkan uraian aspek optimisme tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat tiga aspek yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Ketiga aspek tersebut dapat digunakan untuk mengetahui tingkat optimisme suatu individu.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Seligman (2008) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi optimisme adalah:

a. Dukungan Sosial

Ketika ada jaringan sosial yang kuat, orang cenderung meningkatkan pandangan hidup seseorang.

b. Kepercayaan diri

Seseorang yang mempunyai tingkat kesadaran pada diri sendiri lebih tinggi cenderung mempunyai tingkat optimis yang tinggi.

c. Harga diri

Sebagai akibat dari Harga diri yang tinggi, orang-orang dengan pandangan positif terhadap diri sendiri terus mencari kekuatan

pribadi yang dapat mengimbangi kegagalan mereka, sehingga mereka selalu berusaha lebih keras dan lebih baik dalam usahanya

d. Akumulasi pengalaman

Pengalaman pribadi yang berhasil dalam mengatasi masalah atau hambatan, terutama ketika mereka menginspirasi kepercayaan diri dalam menghadapi hambatan baru

Menurut Vinacle(Nurtjahjanti, Harlina; Ratnaningsih, 2012) ada dua faktor yang mempengaruhi optimisme adalah:

1. Faktor etnosentris

Faktor etnosentris adalah faktor berasal dari anggota etnis yang berbeda dan telah diadopsi oleh kelompok etnis lain.

2. Faktor egosentris

Keterpusatan pada diri sendiri berasal dari gagasan bahwa setiap orang adalah makhluk tunggal, tidak seperti yang lain yang ada.

Kemudian menurut Ubaydillah (2007) faktor yang mempengaruhi optimisme adalah:

1. Keyakinan

Individu mendapatkan kepercayaan pada kemampuannya untuk memecahkan tantangan setelah mereka memahami konsep seluas mungkin.

2. Kontrol diri

Orang-orang kehilangan optimisme mereka ketika mereka kehilangan kendali diri dan gagal untuk menyadari bahwa fakta adalah akumulasi dari pilihan-pilihan mereka. Ketika ini terjadi, energi yang membentuk format kehidupan mereka menjadi negatif, dan ini adalah saat mereka gagal mengendalikan diri untuk memilih.

3. Lingkungan

Terlepas dari kenyataan bahwa seorang individu memiliki wewenang untuk membuat pilihan, lingkungan memiliki kemampuan untuk membentuknya.

4. Pengalaman

Individu yang memiliki pengalaman lebih banyak memiliki dampak yang baik pada diri mereka sendiri

Berdasarkan uraian faktor yang mempengaruhi optimisme tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat 4 faktor yang mempengaruhi optimisme menurut Seligman (2008) yaitu dukungan sosial, kepercayaan diri, Harga diri, dan akumulasi pengalaman.

4. Optimisme dalam Perspektif Islam

Menurut Said bin Sholeh Ar-Raqib (2010) menyatakan optimisme merupakan percaya dengan nilai-nilai positif walaupun menghadapi masalah yang sukar. Optimis ini dapat membuat seseorang merasakan kekuasaan dan kekuatan, karenamengendalikan kebijaksanaan dan kecerdasan, meskipun menghadapi berbagai macam kesulitan, adalah tanggung jawab seseorang. Keyakinan pada kemampuan sendiri ditingkatkan dengan optimisme untuk memberikan pengaruh lebih besar dari pesimisme. Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wasallam* sesungguhnya sangat menyukai sifat optimisme dan tidak menyukai sifat pesimis yang dijelaskan oleh surah Al-Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَأَطِيعُوا أَمْرَ اللَّهِ وَأَطِيعُوا أَمْرَ الرَّسُولِ
وَأَطِيعُوا أَمْرَ الْوَالِدِ الطَّيِّبِ وَالْأَمْرَ
الطَّيِّبِ وَالْأَمْرَ الطَّيِّبِ وَالْأَمْرَ الطَّيِّبِ
وَأَطِيعُوا أَمْرَ الْوَالِدِ الطَّيِّبِ وَالْأَمْرَ
الطَّيِّبِ وَالْأَمْرَ الطَّيِّبِ وَالْأَمْرَ الطَّيِّبِ

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

Tafsir Quraish Shihab menekankan bahwa sampai anda mampu mengatasi orang-orang kafir, Anda tidak boleh merasa lemah dalam memerangi mereka dan Anda tidak boleh sedih tentang kemalangan yang menimpa anda meskipun anda adalah yang tertinggi (jika Anda orang percaya). Keyakinan yang benar, sebagaimana diungkapkan oleh makna kalimat sebelumnya, adalah jawaban dari persyaratan. Hal ini menunjukkan bahwa jika seseorang mampu memerangi orang-orang kafir atau dalam hal ini sesuatu yang membuatnya muram, dan mampu mengatasi bencana yang menimpa seperti dalam kesulitan, ia dikatakan beriman dan memperoleh derajat yang tinggi di akhirat. Orang-orang yang memiliki rasa optimisme yang kuat dalam kemampuan mereka sendiri akan dipandang baik oleh Allah SWT.

Nabi Muhammad SAW selalu bersikap optimis dalam setiap kejadian dalam hidupnya dan menerapkan dalam amal perbuatan. Mereka yang berpandangan positif tidak pernah bosan berdoa dan memohon pertolongan Allah mereka tahu bahwa apa pun tantangan yang mereka hadapi, mereka selalu dapat mengandalkan bantuannya. Namun, kita harus mempersenjatai diri dengan kesabaran, karena hanya dengan kesabaran kita dapat mengatasi semua tantangan ini. Sifat sabar itu merupakan prinsip optimis. Bersabar memiliki imbalan berupa kesenangan, keindahan, dan kegembiraan. Dan semangat yang penuh harapan tak pernah lelah memuji Allah SWT (Sa'du, 2010).

Selain optimisme, menjadi baik adalah bagian dari itu. Orang yang memiliki pemahaman yang baik tentang kehendak dan ketentuan Allah SWT, maka cenderung akan memiliki semangat besar dan sikap optimistik. Di mana sikap optimis itu lebih baik dari sikap pesimis. Ini hanya akan membuat individu merasa minder, lemah, impoten atau berkuasa jika Anda memiliki pandangan negatif. Namun, memiliki pandangan hidup yang positif akan meningkatkan tingkat energi dan membuat merasa lebih hidup. Inilah kunci dan modal kemenangan,

dengan kata lain optimis adalah separuh dari kemenangan. Jadi dengan modal optimis awal dari keberhasilan karena prasangka baik, berarti kita sudah menang 50%, dan 50%-nya lagi adalah usaha kita atas pertolongan Allah SWT (Abdillah & Ruhamah 2010).

Hal ini mengungkapkan bahwa Mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang mengikuti taekwondo harus selalu memiliki rasa berbaik sangka pada segala hal, baik pada orang lain maupun pada peristiwa-peristiwa yang akan terjadi di masa mendatang. Apapun yang telah diterimanya baik dari mahasiswa yang mengikuti taekwondo maupun dari orang lain bisa dianggapnya sebagai nikmat, sehingga dengan rasa lapang dada mampu lebih berfikir positif akan semua hal.

B. Harga diri

1. Pengertian Harga diri

Menurut Nathaniel (Refnadi, 2018) harga diri adalah keberanian dan kepercayaan diri dalam menghadapi kesulitan. Selanjutnya menurut Coopersmith (1967) Harga diri adalah evaluasi terhadap diri sendiri dan interpretasi dari lingkungannya untuk menghargai. Selanjutnya menurut Heatherton dan Wyland (Devi & Fourianalistyawati, 2018) secara bersamaan berpendapat bahwa pandangan tentang kemampuan seseorang, hubungan sosial, dan hasil masa depan semuanya dipengaruhi oleh diri sendiri.

Kemudian menurut Maslow (Aini, 2018) harga diri merupakan kebutuhan yang dapat dipenuhi setelah kebutuhan fisiologis tubuh. Selanjutnya menurut Frey dan Carlock (1984) secara bersamaan menyatakan Harga diri adalah penilaian individu tentang nilai mereka sendiri serta sentiment nilai yang sesuai. Menurut Branden (dalam Riany & Ihsana, 2021) menyatakan bahwa harga diri merupakan kecenderungan yang dapat mengatasi masalah dan menganggapnya berharga. Murk (2006) mendefinisikan harga diri yaitu kemampuan seseorang untuk menangani kesulitan hidup saat itu terungkap dan nilai yang mereka tempatkan di sepanjang waktu .

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan evaluasi diri sendiri berupa penilaian positif atau negatif yang akan mempengaruhi pada tingkah laku dan emosi seseorang.

2. Aspek-aspek *harga diri*

Menurut Rosenberg (Aisyah dkk 2002) ada 2 aspek mengenai Harga diri, yaitu:

a. *Self Competence*

Penilaian diri sendiri sebagai orang yang mampu, menjanjikan, berguna, dan dapat diandalkan.

b. *Self Liking*

Dalam setting sosial individu menilai diri sendiri, baik atau buruk. Yang dimaksud adalah perasaan seseorang tentang siapa dirinya ditentukan oleh pendapat orang lain. terlepas dari bagaimana individu berpikir orang lain melihat dirinya.

Kemudian menurut Battle (Marjohan, 1997) aspek harga diri terdiri atas tiga, yaitu:

a. *General* harga diri

General harga diri adalah rasa Harga diri individu secara keseluruhan dan persepsi mereka tentang hal itu sebagai akibat dari peristiwa sebelumnya dan sejarah pribadi mereka sebagai bagian dari Harga diri yang berhubungan dengan perasaan mereka secara keseluruhan tentang kegiatan tertentu seperti keterampilan, perasaan, dan kepercayaan diri

b. *Social* harga diri

Social harga diri adalah Prasangka tentang keterampilan sosial seseorang dan kedekatan dengan teman sekelasnya. orang-orang yang hidup dalam lingkungan sosial adalah bagian dari Harga diri yang penting. Keterlibatan sosial membutuhkan tingkat kenyamanan tertentu.

c. *Personal* harga diri

Personal harga diri adalah cara seseorang melihat diri sendiri. komponen kunci dari harga diri seseorang dan secara langsung terkait dengan citra diri seseorang. Ini penting, karena berdampak pada bagaimana perasaan seseorang tentang dirinya sendiri dan bagaimana dia merespons keadaan sulit. Pendapat orang tentang anda sangat penting dalam hal mengembangkan citra diri yang positif. Ketika seseorang selaras dengan dunia dan orang lain, ia selaras dengan dirinya sendiri.

Selanjutnya menurut Coopersmith (1964) aspek-aspek harga diri ada 4 yaitu:

a. Kekuatan (*Power*)

Kemampuan individu dalam mengontrol dirinya sendiri untuk dapat mempertahankan keadaan tetap dalam kondisi tertentu

b. Kebajikan (*Virtue*)

Potensi bawaan seseorang untuk menaati sebuah norma dan aturan masyarakat

c. Keberartian (*Significance*)

Bagian ini berfokus pada pentingnya orang-orang dalam komunitas. Ketika individu dalam kehidupan seseorang, seperti keluarga, teman, kenalan, dan masyarakat luas untuk merangkul, menghargai, dan memperhatikan keberadaan seseorang, itu membuat seseorang merasa penting.

d. Kompetensi (*Competence*)

Kemampuan individu untuk mengatasi tantangan apapun adalah fokus dari aspek ini.

Berdasarkan uraian aspek harga diri tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat 4 aspek menurut Coopersmith (1964) yaitu kekuatan, kebajikan, keberartian, kompetensi.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi harga diri

Menurut Coopersmith (1964) ada 5 faktor yang mempengaruhi

Harga diri adalah:

1) Jenis kelamin

Wanita memiliki rasa harga diri yang lebih rendah dari pria, yang memantapkan dirinya dalam ketidakmampuan. Ini relatif dan tidak dapat diandalkan dan terasa seperti membutuhkan perlindungan. Untuk satu hal, mengingat bahwa jenis kelamin memainkan tanggung jawab yang berbeda di rumah, serta harapan dari komunitas individu tersebut.

2) Faktor intelegensi

Menurut Coopersmith Siswa berprestasi tinggi cenderung memiliki harga diri untuk diri mereka sendiri, memiliki lebih banyak aspirasi, dan memiliki keinginan yang lebih besar untuk berhasil.

3) Faktor kondisi fisik

Harga diri lebih tinggi pada orang yang menarik secara fisik dari individu yang tidak menarik secara fisik.

4) Faktor lingkungan keluarga

Individu yang memiliki keluarga bahagia lebih cenderung memiliki harga diri yang tinggi karena merasa aman, terjamin, dicintai, dan dihargai dalam konteks keluarganya.

5) Faktor lingkungan sosial

Harga diri individu juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial seseorang. Mengembangkan karakter positif itu sulit jika Anda berada dalam situasi sosial yang beracun, jadi menemukan kelompok teman yang mendukung sangat penting.

Berdasarkan uraian faktor yang mempengaruhi Harga diri tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat 5 faktor yang mempengaruhi Harga diri menurut Coopersmith (1964) yaitu jenis kelamin, faktor intelegensi, faktor kondisi fisik, faktor lingkungan keluarga, dan faktor lingkungan sosial.

4. Harga diri dalam Perspektif Islam

Harga diri dijelaskan pada ayat-ayat al quraan yang komprehensif tentang memahami semua bagian dari diri sendiri. Konsep harga diri erat kaitannya dengan konsep uluhiyah (keimanan) meliputi:

1. Keyakinan terhadap Allah sebagai pemberi rahmat dan pertolongan kepada manusia
2. Keterlibatan Allah atas segala usaha dan keberhasilan manusia

Ayat-ayat Al-Qur'an menggambarkan bagaimana manusia dapat menggunakan iman mereka untuk mencapai apa pun yang mereka pikirkan. Keyakinan atau iman memunculkan sifat-sifat yang mengagumkan seperti harapan, keyakinan, kesabaran, rasa syukur, konsistensi, dan keberanian dalam menghadapi kesulitan dan kemunduran. Dalam Q. S Al-Baqarah ayat 250:

لَمَّا جَاءَ جَلُوتَ الْأَعْرَابَ آخِذِينَ بَالِيتَاتٍ بُرُوجِهِمْ نَسِيحًا وَأَصْبَحَ لُؤْلُؤًا نَدِيمًا وَأَمَّا الْكِرَامُ كَرِيمًا فَسَاءَ مَا يَحْكُمُونَ
وَلَمَّا جَاءَ جَلُوتَ الْأَعْرَابَ آخِذِينَ بَالِيتَاتٍ بُرُوجِهِمْ نَسِيحًا وَأَصْبَحَ لُؤْلُؤًا نَدِيمًا وَأَمَّا الْكِرَامُ كَرِيمًا فَسَاءَ مَا يَحْكُمُونَ

Artinya: "Dan ketika mereka maju melawan Jalut dan tentaranya, mereka berdoa, "Ya Tuhan kami, limpahkanlah kesabaran kepada kami, kukuhkanlah pendirian kami dan tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.

Menurut tafsir Al-Muyassar memiliki arti mereka bisa melihat sendiri ancaman itu setelah Jalut dan pasukannya tiba. berlutut dalam doa dan penyerahan total kepada Allah untuk meminta petunjuk Di tengah memohon kepada Allah untuk "turunkan kepada kami kesabaran yang luar biasa, kuatkan kaki kami, kuatkan kami dalam memerangi musuh, agar kami tidak melarikan diri karena kesulitan konflik, menangkan kami dengan bantuan Anda melawan orang-orang kafir dengan dukungan Anda.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Weis (Hara, Sundus & Baidun, 2017) menyatakan dukungan sosial merupakan dalam hubungan yang dikembangkan oleh orang-orang yang percaya bahwa seseorang yang dicintai, disayangi, dan diperhatikan bersedia membantu mereka yang berada di bawah tekanan. Selanjutnya sejalan dengan Weis, menurut Sarafino (Sangga & Pangkalan, 2021) dukungan sosial adalah cara bagi orang-orang terdekat untuk menunjukkan penghargaan, antusiasme, penerimaan, dan dukungan untuk orang lain yang sedang berjuang dengan mengulurkan tangan. Hal ini dikarenakan dukungan sosial pada individu akan menentukan kedepannya apakah dukungan sosial itu baik maka akan berjalan yang sesuai diharapkan tetapi apakah dukungan sosial itu tidak ada ada pada individu maka akan menjadi terpuruk.

