

**OPTIMISME DAN EMOSI POSITIF SISWA DALAM MENGHADAPI
UJIAN KENAIKAN KELAS**

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN MEMPEROLEH GELAR
SARJANA (S1)**



MULAIHAH MS

NIM 201469110011

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN

2018

LAMBA PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Optimisme dan Emosi Positif Siswa Dalam Menghadapi
Ujian Kenaikan Kelas
Disusun Oleh : Mulaihah MS
NIM : 201469110011
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan didepan penguji
Pasuruan, 17 Juli 2018

Menyetujui.

Kaprodi,

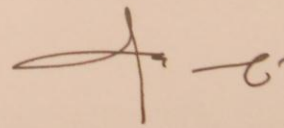
Pembimbing

08.10.2018
15.47



Abdul Amin, Drs.,S.Psi.,M.Psi.

NIP.Y : 0690904017



Lailatuzzahro A. Aulia,S.Psi.,M.Ps

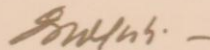
NIP.Y : 0690911026

TANDA PENGESAHAN

TELAH DIPERTAHANKAN DI DEPAN MAJELIS PENGUJI SKRIPSI,
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS YUDHARTA, PADA:

HARI : SELASA
TANGGAL : 17 JULI 2018
JAM : 16.00
JUDUL : OPTIMISME DAN EMOSI POSITIF SISWA DALAM
MENGHADAPI UJIAN KENAIKAN KELAS

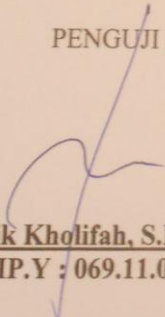
DINYATAKAN LULUS
MAJELIS PENGUJI
PENGUJI UTAMA




(Dra. Esv Suraeni Yuniwati, M.Si)
NIDN : 072.00.66.101

PENGUJI I

PENGUJI II




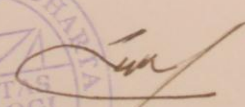
(Nanik Kholifah, S.Psi.,M.Si)
NIP.Y : 069.11.09.022



(Lailatuzzahro A. Aulia, S.Psi.,M.Psi)
NIP.Y : 069.09.11.26

MENGESAHKAN

Dekan Fakultas Psikologi



(Estalita Kelly, Dra.,M.Si)
NIP.Y : 069.02.04.003

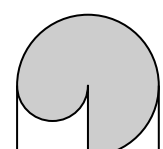
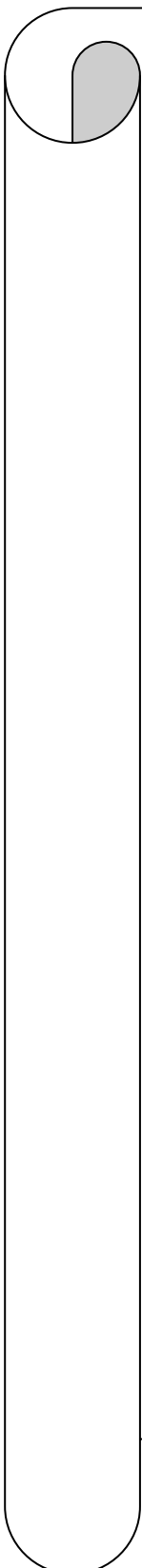
08.10.2018 15:50

Motto

Semua bunga esok hari ada dalam
pikiran benih hari ini.

Semua hasil esok hari ada dalam
pikiran hari ini.

(ARISTOTELES)



*Karya sederhana ini kupersembahkan yang pertama
untuk Ibu (Sholihah) dan Aba (H. M. Salman
Ubaidillah) terimakasih sudah bersabar dan selalu
menjadi malaikat pelindung dalam keadaan
apapun.*

*Yang kedua untuk adik tersayang (Muhammad Idris)
yang menghibur dan memberi semangat tiada
henti.*

*Yang ketiga untuk Prodi tercinta Prodi Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan.*

*Serta untuk semua orang yang membaca karya
sederhana ini.*

ABSTRAK

Mulai MS. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 09 Maret 2018. Optimisme dan Emosi Positif Siswa Dalam Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas. Skripsi. Pembimbing Ibu Lailatuzzahro A. Aulia, S.Psi., M.Psi.

