



**HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* REMAJA KORBAN BENCANA
DI RUMAH ANAK MADANI (RAM)
MEDAN**

PENELITIAN

Oleh :

Maryono (Ketua)

Amelia Rahmi (Anggota)



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
September 2011**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Optimisme dengan *subjective well being* Remaja Korban Bencana di Rumah Anak Madani (RAM) Medan

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 390./ Psikologi

Ketua Peneliti

g. Nama Lengkap : Maryono. S.Psi, M. Psi

h. NIDN : 01 182 5901

i. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

j. Program Studi : Fakultas Psikologi

k. Nomor HP : 081396952275

l. Alamat Surel(e-mail) : Jl. Gatot Subroto Gg. Sekata No.10 Medan

Anggota Peneliti

d. Nama Lengkap : Amelia Rahmi. S. Psi.

e. NIDN :

f. Perguruan Tinggi : UMA

Biaya Penelitian : Biaya Mandiri

Jumlah Dana : Rp. 3.250.000,-

Mengetahui,

tutoriallips clay tutorial

Dekan Fakultas Psikologi

Prof. Dr. H. Abdul Munir. M.Pd

Medan, 06 Mei 2013lips clay

Ketua Peneliti

Maryono.S.Psi, M.Psi,psikolog

Menyetujui

Ketua LP2 M Universitas Medan Area

UNIVERSITAS MEDAN AREA Dr. Ir. Suswati, MP

NIP. 196505251989032002

**HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* REMAJA KORBAN BENCANA
DI RUMAH ANAK MADANI (RAM)
MEDAN**

PENELITIAN

Oleh :

Maryono (Ketua)

Amelia Rahmi (Anggota)



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
September 2011**

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR ISI	i
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang Masalah.....	1
B. Tujuan penelitian.....	10
C. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	12
A. SUBJECTIVE WELL BEING.....	12
1. Pengertian Subjective Well Being.....	12
2. Aspek-Aspek <i>Subjective Well Being</i>	15
3. Prediktor <i>Subjective Well Being</i>	16
4. Komponen Pembentuk <i>Subjective Well Being</i>	20
5. Hal yang tidak berhubungan dengan <i>Subjective Well Being</i>	22
B. OPTIMISME.....	24
1. Pengertian Optimisme.....	24
2. Aspek-Aspek Optimisme.....	27
3. Dimensi Optimisme.....	29
4. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Optimisme.....	33
C. REMAJA YANG MENGALAMI KEJADIAN HIDUP TERTEKAN...35	

1. Pengertian Remaja.....	35
2. Ciri-Ciri Remaja.....	39
3. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja.....	44
4. Remaja RAM dan Dinamika Psikologisnya.....	47
D. HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN <i>SUBJECTIVE WELL BEING</i> ...	50
E. PARADIGMA PENELITIAN.....	54
F. HIPOTESIS.....	55
BAB III METODE PENELITIAN.....	56
A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian.....	56
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	56
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	57
1. Populasi.....	57
2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	58
D. Metode Pengumpulan Data.....	58
E. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur.....	61
1. Validitas.....	61
2. Realibilitas.....	62
F. Metode Analisis Data.....	63
BAB IV LAPORAN PENELITIAN.....	66
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	66
1. Orientasi Kacah Penelitian.....	66
2. Persiapan Penelitian.....	67



a. Persiapan Administrasi.....	67
b. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	68
3. Uji Coba Alat ukur Penelitian.....	70
B. Pelaksanaan Penelitian.....	73
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	75
1. Uji Asumsi.....	75
a. Uji Normalitas Sebaran.....	75
b. Uji Linieritas Hubungan.....	76
2. Hasil Perhitungan Analisis Korelasi Product Moment.....	77
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotek dan Mean Empirik.....	78
a. Nilai Rata-Rata / Mean Hipotek.....	78
b. Nilai Rata-Rata / Mean Empirik.....	78
c. Kriteria.....	79
D. Pembahasan.....	80
BAB V PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	85

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* REMAJA KORBAN BENCANA ALAM DI RUMAH ANAK MADANI (RAM)
MEDAN**

Oleh

Maryono (Ketua)
Amelia Rahmi (Anggota)

ABSTRAK

Bencana dan musibah yang menimpa seseorang tidak selalu direspon dengan emosi yang negatif saja, tetapi ada pula yang merespon bencana tersebut dengan emosi yang positif. Individu yang dapat merespon dengan emosi yang positif menunjukkan sikap optimis dari pada pesimis, sehingga individu tersebut mempunyai harapan tinggi yang akan berpengaruh terhadap *subjective well being* di kehidupannya akan datang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *subjective well being* pada remaja korban bencana alam di Rumah Anak Madani Medan (RAM). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara optimisme dengan *subjective well being* pada remaja di Rumah Anak Madani. Semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi *subjective well being*. Sebaliknya semakin rendah optimisme, maka semakin rendah *subjective well being*.

Subyek dalam penelitian ini adalah remaja korban bencana alam yang tinggal di Rumah Anak Madani. Teknik pengambilan subjek yang digunakan adalah total sampling atau *study populasi* yaitu dengan menggunakan dengan seluruh sampel yang ada. Subjek yang dipakai dalam penelitian ini berjumlah 43 orang yang berusia 12 sampai 15 tahun. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah menggunakan skala. Adapun skala yang digunakan adalah skala optimisme berjumlah 34 aitem yang disusun peneliti dengan mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Seligman (2008), dengan dimensi-dimensi optimisme sebagai berikut: *Permanence* (Keabadian), *Pervasiveness* (Peresapan) dan *Personalization* (Personalisasi). Sedangkan skala *subjective well being* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Ed Diener (dalam Al-Banjari, 2009) dengan aspek-aspek yang meliputi: evaluasi afektif dan evaluasi kognitif yang berjumlah 24 aitem.