Menurut House (2012) dukungan sosial adalah pendekatan yang berpusat pada orang yang menggabungkan perasaan orang, menyampaikan informasi, dan memberi mereka dukungan praktis dan penilaian positif saat mereka bekerja untuk mengatasi masalah. Ketika lingkungan pada seseorang untuk mendukung mencapai kesuksesan itu mudah. Individu dapat menyangga efek berbahaya dari stres berkat dukungan sosial, yaitu kehadiran teman dan keluarga yang peduli. Selanjutnya menurut Baron dan Byrne (Wardani & Sugiharto, 2020) dukungan sosial adalah dukungan fisik dan emosional dari keluarga dekat dan teman-teman. Selanjutnya menurut Shumaker dan Brownell (Koamesah dkk 2022) dukungan sosial merupakan proses berbagi sumber daya antara dua orang atau lebih dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan penerimanya

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan tindakan yang tujuannya membantu dalam bentuk perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, maupun pertolongan agar merasakan kenyamanan dan kesejahteraan secara fisik dan psikologis.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

House (Adicondro & Purnamasari, 2011) membagi empat aspek dukungan sosial yaitu:

a. Dukungan emosional

Kenyamanandan kasih sayang terhadap individu disampaikan dengan menunjukkan simpati, perhatian, dan perhatian. Memberikan dukungan emosional kepada anggota, memperhatikan kekhawatiran, dan mendengarkan secara serius.

b. Dukungan instrumental

Bantuan langsung adalah salah satu bentuk dukungan instrumental, dan dapat mencakup apa saja mulai dari memberikan materi atau jasa untuk mengatasi stres.

c. Dukungan informatif

Untuk membantu individu dalam menemukan jawaban atas masalah atau ketegangan yang mereka hadapi, dukungan memberikan bantuan seperti nasihat, nasihat dari orang lain, instruksi, atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain.

d. Dukungan penghargaan

Individu yang membutuhkan dukungan dihargai atas bantuan mereka dalam bentuk kata-kata yang mendorong atau kata-kata penegasan. Ketika orang berada di bawah tekanan, dukungan penghargaan dapat membantu mereka membangun Harga diri, kepercayaan diri, dan rasa berharga.

Kemudian menurut (Sarafino & Ewing, 1999) meliputi empat aspek yaitu:

a. *Emotional or esteem support* (dukungan emosional atau penghargaan)

Empati, kasih sayang, perhatian, dan apresiasi positif dapat disampaikan dengan berbagai cara. Bantuan semacam ini akan membuat orang yang membutuhkannya merasa nyaman dan membuat mereka merasa dihargai dan diperhatikan sekali lagi.

b. *Tangible or Instrumental support* (dukungan nyata atau instrumental)

Menyediakan uang atau melakukan beberapa tenaga kerja untuk menyelesaikan tugas individu adalah bentuk dukungan instrumental.

c. *Informational support* (dukungan informasi)

Memberikan bantuan kepada mereka yang membutuhkan dengan membagikan pengetahuan, saran, pemikiran, dan umpan balik tentang solusi yang dihadapi.

d. *Companionship support* (dukungan persahabatan)

Bantuan ini diberikan dengan memfasilitasi integrasi individu ke dalam kelompok yang ada dengan minat dan kegiatan bersama. Dukungan jaringan sosial merupakan tawaran bantuan kepada individu yang membutuhkan dengan berbagi pengalaman dan wawasan tentang solusi potensial dengan orang lain

Berdasarkan uraian aspek dukungan sosial tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat 4 aspek menurut House (Adicondro & Purnamasari, 2011) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dukungan penghargaan

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Myers (Maslihah, 2011) menyatakan ada tiga faktor utama mendorong seseorang untuk memberikan dukungan sosial adalah sebagai berikut:

a. Empati

Memprediksi dan menginspirasi perilaku untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain adalah tujuan dari empati.

b. Norma-norma sosial

Individu menyerap norma dan nilai sosial dari lingkungan sebagai bagian dari pengalaman sosialnya selama masa pertumbuhan dan perkembangan pribadinya. Individu akan dibimbing oleh standar dan

nilai dalam perilaku mereka dan tanggung jawab yang mereka miliki dalam kehidupan sehari-hari. Untuk meningkatkan kehidupan sosial seseorang, orang terus-menerus dinasihati untuk mengulurkan tangan membantu di sekitar mereka.

c. **Pertukaran sosial**

Hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, dan informasi. Hubungan antarpribadi hanya dapat berkembang bila ada keselarasan dalam perdagangan barang dan jasa. Pengalaman akan menimbulkan timbal balik membuat individu lebih percaya bahwa orang lain lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan.

Selanjutnya faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Sarafino & Ewing (1999):

a. *Recipients* (Penerima dukungan)

Seseorang akan memperoleh dukungan sosial jika dia juga melakukan hal-hal yang dapat memicu orang lain untuk memberikan dukungan terhadap dirinya. Yang dimaksud dalam hal tersebut adalah Membantu orang-orang di sekitar yang membutuhkan dan memberi tahu orang-orang ketika diri sendiri sedang berjuang. Itu adalah bagian penting dari proses jaringan yang sehat. Jika Anda tidak ramah, jika Anda tidak pernah membantu orang lain, dan jika Anda tidak tegas atau terbuka kepada orang lain saat Anda membutuhkan dukungan atau bantuan, Anda mungkin tidak akan mendapatkannya. Hal ini terjadi karena adanya hubungan timbal balik antara individu dan orang-orang sekitarnya, begitu pula sebaliknya.

b. *Providers* (Penyedia dukungan)

Providers yang dimaksud yang dapat diandalkan sebagai sumber dukungan dan dorongan. Ketika seseorang tidak menerima jaminan sosial, ada kemungkinan mereka yang harus memberikan jaminan sosial berada dalam kondisi yang kurang ideal, seperti mereka yang tidak memiliki jenis manfaat yang dibutuhkan oleh penerima,

menderita stres, atau tidak mampu menyadari bahwa orang lain membutuhkan bantuan mereka.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Maksud dari komposisi dan struktur jaringan sosial adalah ikatan seseorang dengan orang lain dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat terlihat dari ukuran, frekuensi, sifat, dan keintimannya (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain)

Berdasarkan uraian faktor yang mempengaruhi dukungan sosial tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat 4 faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Myers (Maslihah, 2011) yaitu empati, norma-norma sosial, dan pertukaran sosial

4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Semua agama pasti mengajarkan untuk mendorong setiap individu berbuat baik dengan yang lain selama masih hidup didunia ini. Didalam ajaran agama islam mengajarkan *hablumminallah* dan *hablumminannas*. Selain kewajiban kita kepada Allah, kita juga harus mengingat tanggung jawab kita terhadap sesama manusia. Manusia adalah makhluk sosial yang saling mengandalkan untuk kesejahteraannya. Jika seseorang memiliki kesulitan, kita perlu membantu mereka keluar dari itu. Lakukan apa yang Anda bisa untuk membantu orang lain dalam hal makna, benar-benar cukup luas, sebagaimana yang dijelaskan surat Al Balad ayat 17 yang berbunyi:

لَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنَ الْإِنشَاءِ مَنَالٌ ۚ وَإِذْ وَصَّوْا بِالصَّوَابِ
صَوَّوْا حَمِيمًا ۚ وَصَّوْا صَوَابًا ۚ وَصَّوْا صَوَابًا ۚ

Artinya: “Kemudian dia termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang”.

Menurut tafsir Al-Muyassar memiliki arti “Di atas semua itu, dia adalah salah satu dari orang-orang yang benar-benar beriman kepada Allah, dan beberapa dari mereka membuktikan keutamaan kesabaran dan kasih sayang terhadap sesama makhluk Allah sambil mengikuti perintah Allah dan menahan diri dari kemaksiatan”.

D. Hubungan antara Harga diri dan Dukungan Sosial dengan Optimisme

Optimisme adalah keadaan yang selalu mengharapkan tentang kebaikan (Seligman, 2005). Lionel tiger (2000) mendefinisikan optimisme sebagai keadaan pikiran yang dipengaruhi oleh harapan seseorang untuk masa depan, jadi seorang optimis yaitu seseorang yang melihat ke depan dengan harapan akan apa yang terjadi di masa depan. Sejalan dengan teori lionel tiger, menurut Segestrom, 1998 (dalam Muharnia, 2010) optimisme adalah perspektif yang konstruktif dan praktis tentang masalah yang dihadapi. Dasar dari optimisme yaitu cara berfikir seseorang menghadapi suatu masalah.

Menurut Seligmen salah satu faktor yang mempengaruhi optimisme selain harga diri adalah dukungan sosial. Lazarus (1991) berpendapat bahwa optimisme dan harga diri merupakan keyakinan pada kemampuan sendiri untuk membentuk lingkungan mereka melalui penerapan pemikiran kritis dan tindakan yang disengaja, dengan tujuan mengurangi stres dan meningkatkan adaptasi. Pendapat tersebut di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Aldila, M, D (2010) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan optimisme, di mana harga diri yang dimiliki semakin tinggi maka optimisme yang dimiliki semakin tinggi. Perlu sekali individu memiliki harga diri yang tinggi, karena harga diri berperan memberi motivasi atau sikap yang membangun dan menumbuhkan sikap optimis, dengan begitu apabila individu kurang adanya harga diri akan menurunkan bahkan dapat menghilangkan sikap optimis seseorang. Dengan begitu maka harga diri

berkaitan dengan optimisme, karena dengan memiliki harga diri yang tinggi optimisme pada diri individu juga akan meningkat. Hal ini diperkuat oleh beberapa penelitian bahwa harga dirimemang memberikan kontribusi besar untuk dapat menumbuhkan optimisme (Aisyah, dkk : 2015). Dan diperkuat oleh penelitian Sandoval (2008) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa optimisme dan Harga diri berkorelasi positif.

Menurut King (2010) dukungan sosial merupakan Informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan tergabung dalam jaringan komunikasi dan komitmen timbal balik, Sedangkan Sarason (dalam Kumalasari&Ahyani, 2012) mengatakan dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi. selanjutnya Gottlieb (2011) mendefinisikan dukungan sosial secara lebih luas yaitu proses interaksi dalam hubungan yang mana memperbaiki coping, penghargaan, cinta, kasih, dan kompetensi melalui pertukaran rasa atau tingkah laku nyata terhadap sumber psikososial atau fisik. ciri-ciri dukungan sosial meliputi komunikasi, mengurangi ketidakpastian, dan mempertinggi kontrol. Dukungan sosial merupakan tipe komunikasi, bahwa bantuan individual merasa lebih pasti tentang sebuah situasi dan mempunyai kontrol yang lebih pasti tentang sebuah situasi dan mempunyai kontrol yang lebih terhadap situasi tersebut. Itu artinya, komunikasi yang suportif dapat mengurangi ketidakpastian (dalam Kendall & Mattson, 2011:182).

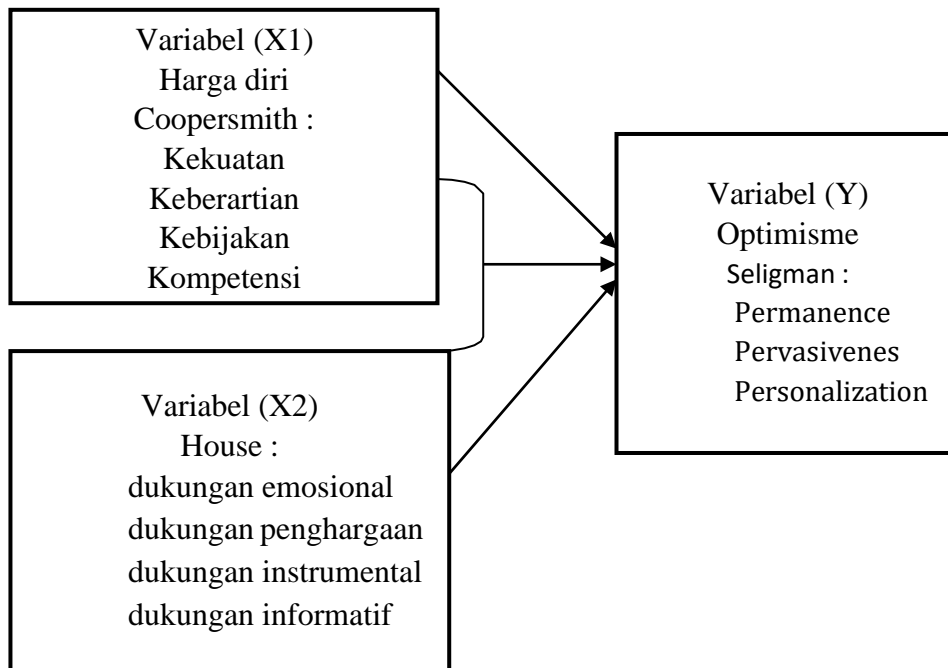
Supaya individu dapat memiliki optimisme yang tinggi, selain harus memiliki harga diri yang baik individu juga membutuhkan dukungan sosial yang baik, karena saat individu sedang mengalami tekanan dan kurangnya percaya diri, individu membutuhkan dukungan dari orang-orang disekitarnya, terkhusus dukungan dari keluarga. Dengan individu mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekat, secara tidak langsung dapat menimbulkan optimisme pada diri individu. Dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan optimisme. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurvita S, & Rina M (2020) menemukan hasil yakni terdapat hubungan yang signifikan antara Dukungan Sosial dengan Optimisme pada Perantau Minang Survivor Kerusuhan Wamena. Pasalnya individu yang sedang pesimis perlu

adanya dukungan dari orang terdekat untuk mengatasi keadaan tersebut. Dengan mendapat dukungan sosial yang diberikan orang terdekat itulah yang nantinya dapat membantu individu dalam mengatasi perasaan pesimis.

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh kesimpulan bahwa optimisme dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu harga diri dan dukungan sosial. Supaya dapat memiliki optimisme yang tinggi, setiap individu setidaknya mengetahui aspek yang dapat membuat dirinya mengapa bisa menjadi pesimis. Hal ini begitu penting karena dengan mengetahui dan memahami itulah yang nantinya dapat membuat individu mengetahui bagaimanacara menempatkan diri, menentukan tindakan yang tepat dan mengembangkan pemahaman dirinya dengan baik.

Dilihat dari dinamika yang sudah dipaparkan, peneliti menggambarkan bahwa harga diri dan dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan optimisme. Keterkaitan antar variabel penelitian ini bisa dilihat pada gambar 2. 1 di bawah ini:

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Berdasarkan dengan permasalahan serta tinjauan dari teori yang dipaparkan diatas, maka Hipotesis dari penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan harga diri dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti taekwondo uin walisongo semarang.
2. Ada hubungan dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti taekwondo uin walisongo semarang.
3. Ada hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti taekwondo uin walisongo semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

penelitian dilakukan untuk menemukan jawabannya melalui pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data yang terarah dan sistematis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan dengan metode empiris yang mengumpulkan, menganalisis, dan biasanya menampilkan informasi numerik (Donmoyer, 2021). Metode penelitian ini menggunakan penelitian *korelasional*. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk memastikan apakah satu atau lebih variabel terhubung dan untuk mengukur besarnya hubungan (Latipun, 2015: 5). Penelitian ini peneliti ingin meneliti sejauh mana hubungan antara Harga diri dan dukungan sosial dengan optimisme.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian merupakan simbol atau penilaian orang terhadap topik yang akan diteliti oleh peneliti untuk dipelajari lalu ditarik kesimpulannya (Azwar, 2018: 32).

a. Variabel Dependen

Variabel dependen bisa disebut dengan variabel terikat. Selain itu bisa disebut dengan variabel hasil, keluaran ataupun konsekuensi. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Azwar, 2018: 34) variabel dependen adalah variable yang secara langsung dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel dependen pada penelitian ini yaitu optimisme.

b. Variabel Independen

Variabel independen bisa disebut dengan variabel bebas. Variabel independen merupakan variabel yang berpengaruh pada variabel

dependen (Azwar, 2018: 34). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel independen yaitu harga diri (X_1) dan dukungan sosial (X_2).