Berkaitan dengan siswa yang sedang menjalani proses ujian kenaikan kelas, penting bagi mereka untuk tidak bertahan dengan emosi-emosi negatif karena adanya tantangan atau hambatan dalam proses berjalannya ujian kenaikan kelas ataupun kegagalan yang di alami saat ulangan harian. Oleh karena itu, siswa harus memiliki sifat optimis untuk menghadapi ujian kenaikan kelas. Dengan rasa optimisme akan menumbuhkan emosi-emosi positif siswa, sehingga siswa dapat menjalani proses ujian kenaikan kelas dengan senang dan bahagia karena siswa dapat belajar lebih tekun, yakin dalam menghadapi ujian kenaikan kelas, dan ingin mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara optimisme dan emosi positif siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Purwosari. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 100 siswa yang diambil dengan teknik *quota sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala emosi positif terdiri dari 29 item yang valid, dengan koefisien validitas antara 0.316 sampai 0.577 dan koefisien reliabilitas sebesar 0.85718. Sedangkan skala optimisme terdiri dari 42 item yang valid, dengan koefisien validitas antara 0.3121 sampai 0.6732 dan koefisien reliabilitas sebesar 0.91. Uji korelasi menggunakan teknik analisis varians regresi satu prediktor.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesa yang menyatakan ada hubungan antara emosi positif dan optimisme dalam menghadapi ujian kenaikan kelas diterima pada taraf signifikansi 1%, dimana F_{hitung} sebesar 92.115116 lebih besar dari F_{tabel} 1% sebesar 6.63%. Dengan demikian ada hubungan yang sangat signifikan antara optimisme dan emosi positif siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas. Semakin tinggi optimisme siswa maka semakin tinggi emosi positif siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas. Sebaliknya semakin rendah optimisme siswa maka semakin rendah emosi positif siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas. Hasil penelitian menunjukkan variabel emosi positif dalam kategori sedang, sedangkan optimisme tergolong dalam kategori rendah.

Kata kunci : Emosi Positif, Optimisme

ABSTRACT

Mulaihah MS. Psychology Study Program Faculty of Psychology Yudharta University Pasuruan, March 09, 2018. Positive Optimism and Emotion of Students Facing Classroom Increase Test. Essay. Mrs. Lailatuzzahro A. Aulia,S.Psi.,M.Psi.

With regard to students undergoing classroom upgrading, it is important for them not persist with the negative emotions because of challenges or obstacles in the process of classroom escalation tests or failures experienced during daily tests. Therefore, the student must have an optimistic nature to face the class increase test. With a sense of optimism will foster positive students' emotions, so students can undergo the classroom upgrading process with joy and happiness because students can learn more diligently, confident in facing the class increase test, and want to achieve higher achievement.

The purpose of this research is to know whether there is a correlation between optimism and positive emotion of students in facing class increase test.

This research is a quantitative research. Population in this research is student of SMAN 1 Purwosari. The sample used in this research is 100 students taken with quota sampling technique. Data collection using positive emotional scale consists of 29 valid items, with validity coefficient between 0.316 to 0.577 and reliability coefficient test of 0.85718. While the optimism scale consists of 42 valid items, with validity coefficient between 0.3121 to 0.6732 and reliability coefficient of 0.91. The correlation test used a single-predictor regression variance analysis technique.

The result of the research shows that the hypothesis that there is a correlation between positive emotion and optimism in facing the class increase test is accepted at 1% significance level, where Freg is 92.115116 bigger than F table 1% equal to 6.63%. Thus there is a very significant relationship between optimism and positive emotions of students in the face of the class increase test. The higher the students' optimism, the higher the students' positive emotion in facing the class increase test. Conversely, the lower the student's optimism, the lower the positive emotions of students in facing the class increase test. The results showed the positive emotional variables in the medium category, while optimism fall into the low category.

Keywords: Positive Emotions, Optimism

KATA PENGANTAR

Puja dan Puji Syukur selalu terpanjat atas kehadiran Allah S.W.T yang senantiasa mencurahkan nikmat rahmat serta hidayah-Nya. Shalawat serta salam tercurah kepada Rasulullah Muhammad S.A.W yang dengan kerendahan hatinya menyampaikan kebenaran bagi umat manusia.