Korelasi *product moment* menunjukkan korelasi sebesar $r_{xy} = 0,672$ dan $p = 0,010$. Hal ini berarti bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara optimisme dengan *subjective well being* pada remaja di Rumah Anak Madani. Jadi hipotesis yang diajukan penulis diterima.

Kata kunci: Optimisme, *Subjective well being*, remaja korban bencana.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gempa Bumi Samudera Hindia, 26 Desember 2004. Berkekuatan 9.1-9.3 SR. Gempa ini merupakan gempa terdahsyat yang terjadi dalam kurun waktu 40 tahun terakhir. Beberapa wilayah yang menjadi daerah korban gempa, adalah Aceh, Sumatera Utara, Pantai Barat Semenanjung Malaysia, Thailand, Pantai Timur India, Srilangka, hingga Pantai Timur Afrika. Gempa yang mengakibatkan tsunami ini menyebabkan 230.000 orang tewas di 8 negara. Ombak tsunami setinggi 30 meter. Bencana ini merupakan kematian terbesar sepanjang sejarah. Bencana tersebut tentu menimbulkan efek perkembangan psikologis yang kurang baik serta trauma bagi yang mengalaminya.

Smith dan Segal (dalam Adesla [http://www.e-psikologi.com//Post Traumatic Stress Disorder](http://www.e-psikologi.com//Post/Traumatic%20Stress%20Disorder) (PTSD) diakses 26 Juni 2012), menyebutkan peristiwa traumatik termasuk: perang (*War*), pemerkosaan (*Rape*), bencana alam (*Natural disasters*), kecelakaan mobil/Pesawat (*A car or plane crash*), penculikan (*Kidnapping*), penyerangan fisik (*Violent assault*), penyiksaan seksual/fisik (*Sexual or physical abuse*), prosedur medikal terutama pada anak-anak (*Medical procedure-especially in kids*).

Peristiwa tersebut selain menimbulkan trauma juga dapat menimbulkan stres, tertekan, sedih, rendah diri, putus asa, hampa, tidak bermakna, dan mungkin dapat mengembangkan sikap dan citra diri negatif baik terhadap diri sendiri dan

lingkungannya, sehingga memunculkan ketidakbahagian pada individu yang mengalami tragedi tersebut.

Bencana tidak dapat dihindari, individu yang mengalami musibah sebaiknya untuk sementara waktu mencari tempat yang jauh dari musibah tersebut, hal ini dilakukan agar mereka dapat memperoleh rasa aman serta dapat mengatasi masalah-masalah psikologis pasca bencana. Hal ini senada dengan yang dikatakan oleh Megawati dan Amril (dalam Darmayanti, 2008) bahwa setelah melewati masa-masa sulit pasca bencana, mereka membutuhkan tempat atau apa saja yang dapat mereka andalkan untuk memperoleh rasa aman, diterima, dihargai, dan apa saja yang dilakukan mereka dianggap berarti, selain itu mereka juga membutuhkan tempat yang dapat diprediksi terstruktur dan stabil.

Salah satu tempat yang menampung anak-anak yang mengalami musibah tersebut adalah Rumah Anak Madani (RAM). Rumah penampungan ini awalnya di bangun atas bentuk kepedulian PT. Transformasi Indonesia (Trans TV) atas terjadinya musibah tsunami di Aceh. Saat ini RAM tidak hanya menampung anak-anak korban tsunami saja, tetapi juga anak-anak korban daerah oprasi militer, anak-anak dari keluarga yang sangat miskin dan tidak memiliki orang tua lagi serta anak-anak korban bencana lainnya.

Anak-anak yang menjadi korban bencana di RAM, banyak diantaranya yang memasuki masa remaja. Masa ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, pada masa ini pula banyak perubahan yang terjadi pada diri individu baik secara fisik, kognitif, psikososial (Papalia, 2008). Sebagai masa peralihan masa remaja memiliki banyak masalah, di mana remaja mencari

jati diri atau sering disebut dengan masa krisis identitas, identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa peranannya di masyarakat (Hurlock, 2004). Masalah remaja yang lain yaitu *storm and stress* atau sering disebut badai dan tekanan yaitu usaha remaja menyesuaikan diri terhadap kondisi tubuh dan kepribadian yang berubah dengan cepat serta terhadap tuntutan masa dewasa.

Pada masa remaja banyak terjadi masalah yang diakibatkan oleh tingkah laku remaja yang masih labil dan belum dapat menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dari lingkungan (Willis, dalam Darmayanti, 2007). Hal ini dapat kita lihat banyak remaja yang ingin mencari jati dirinya sebagai sosok yang dianggap dewasa oleh lingkungan dengan mulai mencoba menggunakan rokok pada usia yang sangat muda, yang kemudian dapat berlanjut menggunakan narkoba. Di Indonesia sendiri pada tahun 1980-an hanya terjadi 80.000 hingga 130.000 kasus penyalahgunaan narkoba, namun kini meningkat jadi sekitar 5 juta kasus bahkan lebih (Safaria, 2007).