2. Definisi Operasional

a. Optimisme

Optimisme adalah harapan individu yang mendorong untuk menimbulkan rasa yakin dengan menuju kearah yang ingin dicapainya. Variabel optimisme diukur dengan menggunakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2001) yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Ketika seseorang mendapat nilai tinggi, dia lebih optimis. ketika mereka mendapat nilai rendah, mereka kurang optimis.

b. Harga diri

Harga diri adalah evaluasi diri sendiri berupa penilaian positif atau negatif yang akan mempengaruhi pada tingkah laku dan emosi seseorang. Variabel harga diri diukur dengan menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (1998) yaitu Kekuatan (*power*), kebajikan (*virtue*), keberartian (*significance*), dan kompetensi (*competence*). Skor tinggi menunjukkan tingkat Harga diri yang tinggi, sedangkan skor rendah menunjukkan tingkat Harga diri yang rendah pada orang tersebut.

c. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah tindakan yang tujuannya membantu dalam bentuk perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, maupun pertolongan agar merasakan kenyamanan dan kesejahteraan secara fisik dan psikologis. Variabel dukungan sosial diukur dengan menggunakan skala yang dibuat peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh House (1994) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Skoring tinggi menandakan tingkat dukungan sosial sedangkan skor yang rendah menandakan tingkat dukungan sosial rendah pada individu.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat dilaksanakan penelitian ini adalah Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang di jalan Prof. Dr. Hamka No. 3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185.

2. Waktu penelitian

Waktu pada penelitian ini dimulai pada bulan September 2022.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan individu pada objek penelitian dengan kualitas yang sama dan ditentukan oleh peneliti guna dipelajari sampai ditemukan kesimpulan (Latipun, 2015: 29). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota BPUKM Taekwondo UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 94 mahasiswa. Berikut rincian jumlah mahasiswa yang diperoleh dari pengurus BPUKM Taekwondo:

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian

Angkatan	Jumlah
Tahun 2018	10
Tahun 2019	22
Tahun 2020	22
Tahun 2021	40
Total	94 Mahasiswa

Sampel adalah bagian dari populasi yang hasilnya dijadikan untuk gambaran dari seluruh populasi (Latipun, 2015: 30).

2. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan cara untuk mengambil sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2013: 81). Di dalam penelitian ini menggunakan teknik metode *non probability sampling* dengan jenis sampling yaitu sampling jenuh. *Non probability sampling* adalah cara pengambilan sampel dengan tidak memberikan peluang yang sama pada anggota populasi. Sampling jenuh merupakan cara menentukan sampel apabila anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2013: 85). Apabila populasi kurang dari 100 maka keseluruhan populasi dijadikan sampel (Arikunto, 2017 : 173). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 64 mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala dan Jenis skala yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* biasanya digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomenal sosial. Penggunaan skala likert, menjadi variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2013: 93).

Penelitian ini menggunakan skala optimisme, Harga diri, dan dukungan sosial diberikan skor 1 hingga 4 dengan ketentuan berikut:

Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian Skala

<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavourable</i>	Skor
Sangat sesuai (SS)	4	Sangat sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak sesuai (TS)	2	Tidak sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Pernyataanyang *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung dari aspek-aspek dalam variabel, sedangkan pernyataan yang *unfavourable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung dari aspek dalam variabel. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan 3 skala pengukuran dan tiap skala memiliki keterbatasan sesuai definisi operasionalnya, skala yang digunakan yaitu:

1. Skala optimisme

Skala optimisme mengacu pada menurut Seligman (dalam Aisyah, dkk 2015) yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang mengikuti BPUKM Taekwondo. Adapun Aspek-aspek dari Seligman (dalam Aisyah, dkk 2015) yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*.

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Optimisme

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Permanence</i>	Meyakini peristiwa baik (keberhasilan) bersifat permanen	1, 2, 3	7, 8, 9	3

	Meyakini peristiwa buruk (kegagalan) bersifat sementara	4, 5, 6	10, 11, 12	3
<i>Pervasiveness</i>	Memandang sebab kegagalan secara spesifik	13, 14, 15	19, 20, 21	3
	Memandang sebab keberhasilan secara general	16, 17, 18	22, 23, 24	3
<i>Personalization</i>	Meyakini faktor keberhasilan berasal dari dalam diri (<i>internal</i>)	25, 26, 27	31, 32, 33	3
	Meyakini faktor kegagalan berasal dari luar diri (<i>external</i>)	28, 29, 30	34, 35, 36	3
Jumlah				36

2. Skala Skalaharga diri

Skala harga diri mengacu pada aspek dari Coopersmith (1998) yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang

mengikuti BPUKM Taekwondo. Adapun aspek-aspek dari Coopersmith (1998) yaitu Kekuatan (*power*), kebajikan(*virtue*), keberartian (*significance*), kompetensi (*competence*).

Tabel 3. 4 *Blue Print* Skala harga diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kekuatan (<i>power</i>)	Mampu mengontrol setiap tindakan yang akan dilakukan	1, 2	5, 6	4
	Mampu beradaptasi dalam situasi dan kondisi tertentu	3, 4	7, 8	4
Kebajikan (<i>virtue</i>)	Mampu menaati aturan yang berlaku dalam masyarakat	9, 10	13, 14	4
	Mampu melaksanakan tugas dan kewajiban sebagai individu yang hidup berdampingan dengan individu lain	11, 12	15, 16	4

Keberartian (<i>Significance</i>)	Merasa penerimaan dari kekurangan dan kelebihan diri di lingkungan dengan apa adanya	17, 18	21, 22	4
	Merasa penerimaan berupa penghargaan dan perhatian dari orang lain	19, 20	23, 24	4
Kompetensi (<i>Competence</i>)	Dapat mengerjakan tugas dengan baik	25, 26	29, 30	4
	Mampu menyelesaikan masalah dengan kemampuan yang dimiliki individu	27, 28	31, 32	4
Jumlah				32

3. Skala dukungan sosial

Skala dukungan sosial mengacu pada House (dalam Smet, 1994: 56) yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang mengikuti BPUKM Taekwondo. Adapun aspek-aspek dari House

(Adicondro & Purnamasari, 2011) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Tabel 3. 5Blue PrintSkala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan Emosional	Memperoleh kepercayaan dari keluarga, teman dan sahabat	1, 2	5, 6	4
	Memperoleh perhatian dari keluarga, teman dan sahabat	3, 4	7, 8	4
Dukungan Penghargaan	Memperoleh motivasi dari keluarga, teman, dan sahabat	9, 10	13, 14	4
	Memperoleh reward dari keluarga, teman dan sahabat	11, 12	15, 16	4
Dukungan Instrumental	Memperoleh bantuan langsung berupa materi dari keluarga, teman, dan sahabat	17, 18	21, 22	4

	Memperoleh bantuan langsung berupa jasa dari keluarga, teman, dan sahabat	19, 20	23, 24	4
Dukungan Informatif	Memperoleh saran yang dari keluarga, teman, dan sahabat	25, 26	29, 30	4
	Memperoleh informasi dari keluarga	27, 28	31, 32	4
Jumlah				32

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas sebagai kemampuan suatu tes untuk mengukur secara akurat atribut yang diukur (Azwar, 2015: 95). Suatu tes dikatakan valid jika dapat mengukur dengan tepat apa yang seharusnya diukur. Alat ukur dengan angka yang tinggi dan tingkat ketelitian yang tinggi akan menghasilkan kesalahan pengukuran yang minimal (Azwar, 2018: 96). Dalam hal ini yang diuji adalah optimisme, harga diri, dan dukungan sosial. Dikatakan valid, karena ketika tes mampu menghasilkan skor yang akurat.

Menurut Azwar(2018: 86) standar yang digunakan untuk mengukur validitas suatu item sebesar $r_{xy} \geq 0,30$. Tujuan dilakukannya pengujian validitas yaitu untuk menjamin agar hasil pengukuran sesuai dengan apa yang diukur (Reksoatmodjo, 2009: 188). Dalam penelitian ini koefisien validitas yang akan digunakan oleh peneliti yaitu sebesar $r_{xy} =$

0,30. Apabila hasil koefisien validitas yang dihasilkan kurang dari 0,30 maka skala pengukurannya kurang valid. Sedangkan, jika hasil koefisien validitas yang dihasilkan lebih dari 0,30 maka skala pengukuran yang digunakan mempunyai tingkat validitas yang tinggi. Penghitungan tingkat validitas dalam penelitian menggunakan bantuan aplikasi SPSS dan pendekatan validitas menggunakan validitas isi, karena menunjukkan indikasi terpenuhinya validitas isi dapat diperoleh melalui prosedur terhadap aitem-aitem dalam tes, kelayakan suatu item disimpulkan dari hasil penilaian dan pendapat dosen ahli khususnya pembimbing skripsi.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang artinya sejauh mana penelitian tersebut dapat dipercaya menurut Matondang (Puspasari & Puspita, 2022). Reliabilitas instrumen merupakan penentuan suatu instrumen berdasarkan hasil pengukuran, meskipun dilakukan secara berulang-ulang. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila instrument tersebut menghasilkan hasil yang sama serta mendapatkan kesimpulan yang sama meskipun dilakukan beberapa kali pelaksanaan pengukuran.

Menurut Matondang (Puspasari & Puspita, 2022) Jika suatu instrumen dikatakan reliabel, maka akan memberikan hasil yang sama walaupun digunakan pada hal yang berbeda atau oleh dua atau lebih peneliti yang berbeda. Itu juga akan membuat pernyataan yang konsisten dengan diri mereka sendiri.

Instrumen dikatakan baik jika konsisten dengan butir yang diukurnya. Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yaitu rentang 0 sampai 1,00 yang artinya semakin tinggi koefisien reliabilitas yang mendekati 1,00 maka semakin tinggi tingkat reliabilitasnya (Azwar 2018: 181). Dalam penelitian ini untuk mengetahui penghitungan tingkat reliabilitas menggunakan bantuan SPSS teknik *cronbach alfa* (α). Keandalan instrumen dalam penelitian ini akan dilihat dari hasil *cronbach alfa* (α). jika *cronbach alfa* (α) > 0,6 maka instrument dikatakan reliabel

(Imam, 2018). Adapun dalam pengolahan, pengujian, maupun analisis data untuk membuktikan tingkat validitas dan reliabilitas alat ukur atau instrumen dalam penelitian ini peneliti menggunakan program software SPSS 22. Untuk menginterpretasikan koefisien reliabilitas, maka digunakan kategori menurut Sugiyono (2019) yaitu sebagai berikut

Tabel 3. 6 Kriteria Penilaian

Rentang Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,19	Sangat Lemah
0,20-0,39	Lemah
0,40-0,59	Sedang
0,60-0,79	Kuat
0,80-1,00	Sangat Kuat

Berdasarkan tabel di atas, apabila r lebih besar atau sama dengan 0,60 maka butir pertanyaan tersebut maka dinyatakan reliabel. Apabila r kurang dari 0,60 maka butir pertanyaan tersebut maka dinyatakan tidak reliabel.

G. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

a. Validitas Optimisme

Pada uji coba skala optimisme berjumlah 36 item. Responden dalam uji coba penelitian ini sebanyak 30 anggota BPUPKM Taekwondo UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan hasil uji coba skala optimisme diperoleh hasil bahwa 31 dari 36 item yang diuji cobakan mempunyai koefisien korelasi lebih dari 0,3. Maka 29 item tersebut dapat dikatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data pada penelitian ini. Sedangkan item-item yang mempunyai koefisien korelasi di bawah 0,3 yaitu 8, 6, 13,16, 21, 25, 31.

Berikut merupakan *blueprint* skala optimisme yang sudah dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Skala Optimisme

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Permanence</i>	Meyakini peristiwa baik (keberhasilan) bersifat permanen	1, 2, 3	7, 8, 9	3
	Meyakini peristiwa buruk (kegagalan) bersifat sementara	4, 5, 6	10, 11, 12	3
<i>Pervasiveness</i>	Memandang sebab kegagalan secara spesifik	13, 14, 15	19, 20, 21	3
	Memandang sebab keberhasilan secara general	16, 17, 18	22, 23, 24	3
<i>Personalization</i>	Meyakini faktor keberhasilan berasal dari dalam diri (<i>internal</i>)	25, 26, 27	31, 32, 33	3

	Meyakini faktor kegagalan berasal dari luar diri (<i>external</i>)	28, 29, 30	34, 35, 36	3
Jumlah				36

Keterangan: warna merah adalah item gugur.

b. Validitas harga diri

Pada uji coba skala optimisme berjumlah 32 item. Responden dalam uji coba penelitian ini sebanyak 30 anggota BPUPKM Taekwondo UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan hasil uji coba skala optimisme diperoleh hasil bahwa 23 dari 32 item yang diuji cobakan mempunyai koefisien korelasi lebih dari 0,3. Maka 23 item tersebut dapat dikatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data pada penelitian ini. Sedangkan item-item yang mempunyai koefisien korelasi di bawah 0,3 yaitu 2, 7, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 23.

Berikut merupakan blueprint skala harga diri yang sudah dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 3. 8 Hasil Uji Coba Skala Harga diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
Kekuatan (<i>power</i>)	Mampu mengontrol setiap tindakan yang akan dilakukan	1, 2	5, 6	4

	Mampu beradaptasi dalam situasi dan kondisi tertentu	3, 4	7, 8	4
Kebajikan (<i>virtue</i>)	Mampu menaati aturan yang berlaku dalam masyarakat	9, 10	13, 14	4
	Mampu melaksanakan tugas dan kewajiban sebagai individu yang hidup berdampingan dengan individu lain	11, 12	15, 16	4
Keberartian (<i>Significance</i>)	Merasa penerimaan dari kekurangan dan kelebihan diri di lingkungan dengan apa adanya	17, 18	21, 22	4

	Merasa penerimaan berupa penghargaan dan perhatian dari orang lain	19, 20	23, 24	4
Kompetensi (<i>Competence</i>)	Dapat mengerjakan tugas dengan baik	25, 26	29, 30	4
	Mampu menyelesaikan masalah dengan kemampuan yang dimiliki individu.	27, 28	31, 32	4
Jumlah				32

Keterangan: warna merah adalah item gugur.

c. Validitas dukungan Sosial

Pada uji coba skala optimisme berjumlah 32 item. Responden dalam uji coba penelitian ini sebanyak 30 anggota BPUPKM Taekwondo UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan hasil uji coba skala optimisme diperoleh hasil bahwa 23 dari 32 item yang diuji cobakan mempunyai koefisien korelasi lebih dari 0,3. Maka 23 item tersebut dapat dikatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data pada penelitian ini. Sedangkan item-item yang mempunyai koefisien korelasi di bawah 0,3 yaitu 3, 8, 9, 11, 17, 20, 22, 27, 31.