Skripsi merupakan salah satu syarat yang harus dilakukan untuk menyelesaikan program sarjana strata satu (S-1). Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritikan ataupun saran yang dapat membangun untuk kedepannya.

Dalam penulisan karya sederhana ini, penulis menyadari banyak pihak yang terlibat dalam memberikan bantuan dalam penyelesaian karya ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Murobbi Ruhina Al-Mukarrom Romo Yai Sholeh Bahrudin. Guru besar yang telah melimpahkan penulis menjadi orang yang beriman, bertaqwa, berilmu dan beramal, serta menjadi *insan al-kamil* yang berjiwa *rahmatan lil 'alamin*.
2. Dr. Saifullah, MHI selaku Rektor Universitas Yudharta Pasuruan.
3. Dr. Moh. Muzakki, M.Si. selaku Pembantu Rektor, Dr. Kholid Murtadho, S.E., M.E. selaku Pembantu Rektor II, Dr. Khoirul Huda, S.H., M.Hum selaku Pembantu Rektor Universitas Yudharta Pasuruan.
4. Ibu Dekan Fakultas Psikologi, Ibu Estalita Kelly, Dra., M.Si.
5. Bapak Abdul Amin, Drs.,S.Psi.,M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Yudharta.

6. Ibu Lailatuzzahro A. Aulia, S.Psi.,M.Psi. sebagai dosen pembimbing skripsi yang senantiasa penuh kesabaran dan keteguhan hati dalam membimbing saya menyelesaikan karya sederhana ini sampai selesai.
7. Ibu Estalita Kelly, Dra.,M.Si. selaku dosen pembimbing akademik, makasih bu sudah membimbing jalan studi saya dari awal kuliah sampai selesai.
8. Bapak dan Ibu dosen di Prodi Psikologi yang sudah mengajarkan berbagai ilmu yang sangat berharga.
9. Kepala Sekolah SMAN 1 Purwosari yang selalu memotivasi saya.
10. Segenap Guru BK SMAN 1 Purwosari yang telah membantu penulis dalam pengumpulan data.
11. Subjek penelitian siswa-siswi SMAN 1 Purwosari yang sudah bersedia membantu saya dalam memberikan data pada penelitian ini.
12. Aba H. M. Salman Ubaidillah, Ibu Sholihah, Adek Muhammad Idris terimakasih sudah percaya dan selalu mendukung atas segala keputusan saya. Terimakasih atas *support* dana dan do'a yang selalu mengalir begitu deras. *Love you* Aba Ibu Adek.
13. Teman-teman psikologi angkatan 2014, terimakasih sudah menemani dan mendukung saya selama masa-masa kuliah.
14. Penghuni Asrama H (H.1 dan H.16) yang senantiasa memberi semangat dan bantuan dalam pengerjaan skripsi ini.

15. Semua pihak-pihak yang terlibat dalam pengerjaan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Demikian karya sederhana ini penulis susun. Semoga dapat menjadi sumbangsih pengetahuan dan manfaat bagi semua pihak. Penulis sangat menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan sehingga masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk menuju dan mendekati kesempurnaan.

Akhir kata penulis mengucapkan banyak terima kasih dan berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak dan berguna untuk kebaikan. Semoga karya ini dicatat sebagai amal baik. Amiin

Pasuruan, 09 Maret 2018

Hormat Kami,

Mulaihah MS

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	13
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	15
A. Emosi Positif	15
1. Pengertian Emosi Positif	15
2. Ciri-ciri Mengalami Emosi Positif	16
3. Aspek Emosi Positif	17
4. Jenis-jenis Emosi Positif Menurut Beberapa Tokoh	17
5. Manfaat Emosi Positif	20
B. Optimisme	20
1. Pengertian Optimisme	20
2. Aspek-aspek Optimisme.....	23
3. Ciri-ciri Individu yang Optimis	23
4. Cara Meningkatkan Optimisme dengan Menggunakan	