Tuntutan lingkungan terhadap remaja sendiri kadang terlalu tinggi sehingga banyak remaja yang mulai stres, serta mencari hal-hal pintas untuk menyelesaikan masalahnya dengan cara bunuh diri. Salah satu contohnya, LU 15 tahun, siswi kelas II SMPN 12 Jakarta, ditemukan tewas gantung diri, diduga alasan mengakhiri hidup karena depresi sering diejek karena tidak naik kelas (Kompas 16 Juni 2009). Pendataan kasus bunuh diri di Indonesia masih buruk. Menurut data yang diambil dari kamar mayat rumah sakit Cipto Mangunkusumo, terdapat 1.119 kasus bunuh diri dari tahun 2004-2005. Dari jumlah tersebut, 41% kasus

dilakukan dengan cara gantung diri, 23% dengan racun serangga, sisanya karena *overdosis* (Kompas Cyber Media, dalam Safaria, 2007). Kisah di atas dapat menjadi suatu cerminan bahwa banyak remaja yang merasa tidak puas dan bahagia dengan kehidupannya sehingga mencari jalan pintas dalam menyikapi hidup serta mencari kebahagiaan semu dengan menggunakan narkoba.

Bila dikaitkan dengan kehidupan anak-anak di RAM, dengan berbagai masalah yang mereka hadapi menimbulkan berbagai macam ketegangan psikologis. Disatu sisi mereka harus menjalani kehidupan baru setelah mengalami trauma akibat musibah yang mereka hadapi dan satu sisi lain mereka dihadapkan pada periode perkembangan remaja yang memiliki berbagai macam problem. Kondisi demikian menyebabkan timbulnya masalah psikologis yang dapat mempengaruhi kebahagiaan hidup mereka selanjutnya. Menurut Sarafino (dalam Damaryanti, 2008), mengatakan bahwa situasi yang menekan merupakan bagian dalam dinamika kehidupan manusia yang mempunyai konsekuensi stres, maka dari itu dibutuhkan kemampuan untuk beradaptasi yang dilakukan dengan cara-cara *coping* yang efektif yang akan membantu individu mencapai suatu kehidupan yang bahagia, sehat secara psikologis.

Kebahagiaan sendiri merupakan suatu hal yang penting dalam hidup, hidup yang bahagia merupakan tujuan dari kehidupan ini. Aristoteles (dalam Rakhmat, 2004) mengatakan hidup yang baik adalah hidup yang bahagia, dan hidup yang bahagia adalah hidup yang sempurna karena memiliki semua hidup yang baik seperti kesehatan, kekayaan, persahabatan, pengetahuan, kebajikan (atau kemuliaan). Hal tersebut merupakan komponen kebahagiaan dan hal yang kita

cari dalam kebahagiaan. Ini berarti bahwa kebahagiaan merupakan keinginan setiap individu dalam hidup. Senada dengan yang dikatakan Aristippus (dalam Rakhmat, 2004) menurutnya kebahagiaan adalah tujuan terakhir dan universal dari segala perbuatan manusia. Kebahagiaan dapat dicapai dengan menghasilkan perasaan senang dan menghindari penderitaan.

Istilah kebahagiaan tidak jauh berbeda dengan *Subjective Well Being*. Diener misalnya menyatakan bahwa istilah kebahagiaan tidaklah berbeda dengan *subjective well-being*. Menurutnya yang membedakan adalah bahwa kebahagiaan merupakan istilah yang digunakan secara awam, sedangkan *subjective well-being* merupakan istilah ilmiah dari kebahagiaan (dalam <http://wangmuba.com/2009/05/17/kesejahteraan-subjektif-subjective-well-being/> diakses 2 Juni 2009). Lebih lanjut lagi Al-Banjari (2009) kebahagiaan sendiri merupakan penjumlahan perasaan positif seperti rasa nyaman, aman, damai, puas, sejahtera dan bersyukur dengan kondisi real, baik dalam kondisi susah ataupun senang. Mario Teguh dalam acara Golden Ways di Metro TV pernah mengatakan ada tiga hal yang menjadi tujuan hidup yaitu; mencapai kesejahteraan, bahagia dan hidup yang cemerlang (Minggu, 17 Mei 2010).

Menurut Rakhmat (2004), kebahagiaan memiliki dua ukuran yang pertama, disebut kebahagiaan objektif dan yang kedua kebahagiaan subjektif. Menurutnya lagi para peneliti kebahagiaan lebih senang menggunakan ukuran kebahagiaan yang subjektif (*subjective well being*). Konsep ini mudah mengoperasionalkan dalam penelitian, individu juga dapat membandingkan antara tingkat kebahagiaan seseorang dengan yang lain serta dapat mengetahui variabel apa saja yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang.

Para pakar psikologi menunjukkan cara mengukur kebahagiaan. Secara singkat dapat dikatakan kebahagiaan itu terdiri dari dua komponen yaitu perasaan dan penilaian. Kebahagiaan adalah perasaan yang menyenangkan yang berkaitan dengan emosi positif, perasaan ini disebut sebagai unsur afektif. Namun kebahagiaan tidak hanya terdiri dari perasaan saja, melainkan juga penilaian, penilaian ini disebut sebagai unsur kognitif. *Subjective well being* atau kebahagiaan dapat diukur dengan emosi positif dan kepuasan seseorang akan kehidupannya. Hal ini senada dengan yang dikatakan Diener (1997), *Subjective well-being* dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan evaluasi afektif terhadap kehidupan seseorang. Adapun hasil evaluasi kognitif orang yang bahagia adalah adanya kepuasan hidup yang tinggi, sedangkan evaluasi afektifnya adalah banyaknya afeksi positif dan sedikitnya afeksi negatif yang dirasakan.