Berikut merupakan blueprint skala dukungan sosial yang sudah dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 3. 9 Hasil Uji Coba Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
Dukungan Emosional	Memperoleh kepercayaan dari keluarga, teman dan sahabat	1, 2	5, 6	4
	Memperoleh perhatian dari keluarga, teman dan sahabat	3, 4	7, 8	4
Dukungan Penghargaan	Memperoleh motivasi dari keluarga, teman, dan sahabat	9, 10	13, 14	4
	Memperoleh reward dari keluarga, teman dan sahabat	11, 12	15, 16	4
Dukungan Instrumental	Memperoleh bantuan langsung berupa materi dari keluarga, teman, dan sahabat	17, 18	21, 22	4

	Memperoleh bantuan langsung berupa jasa dari keluarga, teman, dan sahabat	19,20	23, 24	4
Dukungan Informatif	Memperoleh saran yang dari keluarga, teman, dan sahabat	25, 26	29, 30	4
	Memperoleh informasi dari keluarga	27, 28	31, 32	4
Jumlah				32

Keterangan: warna merah adalah item gugur.

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. Reliabilitas Optimisme

Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala Optimisme

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
. 884	36

b. Reliabilitas harga diri

Tabel 3. 11 Reliabilitas Skala *Harga diri*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
. 822	32

c. Reliabilitas Dukungan Sosial

Tabel 3. 12 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.913	32

Berdasarkan hasil uji Reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti, masing-masing variabel dinyatakan reliabel karena angka koefisien reliabilitas yang diperoleh (r_{xy}) $>0,6$. Di mana untuk skala optimisme, 0,884 untuk skala Harga diri 0,822 serta skala dukungan keluarga 0,913. Maka dari itu ketiga variabel tersebut dinyatakan reliabel karena skor koefisien *Cronbach's Alpha* $\geq 0,6$.

H. Teknik Analisis Data

Apabila data sudah terkumpul menurut Sugiyono (2019) yaitu menganalisis data. Peneliti menggunakan metode korelasi berganda untuk menganalisis data yang telah terkumpul.

1. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik pada penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda yang harus memenuhi beberapa dari asumsi yang kemudian disebut uji asumsi klasik.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk menentukan apakah data populasi tersebar secara normal atau tidak normal (Santoso, 2010: 165). Uji normalitas dalam penelitian ini akan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk suatu sampel-sampel menggunakan tingkat signifikan 0,05. Jika signifikan lebih besar 0,05 maka data berdistribusi normal (Imam, 2018).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji untuk menentukan apakah hubungan antar variable linear atau tidak. Uji linearitas dikatakan sangat penting karena berhubungan dengan adanya bias dari keseluruhan hasil analisis. Dapat dikatakan linier apabila suatu hubungan memiliki signifikan nilai F yang diamati lebih dari taraf signifikan 0,05 (dalam Attamimi & Riduwan, 2008: 172). Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan metode *test of linearity* melalui program SPSS dengan nilai taraf sebesar 0,05.

2. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis korelasi langsung yang disebut korelasi sederhana (*Bivariate Correlation*) untuk hipotesis 1 dan 2, kemudian hipotesis 3 menggunakan korelasi ganda dengan bantuan SPSS. Korelasi ganda bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara dua variabel independen atau lebih secara bersamaan dengan satu variabel dependen. Analisis korelasi product moment pearson perlu dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2014: 248).

Menurut Nuryani (2014) pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi, dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 3. 13 Koefisien Korelasi

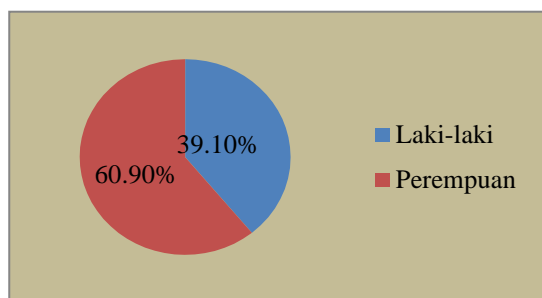
Interval koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

BAB IV PEMBAHASAN

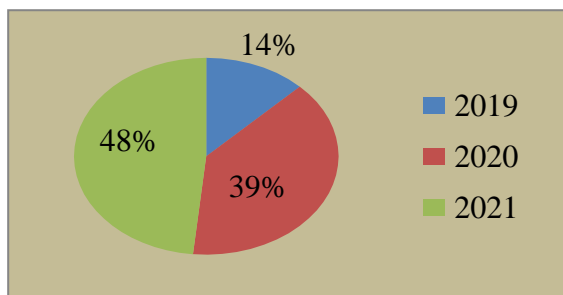
A. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh anggota seluruh anggota BPUKM Taekwondo UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 64 mahasiswa.

Gambar 4. 1 Populasi Subjek



Gambar 4. 2 Angkatan



Berdasarkan tabel di atas, di ketahui bahwa subjek penelitian ini sebanyak 25 mahasiswa atau 39,1% adalah laki-laki dan 39 mahasiswa atau 60,9% adalah perempuan. Keseluruhan subjek berstatus mahasiswa

yang menduduki angkatan 2019 sebanyak 12,5%, angkatan 2020 sebanyak 39,1% dan angkatan 2021 sebanyak 48,4% .

B. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan data penelitian yang sudah diperoleh, deskripsi data dapat dilakukan untuk mengetahui tingkat harga diri, dukungan sosial dan optimisme. Deskripsi data diperoleh dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25. 0 for windows yang meliputi jumlah subjek (N), skor *minimum* (Min), skor *maximum* (Max), *mean*, dan *standard deviation*. Deskripsi data dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut :

a. Deskripsi Data harga diri

Tabel 4. 3 Hasil Uji Deskripsi Data harga diri

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Self_Esteem	64	54	92	4870	76.09	8.635
Valid N (listwise)	64					

Berdasarkan hasil deskripsi data pada tabel di atas, bahwa variabel harga diri menunjukkan nilai *minimum* sebesar 54, nilai *maximum* sebesar 92, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 76,09, dan nilai standar deviasi sebesar 8,635. Dari hasil deskripsi data variabel harga diri dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Skala Harga diri

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 67,455$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$67,455 \leq X < 84,725$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$84,725 \geq X$

Berdasarkan tabel kategorisasi skor skala harga diri di atas, dapat diketahui bahwa anggota BPUKM Taekwondo UIN Walisongo Semarang

dinyatakan memiliki harga diri pada kategori rendah apabila skor lebih kecil dari 67,455, dinyatakan pada kategori sedang apabila skor di antara 67,455 hingga kurang dari 84,725 dan dinyatakan pada kategori tinggi apabila skor lebih besar atau sama dengan 84,725.

Tabel 4. 5 Kategorisasi Harga diri

No.	Kategorisasi	Jumlah
1.	Rendah	11
2.	Sedang	24
3.	Tinggi	29
Total		64

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 11 mahasiswa memiliki Harga diri yang rendah, 24 mahasiswa memiliki harga diri yang sedang, dan 29 mahasiswa memiliki Harga diri yang tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini tergolong dalam kategori harga diri yang tinggi.

b. Deskripsi Data Dukungan Sosial

Tabel 4. 6 Hasil Uji Deskripsi Data Dukungan Sosial

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	64	56	90	4643	72.55	8.646
Valid N (listwise)	64					

Berdasarkan hasil deskripsi data pada tabel di atas, bahwa variabel dukungan sosial menunjukkan nilai *minimum* sebesar 56, nilai *maximum* sebesar 90, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 72,55, dan nilai standar deviasi sebesar 8,646. Dari hasil deskripsi data variabel dukungan sosial dapat dikategorisasikan sebagai berikut :

Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 63,904$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$63,904 \leq X < 81,196$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$81,196 \geq X$

Berdasarkan tabel kategorisasi skor skala stres akademik di atas, dapat diketahui bahwa anggota BPUKM Taekwondo UIN Walisongo Semarang dinyatakan memiliki dukungan sosial pada kategori rendah apabila skor lebih kecil dari 63,904, dinyatakan pada kategori sedang apabila skor di antara 63,904 hingga kurang dari 81,196, dan dinyatakan pada kategori tinggi apabila skor lebih besar atau sama dengan 81,196.

Tabel 4. 8 Kategorisasi Dukungan Sosial

No.	Kategorisasi	Jumlah
1.	Rendah	21
2.	Sedang	22
3.	Tinggi	21
Total		64

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 21 mahasiswa memiliki dukungan sosial yang rendah, 22 mahasiswa memiliki dukungan sosial yang sedang, dan 21 mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini tergolong dalam kategori dukungan sosial yang sedang.

c. Deskripsi Data Optimisme

Tabel 4. 9 Hasil Uji Deskripsi Data Optimisme

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Optimisme	64	71	105	5837	91.20	8.937
Valid N (listwise)	64					

Berdasarkan hasil deskripsi data pada tabel di atas, bahwa variabel optimismemunjukkan nilai *minimum* sebesar 71, nilai *maximum* sebesar 105, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 91,20, dan nilai standar deviasi sebesar 8,937. Dari hasil deskripsi data variabel optimismedapatdikategorisasikan sebagai berikut:

Tabel 4. 10Kategorisasi Skor Skala Optimisme

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 82,263$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$82,263 \leq X < 100,137$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$100,137 \geq X$

Berdasarkan tabel kategorisasi skor skala optimisme di atas, dapat diketahui bahwa anggota BPUKM Taekwondo UIN WalisongoSemarangdinyatakan memiliki dukungan sosial pada kategori rendah apabila skor lebih kecil dari 82,263, dinyatakan pada kategori sedang apabila skor di antara 82,263 hingga kurang dari 100,137, dan dinyatakan pada kategori tinggi apabila skor lebih besar atau sama dengan 100,137.

Tabel 4. 11Kategorisasi Optimisme

No.	Kategorisasi	Jumlah
1.	Rendah	8
2.	Sedang	30
3.	Tinggi	26
Total		64

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 8 mahasiswa memiliki optimisme yang rendah, 30 mahasiswa memiliki optimisme yang sedang, dan 26 mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini tergolong dalam kategori optimisme yang sedang.

C. Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang digunakan untuk menguji apakah variabel independen dan variabel dependen berdistribusi normal atau tidak. Distribusi normal adalah ketika distribusi rata-rata, median, dan modus berpusat di suatu titik (Nuryadi dkk, 2007). Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *kolmogorovsmirnov* dengan bantuan program SPSS 25. 0 *for windows*. Data penelitian dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikan $>0,05$, dan sebaliknya jika nilai signifikan $<0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi secara normal (Arsih dkk, 2018: 105). Pada tabel 4. 12 di bawah ini menampilkan hasil uji normalitas penelitian.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		64
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.07123045
Most Extreme Differences	Absolute	.085
	Positive	.050
	Negative	-.085
Test Statistic		.085
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 artinya nilai tersebut $>0,05$ yang berarti data penelitian ini berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang digunakan untuk melihat apakah ada hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear atau tidak. Sugiyono dan Susanto (2015 : 323) mengemukakan bahwa kriteria yang berlaku dalam signifikansi *linearity* adalah $<0,05$ maka dinyatakan terdapat hubungan yang linear. Dalam penelitian melalui *testfor linearity* dengan alat bantu SPSS.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas Harga diri dan Optimisme

			Sum of		Mean		
			Squares	Df	Square	F	Sig.
Optimisme * Hargadiri	Between	(Combined)	2662.493	27	98.611	1.498	.128
	Groups	Linearity	657.684	1	657.684	9.991	.003
		Deviation from Linearity	2004.808	26	77.108	1.171	.326
		Within Groups	2369.867	36	65.830		
	Total		5032.359	63			

Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial dan Optimisme

			Sum of		Mean		
			Squares	Df	Square	F	Sig.
Optimisme * Dukungan Sosial	Between	(Combined)	3832.193	26	147.392	4.544	.000
	Groups	Linearity	3295.797	1	3295.797	101.606	.000
		Deviation from Linearity	536.396	25	21.456	.661	.859
		Within Groups	1200.167	37	32.437		
	Total		5032.359	63			

Berdasarkan tabel di atas hasil uji linearitas yang pertama dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0 for windows,

di mana Harga diri dan optimisme memperoleh nilai signifikansi *test for linearity* sebesar 0,003 artinya nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan hasil dari nilai signifikasni *deviation from linearity* sebesar 0,326 artinya lebih besar dari 0,05 ($0,326 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa variabel Harga diri dan optimisme memiliki hubungan yang linear.

Berdasarkan tabel di atas hasil uji linearitas yang kedua dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25. 0 *for windows*, yaitu antara dukungan sosial dan optimisme memperoleh nilai signifikansi *test for linearity* sebesar 0,000 artinya nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,5$) dan hasil *deviation from linearity* sebesar 0,859 artinya lebih besar dari 0,05 ($0,859 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial dan optimisme memiliki hubungan yang linear.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25.0 *for windows* dalam pengujian ini menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* untuk melihat apakah ada hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan tiga tahap karena dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu harga diri (X1), dukungan sosial (X2), dan optimisme (Y), sebagai berikut:

1) Uji Hipotesis Pertama

Untuk menguji hipotesis pertama, peneliti menggunakan analisis korelasi *pearson product moment*. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan positif antara Harga diri dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti taekwondo UIN Walisongo Semarang. Temuan uji korelasi antara Harga diri dengan optimisme ditunjukkan pada tabel di bawah ini, sebagai berikut:

Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis Harga diri dengan Optimisme

		Harga diri	Optimisme
Harga diri	Pearson Correlation	1	. 688**
	Sig. (2-tailed)		. 000
	N	64	64
Optimisme	Pearson Correlation	. 688**	1
	Sig. (2-tailed)	. 000	
	N	64	64

** . Correlation is significant at the 0. 01 level (2-tailed).

Berdasarkan data tabel di atas, kategori korelasi kuat, koefisien korelasi bersifat positif antara harga diri dengan optimisme adalah 0,688, dan nilai signifikansi antara harga diri dengan optimisme adalah 0,000. Jika $p < 0,05$ maka korelasi terbukti signifikan. Nilai signifikansi uji hipotesis ini sebesar 0,000, artinya nilai uji hipotesis ini kurang dari 0,05 maka kesimpulan dari uji hipotesis pertama adalah hubungan antara variabel harga diri dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti Taekwondo UIN Walisongo Semarang dinyatakan signifikan.

Tabel 4. 16 Kategori Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Dari hasil pengujian hipotesis variabel harga diri dengan optimisme berdasarkan nilai signifikansi dan nilai koefisien korelasi koefisien menurut (Sugiyono, 2017) maka dapat dinyatakan bahwa harga diri dengan optimis memiliki hubungan yang positif pada mahasiswa yang mengikuti taekwondo UIN Walisongo Semarang karena individu ketika mampu menghadapi permasalahan yang dihadapi maka individu melihat kegagalan tersebut dari akar permasalahan.

2) Uji Hipotesis Kedua

Untuk menguji hipotesis kedua, peneliti menggunakan analisis korelasi *pearson product moment*. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti taekwondo UIN Walisongo Semarang. Temuan uji korelasi antara dukungan sosial dengan optimisme ditunjukkan pada tabel di bawah ini, sebagai berikut:

Tabel 4. 17 Hasil Uji Hipotesis Dukungan Sosial dengan Optimisme

		Dukungan Sosial	Optimisme
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	.809**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	64	64
Optimisme	Pearson Correlation	.809**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	64	64

** . Correlation is significant at the 0. 01 level (2-tailed).

Berdasarkan data tabel di atas, kategori korelasi sangat kuat, koefisien korelasi bersifat positif antara dukungan sosial dengan optimisme adalah 0,809, dan nilai signifikansi antara dukungan sosial

dengan optimisme adalah 0,000. Jika $p < 0,05$ maka korelasi terbukti signifikan. Nilai signifikansi uji hipotesis ini sebesar 0,000, artinya nilai uji hipotesis ini kurang dari 0,05 maka kesimpulan dari uji hipotesis kedua adalah hubungan antara variabel dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti Taekwondo UIN Walisongo Semarang dinyatakan signifikan.