Model A-B-C-D-E.....	25
5. Alasan Individu Optimis Tidak Mudah Jatuh Sakit	26
6. Ciri-ciri Kepribadian Positif yang Memiliki Sifat Optimisme	26
7. <i>The Penn Resiliency</i> Untuk Meningkatkan Optimisme Siswa	27
8. Ciri-ciri Optimisme Siswa dalam Mengerjakan Ujian	27
9. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Pikir Pesimis-Optimis	29
C. Masa Remaja	29
1. Pengertian Remaja.....	29
2. Tahun-tahun Masa Remaja.....	29
3. Ciri-ciri Masa Remaja	30
4. Tugas-tugas Perkembangan Masa Remaja.....	30
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Masa Remaja Terhadap Pendidikan	31
6. Perubahan Fundamental dalam Moralitas Selama Masa Remaja	31
D. Hubungan Antara Optimisme dan Emosi Positif	32
E. Hipotesis	37
BAB III. METODE PENELITIAN	38
A. Rancangan Penelitian	38
B. Lokasi Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
1. Populasi	38
2. Sampel	39
D. Variabel Penelitian	40
1. Variabel Terikat atau <i>Dependent</i>	40
2. Variabel Bebas atau <i>Independent</i>	40
E. Instrumen Penelitian	40
1. Variabel Terikat (Emosi Positif)	40
2. Variabel Tergantung (Optimisme).....	45
F. Pengumpulan Data.....	50
G. Analisis Data	50
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil	53
1. Data Sampel dan Populasi Penelitian.....	53
2. Data Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	54
3. Data Penilaian Emosi Positif Berdasarkan Kriteria	54
4. Data Penilaian Optimisme Berdasarkan Kriteria	55
B. Pembahasan	57
BAB IV. PENUTUP	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel Keterangan	Hal
1 : Jumlah Siswa Mengulang Jenjang Sekolah Menengah Atas Tingkat Tiap Provinsi Tahun 2016/2017	3
2 : Populasi SMAN 1 Purwosari	39
3 : Tabel <i>Blue Print</i> Skala Emosi Positif.....	41
4 : Penilaian Skala Emosi Positif	42
5 : Tabel Kriteria Uji Reliabilitas Menurut Guilford	44
6 : <i>Blue Print</i> Pasca Uji Coba Skala Emosi Positif	45
7 : Tabel <i>Blue Print</i> Skala Optimisme.....	46
8 : Penilaian Skala Optimisme	47
9 : Tabel Kriteria Uji Reliabilitas Menurut Guilford	49
10 : <i>Blue Print</i> Pasca Uji Coba Skala Emosi Positif	50
11 : Rumus Analisis Varians Regresi Dengan Rumus Kasar	52
12 : Data Sampel dan Populasi Penelitian.....	53
13 : Data Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
14 : Data Penilaian Emosi Positif Berdasarkan Kriteria	54
15 : Data Penilaian Optimisme Berdasarkan Kriteria	55
16 : Ringkasan Analisis Regresi.....	57

DAFTAR GAMBAR

Tabel Keterangan	Hal
1 : Rumus Korelasi <i>Product Moment</i>	42
2 : Teknik Analisa <i>Varian Hoyt</i>	44
3 : Rumus Korelasi <i>Product Moment</i>	47
4 : Teknik Analisa <i>Varian Hoyt</i>	49
5 : Rumus Korelasi Antara Kriterium dan Prediktor.....	51
6 : Persamaan Garis Regresi.....	51
7 : Data Sampel dan Populasi Penelitian.....	53
8 : Data Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
9 : Emosi Positif Berdasarkan Kriteria.....	55
10 : Optimisme Berdasarkan Kriteria.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Keterangan	Hal
1 : Curriculum Vitae	73
2 : Data Penelitian Skala Emosi Positif	74
3 : Data Penelitian Skala Optimisme.....	77
4 : Skala Uji Coba	79
5 : Perhitungan Validitas Skala Emosi Positif.....	87
6 : Perhitungan Reliabilitas Skala Emosi Positif.....	91
7 : Perhitungan Validitas Skala Optimisme	95
8 : Perhitungan Reliabilitas Skala Optimisme.....	99
9 : Skala Pasca Uji Coba	105
10 : Analisa Regresi Satu Prediktor	115
11 : Kategorisasi Skala Emosi Positif	114
12 : Kategorisasi Skala Optimisme	121
13 : Dokumentasi.....	126
14 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	