Anak-anak di RAM, banyak mengalami kejadian-kejadian tragis dalam hidupnya yang menimbulkan masalah. Seperti yang diutarakan oleh salah satu pengurus RAM (hasil wawancara, 29 September 2009)

“Dahulu saat didirikan anak-anak disini sekitar delapan ratus orang lebih tetapi sekarang banyak berkurang kira-kira dua ratus delapan puluh tiga. Banyak diantaranya yang tidak betah dan memilih untuk tinggal di daerah asal. Ada juga yang sengaja bermalas-malasan dan tinggal kelas sebanyak dua kali dan akhirnya di pulangkan seperti perjanjian sebelum mereka masuk ke sini jika dua kali tidak naik kelas akan dipulangkan”.

Dari pernyataan pengurus RAM, hal ini dapat diartikan bahwa ada sebagian anak-anak di RAM yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru dan terus dilanda kesedihan yang nantinya akan menghambat kebahagiaan anak di RAM. Ketika dihadapkan dengan masalah

biasanya setiap orang memiliki penilaian yang berbeda-beda. Ada di antaranya masih dalam suasana duka berkepanjangan walaupun tragedi sudah lama berlalu, mereka diliputi kesedihan yang mendalam, sehingga mereka belum mampu menerima kenyataan yang dihadapi, mereka jadi remaja yang pemurung, menutup diri merasa rendah. Hal ini ditegaskan pula oleh wawancara oleh Darmayanti (2008) pada anak di RAM yang mengalami bencana tsunami,

“ Dek Cut benci dengan hidup ini, sejak mak-ayah (ibu dan ayah) hilang, Dek merasa hampa, lebih baik mati... rasanya, Tuhan gak adil, kenapa... cobaan ini berat sekali”.

Kondisi seperti ini sangatlah memperhatikan, di mana kondisi pasca trauma selalu menghantui mereka, sehingga dapat menimbulkan efek psikologis yang mendalam. Mereka merespon kejadian tersebut dengan efek negatif. Efek negatif dapat menimbulkan dampak negatif pula dalam kehidupan misalnya stres, kecemasan, rasa takut, yang nantinya dapat membuat penderitaan dan penyakit pada diri. Emosi negatif membatasi pemikiran dan tindakan kita, misalnya ketika marah individu memusatkan perhatian pada balas dendam, ketika individu cemas atau takut akan lari dari kenyataan, ketika individu sedih pikiran terserap habis untuk hal-hal yang menyedihkan. Emosi negatif dapat menjauhkan individu kepada kebahagiaan. Kebahagiaan lebih merupakan masalah bagaimana memandang keadaan bukan kepada kejadian.

Selain sedih berkepanjangan masih ada pula dari mereka yang merespon kejadian tersebut dengan ikhlas, pasrah dan menyerahkan semuanya kepada Allah SWT, karena setiap musibah yang Ia berikan memiliki hikmah yang terkandung di dalamnya. Seperti yang diungkapkan salah satu anak RAM,

“Musibah itu... buat Agam lebih dewasa, Agam makin mudah untuk merasakan penderitaan orang lain, banyak tambah saudara disini yang senasib”. (hasil wawancara dalam Darmayanti, 2008).

Pada kondisi di atas membuat individu sadar, tidak semua musibah atau *negative live event* menimbulkan penderitaan, musibah tersebut dapat diterima dengan emosi yang positif yang membuat individu yang meresponnya dapat mendekati kepada kebahagiaan. Kondisi seperti di atas juga menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki sikap optimis yang nantinya akan menimbulkan harapan yang tinggi terhadap kehidupannya. Seperti yang diungkapkan oleh Reker dan Wong (Sarafino, dalam Darmayanti, 2008) individu tidak menjadi sakit hati dan kehilangan fungsi-fungsi psikologis positif serta cenderung dapat melakukan pemulihan kehidupan secara tepat.

Hal senada juga dikatakan oleh salah satu anak korban bencana di RAM dari hasil wawancara, (9 Nopember 2009)

“saya merasa senang tinggal di RAM karena memiliki banyak teman yang bisa untuk tempat curhat dan bercanda, ada pula pengurus yang peduli, saya juga merasa nyaman tinggal di sini, karena semuanya baik ama saya. Walaupun saya juga merasa sedih jika teringgal orangtua, mungkin ini ujian buat saya jauh dari orangtua. Mungkin dengan tinggal di RAM, suatu saat nanti saya bisa membahagikan orangtua saya amin ya robbal alamin”

Dari wawancara di atas, menegaskan bahwa setiap kejadian yang menimpa tidak selalu dinilai buruk, dalam hasil wawancara ini dapat dilihat individu tersebut mampu menilai positif setiap kejadian yang menimpanya sehingga individu tersebut bahagia dan puas terhadap hidupnya.

Robert Browning (dalam Rakhmat, 2004), kebahagiaan membuat akhlak mulia, emosi positif melahirkan kepribadian yang positif. kepribadian adalah prediktor pencapaian hidup yang relevan, seperti pekerjaan dan pernikahan yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA

nantinya mendatangkan kepuasan hidup secara keseluruhan (Friedman, 2008). Selain itu Ayyash-Abdo (2007) dalam penelitiannya pada remaja di Lebanon menyatakan ada hubungan atau kolerasi positif antara *subjective well being* dengan harga diri, optimisme dan efek positif. Gunarsa dan Gunarsa (dalam Darmayanti, 2008) menyatakan bahwa kegagalan dan keberhasilan seseorang dalam melakukan penyesuaian sangat tergantung pada kondisi pribadi yang meliputi struktur dan fungsi kepribadian. Kepribadian akan berdampak positif terhadap kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup. Salah satu kepribadian yang dapat mencapai kebahagiaan adalah optimisme.