Tabel 4. 18 Kategori Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Dari hasil pengujian hipotesis variabel dukungan sosial dengan optimisme berdasarkan nilai signifikansi dan nilai koefisien korelasi koefisien menurut (Sugiyono, 2017) maka dapat dinyatakan bahwa dukungan sosial dengan optimisme memiliki hubungan yang positif pada mahasiswa yang mengikuti taekwondo UIN Walisongo Semarang. Karena kegagalan-kegagalan tidak berlangsung terus menerus dengan adanya dukungan dari orang lain

3) Uji Hipotesis Ketiga

Untuk menguji hipotesis ketiga, peneliti menggunakan analisis korelasi berganda. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti taekwondo UIN Walisongo Semarang. Tabel berikut menunjukkan hasil pengujian hipotesis antara harga diri dan dukungan sosial dengan optimisme, sebagai berikut:

Tabel 4. 19 Hasil Uji Hipotesis Harga diri dan Dukungan Sosial dengan Optimisme

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.823 ^a	.678	.667	5.154	.678	64.234	2	61	.000

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Harga diri

Berdasarkan tabel 4. 13, diketahui harga diri dan dukungan sosial memiliki koefisien korelasi 0,823, menunjukkan hubungan yang sangat kuat dengan optimisme. Selanjutnya untuk dapat melihat nilai signifikansi dari koefisien korelasi berganda dapat dilihat pada kolom sig. F Change dengan nilai 0,000. Korelasi antar variabel tersebut dikatakan signifikan karena nilai sig. F $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan dari uji hipotesis ketiga ini terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti taekwondo UIN Walisongo Semarang.

Tabel 4. 20 Kategori Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan analisis data di atas, dapat disimpulkan untuk hipotesis pertama terdapat hubungan yang kuat antara harga diri dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti taekwondo UIN Walisongo Semarang yang ditinjau dari nilai koefisien korelasi yang bersifat positif dan signifikan. Kemudian hipotesis kedua, terdapat hubungan yang sangat kuat antara dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti taekwondo UIN Walisongo Semarang yang ditinjau dari nilai koefisien korelasi yang bersifat positif dan signifikan. Selanjutnya hipotesis ketiga yaitu terdapat hubungan yang positif antara harga diri dan dukungan sosial dengan optimisme pada mahasiswa yang mengikuti taekwondo UIN Walisongo Semarang, yang dibuktikan dengan koefisien korelasi yang bersifat positif dan juga signifikan karena ketika individu mengalami kegagalan didalam menjalani kehidupannyakemudian didukung oleh teman, sahabat atau keluarga dengan cara ekspresi empati, perhatian, bahkan membangun rasa kepercayaan diri kemudian mampu menghadapi permasalahan yang dihadapinya

D. Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis pertama yang mana diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,688 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, dengan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa harga diri dengan optimisme memiliki hubungan positif dan signifikan, dengan kategori hubungan yang kuat berdasarkan kategori koefisien korelasi yang diutarakan oleh Sugiyono (2017). Dari hasil analisis di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis pertama diterima. Artinya semakin harga diritinggi yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi optimisme yang dimiliki, begitu pula sebaliknya semakin harga diri yang dimiliki mahasiswa rendah maka optimisme yang dimiliki mahasiswa rendah.

Hasil penelitian di atas senada dengan penelitian Muharnia (2010) yang melakukan penelitian mengenai hubungan harga diri dengan optimisme

kesuksesan karir pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang diperoleh hasil data hubungan positif antara Harga diri dengan optimisme. Besarnya hubungan dilihat dari nilai koefisien korelasi sebesar $0,753 > r_{\text{tabel}} (0,195)$. Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan tinggi rendahnya harga diri mahasiswa berdampak pada keoptimisan mahasiswa itu sendiri. Adapula penelitian lain yang dilakukan oleh Putri dan Khorriyatul (2022), terdapat hubungan positif antara harga diri dengan optimisme pada santri dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,645 dan nilai signifikan sebesar 0,000 yang artinya terdapat hubungan positif antara harga diri dengan optimisme. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin harga diri yang dimiliki individu tinggi maka optimisme yang dimiliki tinggi, sebaliknya semakin harga diri yang dimiliki rendah maka resiko memiliki optimisme yang rendah.

Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian Nurtjahjanti dan Ratnaningsih (2011), yang berpendapat bahwa harga diri merupakan faktor yang dapat mempengaruhi optimisme. Pendapat tersebut juga sejalan dengan pemikiran Puskar, dkk (2010) yang juga mendapati hasil positif antara Harga diri dan optimisme pada remaja. Berdasarkan teori Baron dan Byrne (dalam Sarwono, 2010) menyatakan bahwa harga diri dianggap sebagai evaluasi diri yang biasanya berkaitan mengenai dirinya sendiri, mengenai seberapa jauh individu dapat mempercayai dirinya sendiri terkait pentingnya, keberhasilannya serta berharganya dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aisyah, dkk (2015) dari hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan hasil terdapat korelasi antara harga diri dengan optimisme masa depan santri hafidz dengan nilai signifikansi $0,000 > 0,01$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,592. Dari hasil tersebut artinya harga diri berhubungan positif dengan optimisme pada masa depan santri hafidz. Berdasarkan teori Santrock (2007) menyatakan bahwa harga diri atau martabat diri yang merupakan suatu aspek umum bagi individu. Menurut Frey dan Carlock (Anindyajati & Karima, 2004) terbentuknya harga diri itu berawal dari bagaimana individu berinteraksi dengan orang lain.

Pernyataan tersebut sesuai dengan Sarwono dan Meinarno (2009) di manaharga diri adalah baik secara positif atau negatif mengevaluasi atau menilai dirinya sendiri. Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan Johan (2018: 200) bahwa Harga diri merupakan sumber evaluasi untuk dirinya sendiri dalam hal afeksi.

Aspek dari harga diri menurut Coopersmith (1964) adalah kekuatan, kebajikan, keberartian, kompetensi. kemudian aspek optimisme menurut Seligmen (Aisyah, dkk 2015) adalah permanence, pervasiveness, personalization. Aspek Kompetensi adalah mampu mengontrol dirinya sendiri untuk mempertahankan keadaan tetap kondisi tertentu dan dari hari ke hari. Aspek Pervasiveness adalah seseorang akan menjelaskan berkaitan dengan ruang lingkungannya yaitu universal (menyeluruh) atau spesifik (khusus). Aspek kompetensi dan pervasiveness saling berkaitan karena individu ketika mampu menghadapi permasalahan yang dihadapi maka individu melihat kegagalan tersebut dari akar permasalahan. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara harga diri dengan optimisme

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,809 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dengan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa dukungan sosial dengan optimisme memiliki hubungan positif signifikan, dengan kategori hubungan yang sangat kuat berdasarkan kategori koefisien korelasi yang diutarakan oleh Sugiyono (2017). Dari hasil analisis di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis kedua diterima. Artinya dukungan sosial yang diterima mahasiswa tinggi maka optimisme yang dimiliki tinggi, begitupun sebaliknya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa rendah maka optimisme yang dimilikinya rendah.

Hasil analisis di atas senada dengan penelitian Nadya Amar (2017) yang melakukan penelitian pada mahasiswa akhir Universitas Muhammadiyah Malang mengenai pengaruh dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa. Dalam penelitian ini diketahui nilai probabilitas sebesar $0,16 < 0,05$ sehingga hipotesis diterima dengan besar pengaruh 17%

karena R square 0,17. Maka dari hasil tersebut dinyatakan bahwa dukungan sosial berdampak pada optimisme. Terdapat penelitian lain dari Ushfuriyah (2015) yang melakukan penelitian pada mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan skripsi. Dari penelitian tersebut ditemukan hasil kolerasi variabel adalah $0,769$ $p = 0,000$, yang artinya terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan optimisme. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa tinggi maka optimismenya tinggi. Begitu juga sebaliknya, dukungan sosial yang diterima mahasiswa rendah, maka optimismenya rendah.

Aspek dari Dukungan Sosial menurut House (Adicondro&Purnamasaei, 2011) adalah Dukungan Emosional, Dukungan Instrumental, Dukungan Informatif, Dukungan Penghargaan dan Aspek Optimisme menurut Seligmen (Aisyah, dkk 2015) adalah Permanence, Pervasiveness, Personalization. Dukungan Emosional adalah dukungan terhadap individu disampaikan melalui ekspresi empati, perhatian, dan kepedulian. Aspek Permanence adalah seseorang menyikapi suatu peristiwa buruk atau baik memiliki penyebab yang menetap atau sementara. Hipotesis kedua dari aspek dukungan emosional dan aspek permanence saling berkaitan. Maka kegagalan-kegagalan tidak berlangsung terus karena dukungan dari orang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara dukungan sosial dengan optimisme. Beberapa hasil penelitian di atas sejalan dengan pemikiran Sarwono (2012) di mana kita sebagai makhluk sosial akan selalu dan selamanya bergantung satu sama lain untuk mendapatkan dukungan atau berinteraksi satu sama lain hingga menyelesaikan masalah. Dukungan sosial merupakan sendi utama dalam melakukan interaksi sosial (Hasibuan, Anindhita, Maulida, & Nashori, 2018: 113). Maka dapat disimpulkan bahwa dengan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan dengan baik akan menumbuhkan sikap optimis dari setiap individu. Sejalan dengan pendapat Cohen & Wills (1985) lingkungan sosial yang baik penuh dengan dukungan emosional, dan saling membutuhkan sama lain akan menunjukkan tingkatan stres dan gejala depresi yang lebih rendah bagi

individu didalamnya. Hal ini juga sesuai dengan teori Sarafino (2018) yang mengatakan dukungan sosial berkaitan dengan kesenangan, bentuk perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang dapat dirasakan oleh individu lain. Maka dapat disimpulkan dukungan sosial sangat mempengaruhi sikap optimisme setiap individu. Apabila setiap individu mendapat dukungan sosial positif dari lingkungan disekitarnya maka tentu saja akan menumbuhkan sikap optimisme bagi setiap individu itu sendiri.

Hipotesis ketiga yang diajukan penelitian ini menggunakan korelasi berganda, yang mana diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,823 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dengan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa harga diri dan dukungan sosial dengan optimisme memiliki hubungan positif yang signifikan, dengan kategori hubungan yang sangat kuat berdasarkan kategori koefisien korelasi yang diutarakan oleh Sugiyono (2017). Dari hasil analisis tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis ketiga diterima. Artinya semakin tinggi harga diri dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula optimisme yang dimiliki mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah harga diri dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah pula optimisme yang dimilikinya. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan harga diri dan dukungan sosial member dampak peningkatan optimis dalam diri mahasiswa yang mengikuti taekwondo di UIN Walisongo Semarang,

Aspek dari harga diri menurut Coopersmith (1964) adalah Kekuatan, Kebajikan, Keberartian, Kompetensi, kemudian Aspek dari Dukungan Sosial menurut House (Adicondro&Purnamasaei, 2011) adalah Dukungan Emosional, Dukungan Instrumental, Dukungan Informatif, Dukungan Penghargaan dan Aspek Optimisme menurut Seligmen (Aisyah, dkk 2015) adalah Permanence, Pervasiveness, Personalization. maka dari itu bahwa aspek Permanence berkaitan dengan aspek kekuatan dan berkaitan dengan aspek dukungan emosional karena ketika individu mengalami kegagalan didalam menjalani kehidupannyakemudian didukung oleh teman, sahabat atau keluarga dengan cara ekspresi empati, perhatian, bahkan membangun

rasa kepercayaan diri kemudian mampu menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Hal tersebut menunjukkan ada keterkaitan antara Harga diri dan dukungan sosial dengan optimisme

McWhirter (2007) beranggapan bahwa harga diri itu dapat membentuk seberapa individu mampu menghargai dirinya (keyakinan tentang siapa dirinya). Tidak jauh beda dengan pendapat Maltby, Day, dan Macaskill (2007) yang mengatakan bahwa harga diri yang baik akan mengacu pada seberapa orang disekitar dapat menyukai, menerima serta menghargai kita. Maka dari itu orang yang menghargai dirinya secara umum dikategorikan sebagai individu yang memiliki dargadiri yang tinggi, di mana individu tersebut mampu menghargai dirinya sendiri baik dari segi kompetensi, penampilan hingga lingkungan yang ada disekitarnya (Myer, 2012). Senada dengan pendapat Baron dan Bryne (dalam Sarwono, 2010) yang mengartikan bahwa harga diri dianggap sebagai evaluasi diri yang dilakukan oleh orang itu sendiri dan berkaitan dengan individu itu sendiri. Evaluasi atau penilaian tersebut biasanya menggambarkan sikap penerimaan hingga penolakan yang dapat menunjukkan seberapa jauh individu percaya terhadap dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Sarwono dan Meinarno (2009) bahwa harga diri ialah penilaian secara positif maupun negatif terhadap diri sendiri.

Selanjutnya mengenai dukungan sosial, Cobb (1998) mengemukakan bahwa individu yang mendapat dukungan sosial yang baik dari lingkungan disekitarnya, baik dari keluarga, sahabat, hingga kerabat dekat akan percaya bahwa dirinya dicintai dan akan merasa bahwa dirinya berharga dalam jaringan sosial baik dilingkungan keluarga, pertemanan, komunitas dan lain sebagainya yang dapat membekali pelayanan kebaikan serta saling mempertahankan hubungan untuk saling membutuhkan. Maka dari itu sebagai mahasiswa yang memiliki banyak tuntutan baik dari segi akademis maupun non akademis sangat membutuhkan suntikan dukungan sosial baik dari keluarga, teman hingga lingkungan disekitarnya. Hal ini sesuai dengan teori Taylor (dalam Mustika, Sri dan Salmah, 2014) yang mengemukakan

bahwa untuk individu mendapat dukungan sosial bisa didapatkan melalui orang-orang yang berada disekitarnya baik, teman, keluarga hingga anggota komunitas.

Penelitian ini telah mencapai tujuannya yaitu untuk membuktikan bahwa harga diri mahasiswa dan dukungan sosial yang diterima mahasiswa dapat berdampak pada optimisme mahasiswa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terdapat hubungan variabel harga diri dan dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain adalah yang pertama, belum ada penelitian yang menggunakan tiga variabel secara bersamaan ke dalam satu penelitian. Kedua, perbedaan dalam penggunaan teknik sampling yang digunakan dalam pengambilan sampel. Dan ketiga penelitian skala dalam penelitian ini dibuat sendiri oleh peneliti yang dilandaskan dengan *grand teory* psikologi yang sudah ada. Penelitian ini selain meneliti korelasi variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan (bersamaan) juga meneliti korelasi variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial (masing-masing). Kelemahan dalam penelitian ini adalah adanya jumlah subjek dan sampel penelitian yang sangat terbatas dapat menyebabkan temuan yang kurang digeneralisasikan, serta pelaksanaan penelitian yang dilakukan secara *online* menggunakan *google form* sehingga dianggap kurang berkomunikasi dengan subjek.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang membahas hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa yang mengikuti taekwondo di UIN Walisongo Semarang. maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Harga diri memiliki hubungan yang kuat dengan optimisme mahasiswa yang mengikuti taekwondo di UIN Walisongo Semarang.
2. Dukungan sosial memiliki hubungan yang sangat kuat dengan optimisme mahasiswa yang mengikuti taekwondo di UIN Walisongo Semarang.
3. Harga diri dan dukungan sosial memiliki hubungan yang sangat kuat dengan optimisme mahasiswa yang mengikuti taekwondo di UIN Walisongo Semarang.

B. Saran

Beberapa saran terkait penelitian ini yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan harga diri dan mempertahankan dukungan sosial terutama keluarga supaya dapat meningkatkan optimisme yang telah dimiliki.

2. Bagi organisasi

Bagi petinggi organisasi taekwondo UIN Walisongo Semarang diharapkan mampu mengambil langkah yang tepat seperti mengadakan agenda yang mampu meningkatkan harga diri dan dukungan sosial antar anggota. Serta dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan optimisme setiap anggota taekwondo.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan terkait sampel uji coba dapat menggunakan sampel diluar populasi penelitian

Daftar Pustaka

- Adicondro, N. , & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas viii. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>
- Aini, D. F. N. (2018). Harga diri pada anak usia sekolah dasar untuk pencegahan kasus bullying. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 6(1), 36. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v6i1.5901>
- Aisyah, S. , Susatyo, Y. , & Saifuddin, Z. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan optimisme masa depan pada siswa santri program tahfidz di pondok pesantren al-muayyad surakarta dan ibnu abbas klaten. *Jurnal Indigenous*, 13(2), 1–8.
- Attamimi, F. M. , & Riduwan, A. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi skeptisme profesional auditor. *Jurnal Ilmu Dan Riset Akuntansi*, 4(7), 1–22.
- Azwar, S. (2018). Dasar-dasar psikometrika. Pustaka belajar.
- Baron, R. A. , Branscombe, N. R. , & Bryne, D. B. R. (2009). Social psychology. (12th Ed). Boston: Pearson Education, Inc.
- Cartwright, R. (2010). Book Reviews: Book Reviews. *Perspectives in Public Health*, 130(5), 239–239. <https://doi.org/10.1177/1757913910379198>
- Coopersmith, S. (1964). Relationship between self-esteem and sensory (perceptual) constancy. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68(2), 217–221. <https://doi.org/10.1037/h0048685>
- Devi, Y. R. , & Fourianalistyawati, E. (2018). Hubungan antara Harga diri dengan penyesuaian diri sebagai peran ibu rumah tangga pada ibu berhenti bekerja di jakarta. *Psibernetika*, 11(1), 9–20. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i1.1154>.
- Frey, D. , & Carlock, J. C. (1993). Enhancing self ssteem. Indiana: Accelerated Developed Inc.
- Ghufron, M. N. , & Risnawita, S. R. (2010). Teori - teori psikologi. Yogyakarta: Ar-ruz Media Group.
- Hara, Sundus, Baidun, & Akhmad. (2017). Pengaruh self efficacy dan dukungan

- sosial terhadap optimisme karyawan kontrak UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Journal of Psychology*, 22(2), 165–178.
- Hasibuan, M. A. I. , Anindhita, N. , Maulida, N. H. , & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>.
- Imam, G. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. (Badan Pene).
- Jones, J. A. , & Donmoyer, R. (2021). Improving the Trustworthiness/Validity of Interview Data in Qualitative Nonprofit Sector Research: The Formative Influences Timeline. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 50(4), 889–904. <https://doi.org/10.1177/0899764020977657>
- Koamesah, G. T. , Virlia, S. , & Musa, M. (2022). Resilience in health workers: The role of social support and calling. *Psikohumaniora*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.9287>.
- McWhirter, J. J. , McWhirter, B. T. , McWhirter, E. H. , & McWhirter, R. J. (2007). *At-risk youth: a comprehensive response for counselors, teachers, psychologists, and human services professionals*. USA: Brooks/Cole.
- Maltby, J. , Day, L. , & Macaskill, A. (2007). *Personality, individual, differences and intelligence*. England: Pearson Education Limited.
- Mardhatillah, N. (2017). Strategi layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan Harga diri. *Prosiding Seminar Nasional*, 140–148.
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa smp it assyfa boarding school subang sawa barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 103–114. <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.103-114>
- Nurhidayati, N. , & Nurdibyanandaru, D. (2014). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan Harga diri pada penyalahguna narkoba yang direhabilitasi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 03(03), 1–8.
- Nurtjahjanti, Harlina; Ratnaningsih, I. Z. (2012). *Jurnal Psikologi Undip*, 11(2011).

- Nuryani, E. (2014). Hubungan intensitas mengakses facebook dengan motivasi belajar siswa SMA Negeri Tenggarong Seberang. *E Journal Ilmu Komunikasi*, 2(3), 178–192. [http://ejournal. ilkom. fisip-unmul. ac. id/site/wp-content/uploads/2014/08/Jurnal \(08-21-14-02-15-26\)](http://ejournal. ilkom. fisip-unmul. ac. id/site/wp-content/uploads/2014/08/Jurnal (08-21-14-02-15-26).).
- Pihasnawati, Slamet, dan H. L. M. (2014). Program pelatihan motivasi berprestasi guna meningkatkan efikasi diri dan optimisme pada mahasiswa aktivis organisasi sebagai pengurus organisasi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 2, No, 72–90.
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197. <https://doi. org/10. 21580/pjpp. v3i2. 2650>.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *Alfabeta* (Issue 465).
- Puspasari, H. , & Puspita, W. (2022). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa terhadap pemilihan suplemen kesehatan dalam menghadapi covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65. <https://doi. org/10. 26630/jk. v13i1. 2814>
- Putrianti, F. G. (2007). Kesuksesan peran ganda wanita karir ditinjau dari dukungan suami, optimisme, dan strategi coping. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 9(1), 3–17.
- Rahmadina, A. , Nashori, F. , & Andrianto, S. (2020). The mediating effect of self-esteem on emerging adults' materialism and anxiety. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 1. <https://doi. org/10. 21580/pjpp. v5i1. 5484>
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16. <https://doi. org/10. 29210/120182133>
- Riany, Y. E. , & Ihsana, A. (2021). Parenting stress, social support, self-compassion, and parenting practices among mothers of children with ASD and ADHD. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 47–60.

<https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6681>

- Roelyana, S. , & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Sangga, I. , & Pangkalan, B. (2021). Pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap optimisme menghadapi dunia kerja siswa kelas xii smk iptek sangga buana pangkalan karawang. *Jurnal Psikologi Prima Volume 04 Nomor 01 (2021)* 1-11.
- Santrock, J. W. (2007). Remaja jilid 1 edisi 11. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). Life-span development (Perkembangan masa hidup). (Edisi 13 Jilid 2). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sarwono, S. W. , & Meinarno E. A. (2012). Psikologi sosial. Jakarta: Salemba Humanika
- Scheier, M. F. , Carver, C. S. , & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (And trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A Reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2002). Optimism. (In C. R. Snyder & Shane J. Lopez). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press
- Sarafino, E. P. , & Ewing, M. (1999). The hassles assessment scale for students in college: Measuring the frequency and unpleasantness of and dwelling on stressful events. *Journal of the American College Health Association*, 48(2), 75–83. <https://doi.org/10.1080/07448489909595677>
- Sari, A. A. , & Purwanti, A. (2018). Penegakan hukum tindak pidana kekerasan terhadap perempuan di kota demak. *Masalah-Masalah Hukum*, 47(3), 317. <https://doi.org/10.14710/mmh.47.3.2018.317-337>
- Seligman, M. E. , & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sidabalok, R. N. , Marpaung, W. , & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan Harga diri pada pelajar sekolah menengah atas. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 48. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1319>

- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwarsi, S. , & Agustin, H. (2017). Hubungan antara optimisme dan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi proyeksi. *Proyeksi*, 12(1), 35–44.
- Urfuriyah. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Optimisme Mahasiswa Psikologi dalam Menyelesaikan Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Wardani, I. A. , & Sugiharto, D. Y. P. (2020). Hubungan adversity quotient dan dukungan sosial dengan optimisme akademik pada siswa SMP Negeri 1 Wanadadi. *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling,”*4(2), 160–178. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i2.7975>

LAMPIRAN

Lampiran 1 BLUE PRINT PENELITIAN

1. Blue Print Harga diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kekuatan (<i>power</i>)	Mampu mengontrol setiap tindakan yang akan dilakukan	(1) Saya bersikap tenang didepan banyak orang meskipun saya sedang merasa gugup. (2) Saya berusaha untuk dapat bersikap sopan santun kepada siapapun.	(5) Saya marah dihadapan orang lain. (6) Saya berdebat sampai teman saya sedih.	4

	Mampu beradaptasi dalam situasi dan kondisi tertentu	(3) Saya mengikuti kebiasaan di lingkungan yang menurut saya sesuai dengan karakter saya. (4) Saya menggunakan kata-kata sopan saat berbicara dengan orang lain	(7) Saya malas mengikuti kegiatan di lingkungan yang menurut saya tidak sesuai dengan karakter saya. (8) saya menggunakan kata-kata kasar saat berbicara dengan orang yang tidak saya sukai	4
Kebajikan (<i>virtue</i>)	Mampu menaati aturan yang berlaku dalam masyarakat	(9) Saya berusaha jujur kepada siapapun. (10) Saya memakai baju taekwondo saat latihan bersama	(13) Saya tidak peduli saat latihan bersama diwajibkan untuk memakai baju taekwondo. (14) Saya melanggar aturan jam malam di lingkungan tempat tinggal saya	4

	Mampu melaksanakan tugas dan kewajiban sebagai individu yang hidup berdampingan dengan individu lain	(11) Saya mengikuti perkumpulan remaja ditempat tinggal saya. (12) Saya menyapa tetangga untuk menjaga silaturahmi	(15) Saya memilih diam dengan apa yang sedang terjadi disekitar lingkungan rumah saya. (16) Saya tidak mengikuti kegiatan yang diadakan warga disekitar rumah saya.	4
Keberartian (<i>Significance</i>)	Merasa penerimaan dari kekurangan dan kelebihan diri di lingkungan dengan apa adanya	(17) Saya merasa mendapatkan penerimaan dengan di lingkungan baru. (18) Saya merasa selalu mendapat perlakuan baik dari orang disekitar saya.	(21) saya merasa dirundung di lingkungan baru. (22) Saya mendapat ejekan dari teman-teman saya.	4

	<p>Merasa penerimaan berupa penghargaan dan perhatian dari orang lain</p>	<p>(19) Ketika saya membantu orang lain, saya mendapat banyak pujian dari orang terdekat saya.</p> <p>(20) Saya merasa bahwa teman-teman peduli dengan mendengarkan keluhan kesah dari saya.</p>	<p>(23) Teman saya tidak memberikan riwerd ketika saya menang bertanding</p> <p>(24) Teman saya tidak mau mendengarkan keluhan kesah dari saya.</p>	4
<p>Kompetensi (<i>Competence</i>)</p>	<p>Dapat mengerjakan tugas dengan baik</p>	<p>(25) Saya mampu menghadapi tugas akademik maupun non-akademik.</p> <p>(26) Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu.</p>	<p>(29) Saya kesulitan untuk mengerjakan tugas akademik saya.</p> <p>(30) Saya menunda waktu dalam mengerjakan tugas sehingga hasilnya tidak maksimal</p>	4

	Mampu menyelesaikan masalah dengan kemampuan yang dimiliki individu	(27) Saya mempunyai pribadi yang tenang dalam menghadapi masalah. (28) Menurut saya menyelesaikan masalah dengan kepala dingin adalah jalan yang tepat.	(31) Saya lari dari masalah, karena merasa saya tidak mampu menyelesaikan masalah tersebut. (32) Saya memilih untuk bolos kuliah, ketika saya sedang berkonflik dengan teman saya.	4
Jumlah				32

2. Blue Print Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan Emosional	Memperoleh kepercayaan dari keluarga, teman dan sahabat	(1) Keluarga saya terutama orang tua selalu menyetujui keputusan yang telah saya buat. (2) Orang tua saya mengizinkan saya untuk mengikuti beberapa kegiatan diluar kampus.	(5) Segala tindakan yang saya ambil dianggap salah oleh orang tua. (6) Keluarga saya meragukan kemampuan saya dalam mengikuti berbagai kegiatan di kampus.	4
	Memperoleh perhatian dari keluarga, teman dan sahabat	(3) Keluarga saya menerima keluhan yang sedang saya rasakan. (4) Keluarga saya memberikan informasi saat saya mengikuti pertandingan.	(7) Saya merasa tidak memiliki teman untuk berkeluh kesah. (8) Orang tua saya tidak memberikan penghargaan ketika saya kalah dalam bertanding.	4

Dukungan Penghargaan	Memperoleh motivasi dari keluarga, teman, dan sahabat	(9) Orang-orang terdekat saya gemar menceritakan kisah-kisah inspiratif yang membuat saya menjadi lebih semangat. (10) Teman saya bercerita tentang kisah atlet-atlet berprestasi di Kota Semarang.	(13) Orang tua saya membandingkan diri saya dengan anak tetangga. (14) Teman-teman saya banyak mengkritik saya saat bertanding hingga melukai hati saya.	4
	Memperoleh reward dari keluarga, teman dan sahabat	(11) Saya diberi hadiah oleh orang tua saya saat memenangkan pertandingan. (12) Keluarga saya gemar memberikan saya penghargaan berupa ucapan atau hadiah saat saya berhasil menjuarai sebuah pertandingan.	(15) Saya merasa kurang mendapatkan respon baik dari orang terdekat saat saya mencapai poin unggul dalam pertandingan. (16) Orang tua saya tidak memberikan penghargaan saat menang pertandingan	4

Dukungan Instrumental	Memperoleh bantuan langsung berupa materi dari keluarga, teman, dan sahabat	(17) kebutuhan saya dalam latihan dipenuhi oleh orang tua saya. (18) Orang tua membelikan perlengkapan yang saya butuhkan saat akan menghadapi pertandingan.	(21) Orangtua saya tidak membelikan peralatan pertandingan. (22) Saya berusaha memenuhi kebutuhan saya sendiri untuk keperluan latihan disetiapminggunya.	4
	Memperoleh bantuan langsung berupa jasa dari keluarga, teman, dan sahabat	(19) Teman-teman saya membantu saya untuk mencari referensi supaya tetap fit saat menghadapi pertandingan. (20) Saudara saya membantu menyiapkan perlengkapan pertandingan ketika saya sibuk dengan tugas kuliah.	(23) Teman saya tidak memberikan referensi ketika saya merasa lelah dalam menghadapi pertandingan. (24) Teman saya enggan membersihkan ruang tamu ketikasayamenyiapkan pertandingan.	4

Dukungan Informatif	Memperoleh saran yang dari sahabat	(25) Sahabat saya memberikan pertimbangan yang baik ketika saya bingung harus mengedepankan urusan akademik dan non-akademik. (26) Sahabat saya memberikan masukan ketika saya mengalami penurunan prestasi.	(29) Keluarga saya kurang memberikan masukan yang baik ketika saya mengalami penurunan prestasi. (30) Sahabat saya tidak menghiraukan saya, ketika saya berusaha meminta saran saat akan menghadapi pertandingan.	4
	Memperoleh informasi dari keluarga	(27) Saudara saya memberitahu program beasiswa kepada saya. (28) Saudara saya memberikan informasi terkait prospek pekerjaan yang sesuai dengan minat saya.	(31) Keluarga saya kurang memberikan pandangan terkait pekerjaan apa yang harus saya lakukan dikemudian hari. (32) Orang terdekat saya terutama keluarga tidak pernah memberitahu mengenai resiko yang akan terjadi terhadap keputusan yang saya buat.	4
Jumlah				32

3. Blue Print Optimisme

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Permanence</i>	Meyakini peristiwa baik (keberhasilan) bersifat permanen	<p>(1) Saya yakin keberhasilan akan saya dapatkan di pertandingan berikutnya.</p> <p>(2) Saya yakin setiap usaha yang saya lakukan sudah maksimal dan dapat mempertahankan prestasi saya.</p> <p>(3) Saya percaya bahwa keberhasilan saya merupakan hasil dari kerja keras yang saya lakukan.</p>	<p>(7) Saya ragu untuk mendapatkan kemenangan dipertandingan berikutnya</p> <p>(8) Sayapercaya akan ada hari keberuntungan bagi diri saya.</p> <p>(9) Saya berpikir bahwa keberhasilan saya hanya sebuah kebetulan.</p>	6