Sikap optimis sangat dibutuhkan karena berpengaruh terhadap cara berpikir, bagaimana cara mengatasi masalah yang dihadapi dan mengatasi kejadian yang membuat individu tersebut mengalami sesuatu kejadian yang tidak menyenangkan. Individu yang selalu berpikir optimis akan memusatkan pada kesuksesan dalam menyelesaikan masalah, menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan. Individu tersebut juga akan melihat pada kekuatan diri dengan dasar pemikiran bahwa setiap manusia sama berarti dengan orang lain, disamping itu individu akan mampu menyesuaikan diri pada kenyataan, menjauhkan diri penyesalan, frustrasi dan hal-hal yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan.

Remaja di RAM yang merespon kejadian yang menyimpannya dengan emosi positif, lebih menunjukkan kepribadian yang optimis. Mereka lebih memiliki harapan yang lebih baik di masa yang akan datang dari pada terus larut dalam masalahnya. Harapan optimis juga berfungsi sebagai *energizer* (daya penggerak)

dalam menyelesaikan masalah, membangun dan memperbaiki keadaan diri. Dengan harapan yang tinggi memang tidak secara otomatis membuat menang tetapi kalau tanpa harapan, sudah kalah sebelum melangkah

Sikap optimis tidak akan membiarkan seseorang terombang-ambing dalam suasana hati yang negatif seperti rasa cemas, marah depresi dan kebencian yang tidak tentu terhadap diri dan lingkungan. Selain itu sikap optimis akan melatih diri menghadapi situasi buruk dengan rasional, sehingga dapat menghadapi proses perubahan untuk lebih fokus terhadap masalah dari pada terbelenggu pada situasi buruk.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa peran optimisme sangat penting dalam meraih kebahagiaan dan kepuasan hidup pada remaja korban bencana di RAM, sehingga diharapkan dengan sikap optimis dapat membuat remaja korban bencana tidak terus dilanda kesedihan tetapi bisa bangkit dari semua masalah yang dihadapi dan memiliki harapan yang lebih baik di masa depannya. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Optimisme dengan *Subjective Well Being* Remaja Korban Bencana di Rumah Anak Madani (RAM) – Medan”.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan antara optimisme dengan *subjective well being* remaja korban bencana alam di Rumah Anak Madani (RAM) – Medan

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi khasanah ilmu psikologi dan bidang psikologi perkembangan khususnya, terutama yang berkaitan dengan optimisme dan *subjective well being* pada remaja. Sehingga dapat bermanfaat sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang tertarik dengan optimisme dan *subjective well being*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi pemimpin atau pengelola lembaga penampungan anak-anak korban bencana berkaitan dengan kondisi kebahagiaan dimiliki para remaja yang tinggal di RAM. Selanjutnya, jika terbukti ada hubungan antara optimisme dengan *subjective well being*, maka diupayakan usaha-usaha untuk meningkatkan optimisme agar bisa mengembangkan dan membentuk kebahagiaan para remaja tersebut. Bagaimanapun kebahagiaan sangat penting untuk dimiliki oleh individu untuk bisa menjalani kehidupannya di masa yang akan datang.

BAB II LANDASAN TEORITIS

A. Subjective Well Being

1. Pengertian *Subjective Well Being*

Subjective well-being oleh Diener (1997) diartikan sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya. Evaluasi terhadap kehidupan ini terjadi dalam dua bentuk yaitu kognitif dan afektif. Afektif dalam bentuk kognisi misalnya ketika seseorang yang secara sadar melakukan penilaian tentang kepuasannya terhadap seluruh kehidupannya. Evaluasi yang bersifat afektif meliputi seberapa sering seseorang merasakan emosi positif dan emosi negatif. Seseorang dikatakan mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi jika orang tersebut mengalami kepuasan dalam hidup, sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang serta jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan dan amarah. Sedangkan orang yang memiliki tingkat *subjective well-being* rendah jika orang tersebut tidak merasa puas dengan hidupnya memiliki sedikit pengalaman kasih sayang dan kegembiraan dan sering mengalami emosi negatif seperti marah dan cemas.

Pengertian yang diungkapkan oleh Diener sejalan dengan yang dikatakan oleh Alston dan Dudley (dalam Hurlock, 2004) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya, yang disertai tingkat kegembiraan. Menurut kamus umum (dalam Hurlock, 2004), kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati. yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu

terpenuhi. Selanjutnya menurut Hurlock (2004) ada beberapa esensi kebahagiaan, atau keadaan sejahtera, kenikmatan atau kepuasan. Beberapa diantaranya yaitu sikap menerima (*acceptance*), kasih sayang (*affection*), dan prestasi (*achievement*), yang sering disebut 3A kebahagiaan.

Menurut Diener (1997) Gambaran tentang kesejahteraan subjektif memiliki tiga tanda penting. Pertama, hal tersebut adalah subjektif. Menurut Campbell (dalam Diener, 1991) hal ini ditemukan pada pengalaman seseorang. Yang tidak terlihat dalam definisi *subjective well being* merupakan kondisi yang perlu seperti kesehatan, kesenangan, kebaikan atau kekayaan. Kedua, kesejahteraan subjektif mencakup ukuran positif. Hal ini bukan dalam arti tidak adanya faktor negatif, seperti yang ditemukan dalam banyaknya ukuran pada kesehatan mental. Ketiga, ukuran kesejahteraan subjektif mencakup penilaian global terkait semua aspek yang ada dalam kehidupan seseorang.