	<p>Meyakini peristiwa buruk (kegagalan) bersifat sementara</p>	<p>(4) Saya dapat melewati situasi yang buruk dengan baik.</p> <p>(5) Saya pernah mendapati kegagalan, tapi saya yakin di pertandingan berikutnya saya akan meraih kemenangan.</p> <p>(6) Saya percaya bahwa kegagalan adalah awal dari keberhasilan saya.</p>	<p>(10) Saya berulang kali menemui kegagalan hingga saya merasa putus asa.</p> <p>(11) Saya merasa persiapan untuk bertanding sia-sia.</p> <p>(12) Saya merasa kekalahan saat ini sebagai pertanda akan datangnya kekalahan di pertandingan selanjutnya.</p>	<p>6</p>
--	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

<i>Pervasiveness</i>	Memandang sebab kegagalan secara spesifik	<p>(13) Saya gagal karena kurangnya persiapan dihari sebelumnya.</p> <p>(14) Saya kurang maksimal dalam menghadapi pertandingan karena merasa cemas.</p> <p>(15) Ketika sayagagal, saya tahu letak kekurangan saya di mana.</p>	<p>(19) Saya merasa kurang pandai dalam bela diri sehingga saya sering mendapati kegagalan.</p> <p>(20) Saya mengalami kegagalan dalam pertandingan karena saya merasa lawan saya lebih unggul dalam semua hal.</p> <p>(21) Saya menganggap kegagalan ini disebabkan karena keterbatasan pada strategi yang saya lakukan.</p>	6
----------------------	-------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

	Memandang sebab keberhasilan secara general	<p>(16) Saya menang dalam pertandingan, karena menguasai semua teori.</p> <p>(17) Saya memiliki kompetensi yang bagus, baik dari sisi akademik maupun non-akademik sehingga menggapai keberhasilan.</p> <p>(18) Saya berhasil karena saya mengerahkan seluruh kemampuan saya untuk menghadapi lawan saya saat bertanding.</p>	<p>(22) Saya merasa ketika berhasil karena doa orang tua saja.</p> <p>(23) Saya merasa kurang dapat menyelesaikan masalah ketika memiliki konflik dengan pelatih, karena saya tidak menemukan solusinya.</p> <p>(24) Saya memperoleh prestasi yang baik di bidang tertentu saja.</p>	6
--	---------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

<i>Personalization</i>	Meyakini faktor keberhasilan berasal dari dalam diri (<i>internal</i>)	<p>(25) Saya berhasil dalam menyelesaikan pertandingan karena kemampuan yang saya miliki.</p> <p>(26) Saya berhasil memenangkan pertandingan karena usaha yang saya lakukan begitu maksimal.</p> <p>(27) Saya percaya bahwa keberhasilan akan selalu terwujud dengan kemampuan yang saya miliki.</p>	<p>(31) Saya merasa sukses mencapai sesuatu karena faktor pendukung dari lingkungan sekitar.</p> <p>(32) Saya merasa keberhasilan yang saya capai berasal dari orang lain.</p> <p>(33) Ketika saya mencapai keberhasilan, saya merasa keberhasilan tersebut hanya sebuah keberuntungan saja.</p>	6
------------------------	--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

	Meyakini faktor kegagalan berasal dari dalam diri (<i>internal</i>)	<p>(28) Ketika saya gagal dalam menghadapi pertandingan, karena latihan yang saya lakukan kurang maksimal.</p> <p>(29) Saya mendapati kegagalan dalam pertandingan karena saya kurang fokus saat menghadapi lawan.</p> <p>(30) Saya menyalahkan diri saya ketika saya mengalami kekalahan dalam pertandingan</p>	<p>(34) Saya merasa terkadang kekalahan yang saya dapati karena wasit yang tidak adil.</p> <p>(35) Saat saya mendapati kegagalan saya merasa karena memang fasilitas yang kurang memadai.</p> <p>(36) Saya kalah dalam bertanding karena kurangnya dukungan dari orang tua.</p>	6
Jumlah				36

Lampiran 2 SKALA UJI PENELITIAN

PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Pilihlah salah satu jawaban dari lima pilihan yang sesuai dengan keadaan Anda pada saat ini dengan cara mengklik tanda (○) salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia, yaitu

SS :Bila pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan diri Anda.

S: Bila pernyataan tersebut Sesuai dengan diri Anda.

TS: Bila pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan diri Anda.

STS: Bila pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan diri Anda.

Kerjakan dengan teliti dan jangan sampai ada nomor yang terlewat !

1) Skala Uji Penelitian *Sef Esteem*

NO.	ITEM PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu bersikap tenang didepan banyak orang meskipun saya sedang merasa gugup.				
2.	Saya tidak peduli terhadap apa yang saya lakukan tepat atau tidak.				
3.	Seringkali saya mengikuti kegiatan positif di lingkungan sekitar rumah saya.				
4.	Saya adalah pribadi yang mampu beradaptasi dengan lingkungan baru.				
5.	Seringkali kemampuan saya diremehkan oleh teman-teman saya.				
6.	Saya mampu mengerjakan tugas dengan baik, baik tugas akademik maupun non-akademik.				
7.	Menurut saya masalah datang itu untuk				

	dihadapi dan diselesaikan dengan solusi yang tepat.				
8.	Saya selalu berusaha untuk dapat bersikap sopan santun kepada siapapun.				
9.	Seringkali saya menghindari teman-teman saya ketika saya merasa <i>mood</i> saya sedang tidak baik.				
10.	Ketika saya merasa gugup, maka akan saya lampiaskan kepada orang lain.				
11.	Saya sering melanggar peraturan yang telah ditetapkan dilingkungan.				
12.	Saya berusaha bersikap jujur kepada siapapun.				
13.	Saya tidak peduli dengan kegiatan yang diadakan para warga disekitar rumah saya.				
14.	Saya merasa selalu mendapat perlakuan baik dari orang disekitar saya.				
15.	Ketika saya melakukan hal positif, seringkali saya mendapat banyak pujian dari orang terdekat saya.				
16.	Saya mampu menyelesaikan tugas secara tepat waktu.				
17.	Saya sering merasa kesulitan mengerjakan tugas akademik saya.				
18.	Seringkali saya lari dari masalah, karena merasa saya tidak mampu menyelesaikan masalah tersebut.				
19.	Saya yakin mampu menyelesaikan masalah dengan kemampuan yang saya				

	miliki.				
20.	Saya selalu bersikap sopan santun kepada siapapun, meskipun terkadang saya sedikit kurang nyaman dengan sikap mereka.				
21.	Seringkali saya bertamu kerumah tetangga saya, hanya untuk sekedar menjaga silaturahmi.				
22.	Saya memilih tidak pernah mau tau mengenai apa yang sedang terjadi disekitar lingkungan rumah saya.				
23.	Saya adalah pribadi yang sulit beradaptasi dengan lingkungan baru.				
24.	Saudara dan teman-teman saya tidak mau mendengarkan keluh kesah saya.				
25.	Saya memilih untuk bolos kuliah, ketika saya sedang konflik dengan teman saya.				
26.	Saya tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan yang menurut saya tidak sesuai dengan karakter saya.				
27.	Saya adalah pribadi yang mampu beradaptasi dengan lingkungan yang menurut saya tidak sesuai dengan karakter saya.				
28.	Saya sering berkonflik dengan teman yang sehoobi dengan saya.				
29.	Seringkali saya mendapat perlakuan yang kurang baik dari teman-teman saya.				
30.	Saya merasa bahwa teman-teman, selalu <i>excited</i> saat mendengarkan keluh kesah.				

	dari saya.				
31.	Seringkali saya menunda-nunda waktu dalam mengerjakan tugas.				
32.	Meskipun perasaan saya sedang dalam kondisi tidak baik, saya tetap berusaha bersikap ramah kepada orang disekitar.				

2) Skala Uji Penelitian Dukungan Sosial

NO.	ITEM PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Keluarga saya terutama orang tua selalu menyetujui keputusan yang telah saya buat.				
2.	Seringkali saya merasa tidak memiliki teman untuk hanya sekedar berkeluh kesah.				
3.	Orang-orang terdekat saya sering kali menceritakan kisah-kisah inspiratif yang membuat saya menjadi lebih semangat.				
4.	Seringkali saya diberi hadiah oleh orang tua saya saat memenangkan pertandingan				
5.	Keluarga saya tidak peduli saat saya menghadapi pertandingan, jadi keperluan yang saya butuhkan selalu saya siapkan sendiri.				
6.	Teman-teman saya membantu saya untuk mencari referensi supaya tetap fit saat menghadapi pertandingan.				
7.	Keluarga saya tidak pernah memberikan pendapat yang positif ketika saya berusaha meminta pendapat kepada				

	mereka.				
8.	Saudara saya seringkali memberitahu program beasiswa kepada saya.				
9.	Orang tua saya tidak pernah memberikan pandangan terkait prospek apa yang harus saya lakukan dikemudian hari.				
10.	Seringkali sahabat saya mengacuhkan saya, ketika saya berusaha meminta saran kepadanya.				
11.	Saudara saya membantu menyiapkan perlengkapan pertandingan ketika saya sibuk dengan tugas kuliah.				
12.	Segala kebutuhan saya dalam latihan selalu dipenuhi oleh orang tua saya.				
13.	Saya tidak pernah mendapatkan respon baik dari orang terdekat saat saya mencapai point unggul dalam pertandingan.				
14.	Terkadang orang tua saya membandingkan diri saya dengan anak tetangga.				
15.	Orang tua saya mengizinkan saya untuk mengikuti beberapa kegiatan diluar kegiatan kampus.				
16.	Keluarga dan teman-teman saya mampu menerima keluh kesah yang sedang saya rasakan.				
17.	Teman-teman saya seringkali banyak mengkritik saya saat pertandingan hingga melukai hati saya.				

18.	Orang tua saya merasa biasa saja ketika saya kalah dalam pertandingan.				
19.	Segala tindakan yang saya ambil selalu disetir oleh keluarga terutama orang tua.				
20.	Saya berusaha memenuhi kebutuhan saya sendiri untuk keperluan latihan disetiap minggunya.				
21.	Orang tua membelikan perlengkapan saya saat akan menghadapi pertandingan.				
22.	Teman-teman saya tidak peduli dengan saya ketika saya merasa pusing dalam menghadapi pertandingan.				
23.	Orang terdekat saya terutama keluarga tidak pernah memberitahu saya mengenai resiko yang akan terjadi terhadap keputusan yang saya buat.				
24.	Seringkali keluarga memberikan pertimbangan yang baik ketika saya merasa bimbang.				
25.	Seringkali saudara saya memberikan informasi terkait prospek pekerjaan yang sesuai dengan passion saya.				
26.	Keluarga dan teman-teman saya selalu meragukan kemampuan saya dalam mengikuti berbagai kegiatan di kampus.				
27.	Keluarga saya selalu memberikan semangat penuh saat saya mengikuti pertandingan.				
28.	Orang terdekat saya baik keluarga dan teman-teman selalu memberikan saya				

	reward berupa ucapan atau hadiah saat saya berhasil menjuarai sebuah pertandingan.				
29.	Saya mendapat banyak pujian dari orang terdekat ketika point saya tinggi dalam suatu pertandingan.				
30.	Orang tua saya marah ketika saya malas latihan.				
31.	Saudara saya tidak pernah mau membantu saya ketika saya sedang kesusahan menyiapkan perlengkapan pertandingan.				
32.	Seringkali keluarga dan sahabat saya memberikan masukan yang membangun untuk diri saya.				

3) Skala Uji Penelitian Optimisme

NO.	ITEM PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin keberhasilan akan saya dapatkan di pertandingan berikutnya.				
2.	Saya merasa yakin dapat melewati situasi yang kurang menyenangkan dengan baik.				
3.	Saya mendapati kegagalan karena kurangnya persiapan dihari sebelumnya.				
4.	Saya merasa cukup menguasai teori dalam pertandingan.				
5.	Saya merasa berhasil mencapai sesuatu karena faktor keberuntungan.				
6.	Terkadang saya mendapati kegagalan karena memang usaha yang saya lakukan kurang maksimal.				
7.	Saya merasa ragu untuk mendapatkan kemenangan berikutnya ketika dihadapkan dengan tantangan baru.				
8.	Saya berulang kali menemui kegagalan hingga saya merasa putus asa.				
9.	Saya merasa kurang pandai dalam berbagai hal sehingga saya sering mendapati kegagalan.				
10.	Saya merasa pandai dalam beberapa hal saja.				
11.	Saya berhasil dalam menyelesaikan pertandingan karena kemampuan yang saya miliki.				
12.	Rekan-rekan saya dapat mencapai keberhasilan karena pasti persiapan mereka lebih matang.				
13.	Saat saya mendapati kegagalan saya merasa karena memang kemampuan saya				

	yang kurang memadai.				
14.	Saya terkadang merasa keberhasilan yang saya capai berasal dari campur tangan orang lain.				
15.	Saya berhasil memenangkan pertandingan karena usaha yang saya lakukan begitu maksimal.				
16.	Suatu ketika saya mengalami kekalahan karena adanya sesuatu yang mengganggu titik fokus saya.				
17.	Saya cukup memiliki kompetensi yang baik.				
18.	Saya mengalami kecemasan, sehingga tidak maksimal dalam menghadapi pertandingan.				
19.	Saya merasa terkadang persiapan yang saya lakukan terasa sia-sia.				
20.	Saya mengalami kegagalan karena saya merasa lawan saya lebih unggul daripada saya.				
21.	Saya merasa tidak dapat menyelesaikan masalah ketika ada konflik dengan pelatih karena saya tidak menemukan solusinya.				
22.	Sesekali saya menemui kegagalan, tapi saya yakin di pertandingan berikutnya saya akan meraih kemenangan.				
23.	Saya yakin setiap usaha yang saya lakukan sudah maksimal dan dapat mempertahankan prestasi saya.				
24.	Saya selalu meyakini akan ada hari keberuntungan bagi diri saya.				
25.	Terkadang saya menemui kegagalan karena adanya pengaruh dari orang lain.				

26.	Saya yakin bahwa keberhasilan akan selalu terwujud dengan kemampuan yang ada pada diri saya.				
27.	Saya merasa bahwa keberhasilan saya hanya sebuah kebetulan.				
28.	Saya merasa kekalahan saat ini sebagai pertanda akan datangnya kekalahan di pertandingan selanjutnya.				
29.	Saya menganggap kegagalan ini disebabkan karena keterbatasan pada kemampuan saya.				
30.	Saya memperoleh prestasi yang baik di bidang tertentu saja.				
31.	Saya meyakini bahwa kegagalan adalah awal dari keberhasilan saya.				
32.	Saya meyakini bahwa keberhasilan saya merupakan buah dari kerja keras saya.				
33.	Ketika saya mendapati kegagalan, saya tahu letak kekurangan saya dalam hal tersebut.				
34.	Saya selalu mengerahkan kemampuan saya secara penuh untuk menghadapi lawan saya dalam sebuah pertandingan.				
35.	Ketika saya mencapai keberhasilan, saya merasa keberhasilan tersebut hanya sebuah keberuntungan saja.				
36.	Saya mendapati kegagalan karena saya kurang fokus saat menghadapi suatu masalah.				

Lampiran 3 SKALA PENELITIAN

PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Pilihlah salah satu jawaban dari lima pilihan yang sesuai dengan keadaan Anda pada saat ini dengan cara mengklik tanda (○) salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia, yaitu

SS :Bila pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan diri Anda.

S: Bila pernyataan tersebut Sesuai dengan diri Anda.

TS: Bila pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan diri Anda.

STS: Bila pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan diri Anda.

Kerjakan dengan teliti dan jangan sampai ada nomor yang terlewat !

1) Skala Penelitian Harga Diri

NO.	ITEM PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu bersikap tenang didepan banyak orang meskipun saya sedang merasa gugup.				
2.	Seringkali saya mengikuti kegiatan positif di lingkungan sekitar rumah saya.				
3.	Saya adalah pribadi yang mampu beradaptasi dengan lingkungan baru.				
4.	Seringkali kemampuan saya diremehkan oleh teman-teman saya.				
5.	Saya mampu mengerjakan tugas dengan baik, baik tugas akademik maupun non-akademik.				
6.	Saya selalu berusaha untuk dapat bersikap sopan santun kepada siapapun.				
7.	Seringkali saya menghindari teman-teman				

	saya ketika saya merasa <i>mood</i> saya sedang tidak baik.				
8.	Saya sering melanggar peraturan yang telah ditetapkan dilingkungan.				
9.	Saya merasa selalu mendapat perlakuan baik dari orang disekitar saya.				
10.	Saya mampu menyelesaikan tugas secara tepat waktu.				
11.	Seringkali saya lari dari masalah, karena merasa saya tidak mampu menyelesaikan masalah tersebut.				
12.	Saya selalu bersikap sopan santun kepada siapapun, meskipun terkadang saya sedikit kurang nyaman dengan sikap mereka.				
13.	Seringkali saya bertamu kerumah tetangga saya, hanya untuk sekedar menjaga silaturahmi.				
14.	Saya memilih tidak pernah mau tau mengenai apa yang sedang terjadi disekitar lingkungan rumah saya.				
15.	Saudara dan teman-teman saya tidak mau mendengarkan keluh kesah saya.				
16.	Saya memilih untuk bolos kuliah, ketika saya sedang konflik dengan teman saya.				
17.	Saya tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan yang menurut saya tidak sesuai dengan karakter saya.				
18.	Saya adalah pribadi yang mampu beradaptasi dengan lingkungan yang				

	menurut saya tidak sesuai dengan karakter saya.				
19.	Saya sering berkonflik dengan teman yang sehoobi dengan saya.				
20.	Seringkali saya mendapat perlakuan yang kurang baik dari teman-teman saya.				
21.	Saya merasa bahwa teman-teman, selalu <i>excited</i> saat mendengarkan keluh kesah. dari saya.				
22.	Seringkali saya menunda-nunda waktu dalam mengerjakan tugas.				
23.	Meskipun perasaan saya sedang dalam kondisi tidak baik, saya tetap berusaha bersikap ramah kepada orang disekitar.				

2) Skala Penelitian Dukungan Sosial

NO.	ITEM PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Keluarga saya terutama orang tua selalu menyetujui keputusan yang telah saya buat.				
2.	Seringkali saya merasa tidak memiliki teman untuk hanya sekedar berkeluh kesah.				
3.	Seringkali saya diberi hadiah oleh orang tua saya saat memenangkan pertandingan				
4.	Keluarga saya tidak peduli saat saya menghadapi pertandingan, jadi keperluan yang saya butuhkan selalu saya siapkan sendiri.				
5.	Teman-teman saya membantu saya untuk				

	mencari referensi supaya tetap fit saat menghadapi pertandingan.				
6.	Keluarga saya tidak pernah memberikan pendapat yang positif ketika saya berusaha meminta pendapat kepada mereka.				
7.	Seringkali sahabat saya mengacuhkan saya, ketika saya berusaha meminta saran kepadanya.				
8.	Segala kebutuhan saya dalam latihan selalu dipenuhi oleh orang tua saya.				
9.	Saya tidak pernah mendapatkan respon baik dari orang terdekat saat saya mencapai point unggul dalam pertandingan.				
10.	Terkadang orang tua saya membandingkan diri saya dengan anak tetangga.				
11.	Orang tua saya mengizinkan saya untuk mengikuti beberapa kegiatan diluar kegiatan kampus.				
12.	Keluarga dan teman-teman saya mampu menerima keluh kesah yang sedang saya rasakan.				
13.	Orang tua saya merasa biasa saja ketika saya kalah dalam pertandingan.				
14.	Segala tindakan yang saya ambil selalu disetir oleh keluarga terutama orang tua.				
15.	Orang tua membelikan perlengkapan saya saat akan menghadapi pertandingan.				

16.	Orang terdekat saya terutama keluarga tidak pernah memberitahu saya mengenai resiko yang akan terjadi terhadap keputusan yang saya buat.				
17.	Seringkali keluarga memberikan pertimbangan yang baik ketika saya merasa bimbang.				
18.	Seringkali saudara saya memberikan informasi terkait prospek pekerjaan yang sesuai dengan passion saya.				
19.	Keluarga dan teman-teman saya selalu meragukan kemampuan saya dalam mengikuti berbagai kegiatan di kampus.				
20.	Orang terdekat saya baik keluarga dan teman-teman selalu memberikan saya reward berupa ucapan atau hadiah saat saya berhasil menjuarai sebuah pertandingan.				
21.	Saya mendapat banyak pujian dari orang terdekat ketika point saya tinggi dalam suatu pertandingan.				
22.	Orang tua saya marah ketika saya malas latihan.				
23.	Seringkali keluarga dan sahabat saya memberikan masukan yang membangun untuk diri saya.				

3) Skala Penelitian Optimisme

NO.	ITEM PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin keberhasilan akan saya dapatkan di pertandingan berikutnya.				
2.	Saya merasa yakin dapat melewati situasi yang kurang menyenangkan dengan baik.				
3.	Saya mendapati kegagalan karena kurangnya persiapan dihari sebelumnya.				
4.	Saya merasa cukup menguasai teori dalam pertandingan.				
5.	Saya merasa berhasil mencapai sesuatu karena faktor keberuntungan.				
6.	Terkadang saya mendapati kegagalan karena memang usaha yang saya lakukan kurang maksimal.				
7.	Saya merasa ragu untuk mendapatkan kemenangan berikutnya ketika dihadapkan dengan tantangan baru.				
8.	Saya merasa kurang pandai dalam berbagai hal sehingga saya sering mendapati kegagalan.				
9.	Saya merasa pandai dalam beberapa hal saja.				
10.	Saya berhasil dalam menyelesaikan pertandingan karena kemampuan yang saya miliki.				
11.	Rekan-rekan saya dapat mencapai keberhasilan karena pasti persiapan mereka lebih matang.				

12.	Saya terkadang merasa keberhasilan yang saya capai berasal dari campur tangan orang lain.				
13.	Saya berhasil memenangkan pertandingan karena usaha yang saya lakukan begitu maksimal.				
14.	Saya cukup memiliki kompetensi yang baik.				
15.	Saya mengalami kecemasan, sehingga tidak maksimal dalam menghadapi pertandingan.				
16.	Saya merasa terkadang persiapan yang saya lakukan terasa sia-sia.				
19.	Saya mengalami kegagalan karena saya merasa lawan saya lebih unggul daripada saya.				
20.	Sesekali saya menemui kegagalan, tapi saya yakin di pertandingan berikutnya saya akan meraih kemenangan.				
21.	Saya yakin setiap usaha yang saya lakukan sudah maksimal dan dapat mempertahankan prestasi saya.				
22.	Saya selalu meyakini akan ada hari keberuntungan bagi diri saya.				
23.	Saya yakin bahwa keberhasilan akan selalu terwujud dengan kemampuan yang ada pada diri saya.				
24.	Saya merasa bahwa keberhasilan saya hanya sebuah kebetulan.				
25.	Saya merasa kekalahan saat ini sebagai				

	pertanda akan datangnya kekalahan di pertandingan selanjutnya.				
26.	Saya menganggap kegagalan ini disebabkan karena keterbatasan pada kemampuan saya.				
27.	Saya meyakini bahwa keberhasilan saya merupakan buah dari kerja keras saya.				
28.	Ketika saya mendapati kegagalan, saya tahu letak kekurangan saya dalam hal tersebut.				
29.	Ketika saya mencapai keberhasilan, saya merasa keberhasilan tersebut hanya sebuah keberuntungan saja.				

Lampiran 4 HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Skala Optimisme

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y. 01	102.6667	123.678	.359	.882
Y. 02	102.6333	121.620	.543	.879
Y. 03	102.5333	123.085	.413	.881
Y. 04	102.8667	123.223	.400	.881
Y. 05	102.6000	120.800	.617	.878
Y. 06	102.7000	121.183	-.467	.880
Y. 07	103.0667	115.168	.743	.874
Y. 08	104.5000	127.707	-.017	.889
Y. 09	103.0667	117.168	.660	.876
Y. 10	102.9333	116.892	.610	.877
Y. 11	102.9000	117.748	.677	.876
Y. 12	102.8333	118.420	.558	.878
Y. 13	103.4000	134.731	-.402	.897
Y. 14	102.6667	122.644	.323	.882
Y. 15	102.8000	119.821	.406	.881

Y. 16	103. 2000	127. 131	. 020	. 888
Y. 17	102. 9333	122. 340	. 454	. 880
Y. 18	102. 7667	122. 185	. 453	. 880
Y. 19	103. 2333	114. 944	. 797	. 873
Y. 20	103. 4333	119. 220	. 462	. 880
Y. 21	103. 8667	124. 740	. 140	. 886
Y. 22	103. 7667	119. 426	. 347	. 883
Y. 23	103. 3000	119. 114	. 466	. 880
Y. 24	103. 9000	121. 955	. 322	. 882
Y. 25	102. 9667	122. 999	. 297	. 883
Y. 26	102. 8333	122. 351	. 408	. 881
Y. 27	102. 7333	122. 616	. 408	. 881
Y. 28	103. 2333	114. 599	. 651	. 875
Y. 29	102. 8333	120. 833	. 437	. 880
Y. 30	103. 7000	133. 734	. 308	. 898
Y. 31	104. 4333	129. 426	-. 142	. 889
Y. 32	103. 4667	119. 430	. 553	. 878
Y. 33	103. 2000	114. 028	. 824	. 872
Y. 34	103. 3333	117. 057	. 710	. 875
Y. 35	103. 3000	118. 493	. 536	. 878
Y. 36	102. 9000	117. 955	. 612	. 877

2. Skala Harga diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100. 0
	Excluded ^a	0	. 0
	Total	30	100. 0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
. 822	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1. 01	96.7000	69.252	.308	.818
X1. 02	96.6000	72.593	-.005	.835
X1. 03	96.7000	68.562	.560	.812
X1. 04	96.4000	70.179	.317	.818
X1. 05	96.6000	67.972	.362	.816
X1. 06	96.4000	67.076	.538	.810
X1. 07	97.2667	70.478	.112	.830
X1. 08	96.4000	69.628	.303	.818
X1. 09	96.5000	67.155	.466	.812
X1. 10	96.6333	69.551	.291	.818
X1. 11	97.0667	67.030	.500	.811
X1. 12	96.3667	71.689	.184	.821
X1. 13	96.7333	72.409	.050	.827
X1. 14	96.5333	69.844	.300	.818
X1. 15	97.2000	71.959	.075	.827
X1. 16	96.7667	69.357	.449	.814
X1. 17	96.8333	70.902	.204	.821

X1.18	96.7333	69.306	.605	.812
X1.19	97.1333	69.499	.256	.820
X1.20	96.7667	67.978	.614	.810
X1.21	96.7667	70.116	.314	.818
X1.22	96.6000	66.800	.619	.808
X1.23	97.1333	75.430	-.184	.837
X1.24	96.7333	67.306	.587	.809
X1.25	96.7000	65.872	.711	.805
X1.26	96.6333	70.585	.332	.818
X1.27	96.9000	67.610	.384	.815
X1.28	96.3000	70.079	.326	.817
X1.29	96.9000	68.783	.517	.812
X1.30	96.8667	68.947	.372	.816
X1.31	96.5333	67.913	.604	.810
X1.32	96.4333	68.806	.300	.818

3. Skala Dukungan Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.913	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	93.7667	137.220	.793	.905
X2.02	93.8667	142.740	.615	.909
X2.03	94.1333	148.326	.096	.918
X2.04	93.7667	137.220	.793	.905
X2.05	93.7000	145.114	.517	.910
X2.06	93.6000	142.593	.600	.909
X2.07	93.8000	138.717	.721	.906
X2.08	94.0667	146.616	.206	.915
X2.09	93.7000	149.183	.180	.913
X2.10	94.0000	132.828	.761	.905
X2.11	93.8667	149.568	.107	.915
X2.12	93.7333	137.582	.756	.906

X2. 13	93. 9667	141. 137	. 546	. 909
X2. 14	93. 6667	136. 782	. 776	. 905
X2. 15	93. 8000	141. 062	. 682	. 908
X2. 16	93. 7667	140. 461	. 701	. 907
X2. 17	93. 7333	151. 168	. 013	. 915
X2. 18	93. 7667	136. 806	. 768	. 905
X2. 19	93. 8667	144. 114	. 517	. 910
X2. 20	94. 2667	154. 823	-. 191	. 920
X2. 21	93. 8000	141. 338	. 608	. 908
X2. 22	94. 8333	154. 833	-. 220	. 919
X2. 23	94. 0667	142. 823	. 561	. 909
X2. 24	94. 1000	142. 093	. 506	. 910
X2. 25	93. 7667	137. 220	. 793	. 905
X2. 26	93. 7333	136. 961	. 745	. 906
X2. 27	93. 9000	149. 334	. 114	. 915
X2. 28	94. 1333	137. 568	. 584	. 908
X2. 29	93. 7333	141. 375	. 575	. 909
X2. 30	94. 3000	142. 148	. 459	. 910
X2. 31	93. 9667	144. 516	. 296	. 913

X2.	93.7667	138.599	.711	.907
32				

Lampiran 5 HASIL UJI DESKRIPTIF

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Self_Esteem	64	54	92	4870	76.09	8.635
Valid N (listwise)	64					

Lampiran 6 HASIL UJI KATEGORISASI

1) Kategorisasi Skor Skala Harga diri

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 66,7$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$66,7 \leq X < 79,3$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$79,3 \geq X$

		Kategorisasi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	11	17.2	17.2	17.2
	Sedang	24	37.5	37.5	54.7
	Tinggi	29	45.3	45.3	100.0
Total		64	100.0	100.0	

2) Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 67,4$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$67,4 \leq X < 78,6$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$78,6 \geq X$

		Kategorisasi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	21	32.8	32.8	32.8

Sedang	22	34.4	34.4	67.2
Tinggi	21	32.8	32.8	100.0
Total	64	100.0	100.0	

3) Kategorisasi Skor Skala Optimisme

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 82,4$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$82,4 \leq X < 93,6$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$93,6 \geq X$

		Kategorisasi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	8	12.5	12.5	12.5
	Sedang	30	46.9	46.9	59.4
	Tinggi	26	40.6	40.6	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Lampiran 7 HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized
		Residual
N		64
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.07123045
Most Extreme Differences	Absolute	.085
	Positive	.050
	Negative	-.085
Test Statistic		.085
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Lampiran 8 HASIL UJI LINEARITAS

1) Hasil Uji Linearitas Harga diri dan Optimisme

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Optimisme * Harga diri	Between Groups	(Combined)	2662.493	27	98.611	1.498	.128
		Linearity	657.684	1	657.684	9.991	.003
		Deviation from Linearity	2004.808	26	77.108	1.171	.326
	Within Groups		2369.867	36	65.830		
	Total		5032.359	63			

2) Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial dan Optimisme

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Optimisme * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	3832.193	26	147.392	4.544	.000
		Linearity	3295.797	1	3295.797	101.606	.000
		Deviation from Linearity	536.396	25	21.456	.661	.859
	Within Groups		1200.167	37	32.437		
	Total		5032.359	63			

Lampiran 9 HASIL UJI HIPOTESIS

1) Hipotesis Pertama Harga diri dengan Optimisme

Correlations

		Harga diri	Optimisme
Harga diri	Pearson Correlation	1	.688**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	64	64

Optimisme	Pearson Correlation	.688**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	64	64

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2) Hipotesis Kedua Dukungan Sosial dengan Optimisme

Correlations

		Dukungan Sosial	Optimisme
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	.809**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	64	64
Optimisme	Pearson Correlation	.809**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	64	64

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

3) Hipotesis Ketiga *Harga diri* dan Dukungan Sosial dengan Optimisme

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.823 ^a	.678	.667	5.154	.678	64.234	2	61	.000

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Harga diri