Selanjutnya Stock, Pinqart dan Sorenson (dalam Wangmuba. Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well being*) [/evapalupi.blogspot.com/2008/03/psychological-well-being](http://evapalupi.blogspot.com/2008/03/psychological-well-being) diakses 2 Juni 2009) *Subjective well-being* didefinisikan sebagai suatu evaluasi positif mengenai kehidupan seseorang yang diasosiasikan dengan diperolehnya perasaan menyenangkan). Indikator untuk menilai *subjective well-being* antara lain: kepuasan hidup, keseimbangan emosi positif dan negatif, serta kebahagiaan. Para peneliti di bidang psikologi cenderung menyusun kesejahteraan subjektif berdasarkan nilai pada dua variabel utama, yaitu: kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Menurut Diener (dalam <http://wangmuba.com/2009/05/17/kesejahteraan-subjektif-subjective-well-being/> diakses 2 Juni 2009) ketika mempelajari tentang topik kepuasan dalam hidup, ada dua pendekatan umum untuk mempertanyakan tentang apa yang penting dari kebahagiaan. Pendekatan yang pertama yaitu bahwa kebahagiaan dan kepuasan tergantung pada jumlah kesenangan dan momen-momen bahagia. Dalam perspektif ini, yang dikenal sebagai teori *bottom-up*, kesejahteraan adalah penjumlahan pengalaman-pengalaman positif dalam kehidupan seseorang. Teori tersebut mengasumsikan bahwa orang menciptakan penilaian pribadi tentang kesejahteraan subjektif dengan cara menjumlahkan berbagai macam keadaan eksternal dan kemudian membuat penilaian. Semakin banyak peristiwa yang menyenangkan yang dialami, seseorang akan semakin merasa bahagia. Pendekatan kedua yang dipakai yaitu teori *top-down* didukung oleh studi-studi yang menemukan bahwa sifat personal tertentu, perilaku dan persepsi pribadi sangat berhubungan dengan penilaian pribadi seseorang tentang kesejahteraan hidup. Diener dan Larson (dalam <http://wangmuba.com/2009/05/17/kesejahteraan-subjektif-subjective-well-being/> diakses, 2 Juni 2009), membandingkan antara pendekatan *top-down* dan *bottom-up*, mereka menemukan bahwa 52 persen dari variasi nilai kebahagiaan merupakan hasil dari kepribadian dan hanya 23 persen yang diakibatkan penjumlahan peristiwa-peristiwa menyenangkan.

Proses terbentuknya *subjective well-being* yang positif dipengaruhi oleh faktor internal (dari dalam diri responden) dan faktor eksternal (dari luar diri responden). Faktor internal terdiri dari kesehatan yang baik, kepribadian,

pemahaman agama dan spiritualitas, sedangkan faktor eksternal meliputi wawasan, proses psikologis yaitu sosial komparison, dan nilai-nilai kebudayaan

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* merupakan suatu evaluasi seseorang mengenai kehidupannya, yang terdiri dari evaluasi afektif (emosi) dan evaluasi kognitif. Diasumsikan seseorang yg memiliki *subjective well being* tinggi memiliki banyak emosi positif dan sedikit emosi negatif dan individu tersebut merasa puas dengan kehidupannya.

2. Aspek-aspek Subjective Well-Being

Menurut Ed Diener (dalam Al-Banjari, 2009), seorang psikolog yang sudah lama mengkaji mengenai *subjective well-being*, mengatakan bahwa ada dua aspek yang harus dipertimbangkan saat menelaah apakah seseorang telah mengalami kebahagiaan, yaitu:

1. Evaluasi Afektif (emosi)

Evaluasi yang bersifat afektif di bedakan menjadi dua yaitu positif afektif (emosi positif) dan negatif afektif (emosi negatif). Emosi positif seperti senang, riang, kegembiraan, dan kasih sayang. Emosi negatif seperti amarah, kesedihan, dendam, iri dan benci. Seseorang dikatakan memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi jika lebih sering merasakan emosi positif dan sedikit emosi negatif.

2. Evaluasi kognitif,

Kebahagiaan pada evaluasi kognitif seseorang dilihat dari beberapa puas seseorang terhadap hidupnya dengan terlebih dahulu menimbang-nimbang apa yang telah dimiliki dan jalani dalam hidup.

Selanjutnya Diener (1997) menyatakan, *Subjective well-being* dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan seseorang. Adapun hasil evaluasi kognitif orang yang bahagia adalah adanya kepuasan hidup yang tinggi, sedangkan evaluasi afektifnya adalah banyaknya afeksi positif dan sedikitnya afeksi negatif yang dirasakan.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek yang terdapat dalam *subjective well being* adalah meliputi evaluasi afektif (emosi) serta evaluasi kognitif.

3. Prediktor *Subjective Well Being*

Argyle, Myers dan Diener (dalam <http://wangmuba.com/2009/05/17/Prediktor-subjective-well-being/> diakses 2 Juni 2009), menyatakan penelusuran kebahagiaan dan kepuasan hidup telah memunculkan sejumlah variabel yang dapat dipercaya mengenai kebahagiaan dan kepuasan hidup. Berbagai *review* dari literatur telah lengkap dan konsensus umum telah berkembang tentang prediktor yang paling kuat dalam kesejahteraan subjektif. Keenam variabel inti yang paling tepat memprediksikan kebahagiaan dan kepuasan hidup adalah :

a. Harga diri

Campbell (1981) menemukan bahwa harga diri merupakan prediktor yang paling penting untuk kesejahteraan subjektif. Harga diri yang tinggi membuat seseorang memiliki beberapa kelebihan termasuk pemahaman mengenai arti dan nilai hidup. Hal itu merupakan pedoman yang berharga dalam hubungan

interpersonal dan merupakan hasil alamiah dari pertumbuhan seseorang yang sehat.

b. Rasa tentang pengendalian yang dapat diterima

Perasaan untuk memiliki pengendalian personal dapat diartikan sebagai kepercayaan bahwa seseorang memiliki beberapa tolok ukur pengendalian atas kejadian-kejadian dalam hidup yang penting bagi dirinya. Sebagai tambahan, tanpa rasa ini, hidup akan dipenuhi oleh kejadian-kejadian yang kacau balau, dimana sebagian besar orang akan menjadi tertekan karenanya. Kebutuhan akan pengendalian yang dapat diterima mungkin menjadi kebutuhan sejak dini. Meskipun begitu, hal ini tidak berarti seseorang harus mengendalikan sepenuhnya seluruh peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Seseorang dengan tempat pengendalian internal yang kuat cenderung menganggap hasil sebagai akibat dari usaha sendiri daripada akibat faktor-faktor luar maupun kesempatan.

Banyak peneliti saat ini melihat faktor ini sebagai pengendalian personal. Peterson (1999) mendefinisikan pengendalian personal sebagai “anggapan seseorang bahwa dirinya dapat bersikap dengan cara memaksimalkan hasil yang baik dan meminimalkan hasil yang buruk”. Lebih jauh lagi, rasa tentang pengendalian personal “menguatkan emosi, motivasi, kebiasaan dan kekuatan psikologis sesuai dengan kebutuhan”

c. Sifat ekstrovert (terbuka)

Studi-studi yang dilakukan belakangan ini juga melihat bagaimana sifat ekstrovert berpengaruh pada kesejahteraan. Para peneliti pada awalnya berpendapat bahwa komponen sosial sifat ekstrovert adalah hal yang paling

berhubungan dengan kesejahteraan. Para peneliti percaya, karena orang yang lebih banyak bergaul memiliki kesempatan yang lebih besar untuk sebuah hubungan yang positif dengan orang lain dan lebih banyak kesempatan untuk mendapatkan umpan balik positif mengenai dirinya dari orang lain, ini diartikan sebagai kesejahteraan yang lebih baik.

Beberapa peneliti berpendapat bahwa orang ekstrovert cenderung berada pada tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi karena mereka mempunyai kepekaan yang lebih besar terhadap imbalan yang positif atau mungkin mereka mempunyai reaksi yang lebih kuat terhadap peristiwa yang menyenangkan.

d. Optimisme

Pada umumnya, orang yang lebih optimis tentang masa depannya dilaporkan merasa lebih bahagia dan puas atas hidupnya (Diener et al., 1999). Orang yang mengevaluasi dirinya secara positif beranggapan bahwa dia dapat mengendalikan aspek-aspek penting dalam hidupnya dan orang yang berhasil dalam berinteraksi tampaknya akan memandang masa depan dengan penuh harapan dan ekspektasi positif.

Seperti pengendalian personal, konsep optimisme dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Optimisme dapat dipandang sebagai optimisme disposisional atau ekspektasi global dimana sesuatu akan menjadi lebih baik di masa depan. Optimisme juga dapat dilihat sebagai harapan atau anggapan bahwa tindakan seseorang dan ketekunan akan membuat tujuan dapat tercapai. Terakhir, optimisme dapat dilihat sebagai cara penjelasan atau sebuah cara dimana orang menerangkan penyebab peristiwa untuk dirinya sendiri.

e. Hubungan yang positif

Hubungan yang positif antara kesejahteraan subjektif yang tinggi dan kepuasan terhadap keluarga serta teman adalah salah satu dari sedikit hubungan yang ditemukan secara universal dalam berbagai studi lintas budaya mengenai kesejahteraan. Pada umumnya, ada dua aspek yang berkaitan dengan hubungan sosial yang positif, yaitu : dukungan sosial dan keintiman emosional. Beberapa studi telah mencatat pengaruh positif pada kesejahteraan yang dapat ditimbulkan oleh dukungan sosial yang baik. Anggapan bahwa seseorang berada dalam hubungan sosial yang mendukung dikaitkan dengan harga diri yang lebih tinggi, keberhasilan mengatasi stres, kesehatan yang lebih baik dan lebih sedikit masalah psikologis yang timbul.

f. Keintiman emosional

Prediktor ini lebih kuat dari prediktor lain seperti kesejahteraan secara materi, kesehatan dan kesenangan. Salah satu faktor yang menonjol adalah bahwa kelompok yang paling bahagia memiliki kehidupan sosial yang luas. Pada studi tentang persahabatan, Parlee (1979) menemukan bahwa pengalaman yang paling sering dilaporkan (90 persen) oleh kelompok pertemanan perempuan adalah memiliki percakapan yang intim. Meskipun ada asumsi budaya tertentu tentang laki-laki dan keintiman emosi, mempunyai percakapan yang intim adalah hal kedua yang paling sering dilaporkan (80 persen) dalam pengalaman pertemanan kaum laki-laki.

g. Kontak sosial

Kontak sosial yang positif tampaknya juga dapat meningkatkan kesejahteraan, hubungan antara kesejahteraan subjektif dan hubungan sosial yang positif dapat bersifat timbal balik.

h. Pemahaman tentang arti dan tujuan

Sejumlah studi telah menemukan bahwa orang-orang dengan iman terhadap agama yang lebih kuat, yang lebih memandang penting agama dalam hidupnya dan yang lebih sering mengikuti ibadah keagamaan dilaporkan memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Tentu saja, salah satu alasan dari penemuan ini adalah karena agama memberikan arti pada orang-orang. Jelaslah bahwa agama juga dapat menghilangkan kecemasan yang ada dan rasa takut akan kematian. Meskipun begitu, perhatikan bahwa pemahaman tentang arti dan tujuan hidup tidak harus selalu dikaitkan dengan kepercayaan yang religius.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well being* antara lain : harga diri, rasa tentang pengendalian yang dapat diterima, sifat *ekstrovert* (terbuka), optimisme, hubungan yang positif, keintiman emosional, kontak sosial, serta pemahaman tentang arti dan tujuan.

4. Komponen Pembentuk *Subjective Well Being*

Diener dan Lucas (<http://wangmuba.com/2009/05/17/kesejahteraan-subjektif-subjective-well-being/> diakses 2 Juni 2009) menyebutkan ada dua komponen utama yang membentuk kebahagiaan (*subjective well being*), yaitu :

a. Komponen Afeksi

Istilah afeksi (perasaan) ditujukan pada berbagai macam emosi dan aktivitas keseharian. Afeksi dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu afek positif dan afek negatif. Afek positif menunjuk pada pengertian bahwa seseorang merasa bersemangat aktif dan waspada. Adapun afek negatif menunjuk pada pengertian adanya ketegangan dan ketidaknyamanan sebagai akibat dari berbagai macam mood yang tidak nyaman seperti marah, dihina, dibenci, perasaan bersalah, takut dan gelisah.

b. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup adalah kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai dengan kegembiraan. Selain harus memiliki kesehatan fisik, seseorang haruslah memiliki kesehatan mental yang baik, guna menikmati pengalaman-pengalamannya. Csikszentmihalyi (1999) menyatakan bahwa semakin banyak aktifitas positif yang dilakukan seseorang, semakin besar pula kepuasan hidupnya. Individu yang dapat menyesuaikan diri memiliki kepribadian yang terintegrasi dengan baik. Individu yang demikian cenderung untuk merasa lebih puas dengan kehidupannya, seperti kepuasan terhadap keluarga, kepuasan terhadap sekolah, dan kepuasan terhadap persahabatan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua komponen pembentuk dari *subjective well being* yaitu komponen afeksi dan kepuasan hidup.

5. Hal yang Tidak Berhubungan dengan *Subjective Well Being*

Ada beberapa faktor yang oleh penelitian telah ditemukan tidak berhubungan dengan kesejahteraan subjektif ataupun hanya sedikit dikaitkan dengan kesejahteraan subjektif (<http://wangmuba.com/2009/05/17/> hal yang tidak berhubungan dengan kesejahteraan subjektif/ diakses 2 Juni 2009) yaitu :

a. Penghasilan

Ketika penghasilan seseorang atau keluarga meningkat di atas tingkat kemiskinan, maka peningkatan penghasilan yang lebih banyak tidak terlalu berpengaruh pada tingkat kebahagiaan. Studi-studi juga telah menemukan bahwa kaum materialis, atau orang yang memandang uang sebagai sesuatu yang sangat berharga, kurang puas dalam hidupnya dibandingkan dengan orang lain. Semakin tinggi seseorang menghargai uang, maka semakin sedikit kepuasan yang mereka dapatkan dari memiliki uang.

b. Gender

Wood, Rhodes & Whelan (1989) menyimpulkan bahwa perempuan secara umum memiliki tingkat kebahagiaan yang sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Di lain sisi, laki-laki cenderung dihubungkan dengan hal-hal yang berkaitan dengan emosi yang diekspresikan secara eksternal, seperti gangguan kepribadian antisosial, marah, perilaku impulsif dan kecanduan alkohol. Pada akhirnya, dampak dari nilai gender hanyalah sekitar 1 persen dari variabilitas kesejahteraan subjektif di masyarakat. Berita baiknya adalah baik laki-laki maupun perempuan tidak bisa dinilai mana yang lebih bahagia dan mana yang kurang bahagia.

c. Usia

Apa yang dapat membuat orang bahagia sangat bervariasi berdasarkan usia. Dengan kemajuan dunia kedokteran dan penekanan pada kebugaran, mungkin saja pensiunan yang aktif secara fisik menjadi salah satu orang yang paling bahagia dan paling puas dari semua kelompok usia.

d. Ras dan Etnis

Ketika melihat hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan ras atau etnis, para peneliti dapat meneliti perbedaan antara kelompok rasial dalam salah satu budaya maupun perbedaan antara etnis pada bermacam-macam budaya. Kenyataannya, diskriminasi ras atau etnis pada masyarakat tertentu dapat membawa pengaruh negatif pada kesejahteraan subjektif di semua kelompok minoritas (Lewis, 2002). Secara umum, ketika faktor seperti penghasilan, tingkat pendidikan dan tingkat pekerjaan dalam masyarakat mulai diperhitungkan, efek dari etnis terhadap kesejahteraan subjektif menjadi cukup kecil.

e. Pendidikan dan Iklim

Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki sedikit kecenderungan untuk menjadi lebih bahagia. Meskipun begitu, efek ini tampaknya mulai menghilang belakangan ini (Argyle, 1999). Sekarang, pendidikan kurang memiliki pengaruh pada kebahagiaan daripada pada masa lampau. Studi-studi menunjukkan bahwa iklim tidak begitu mempengaruhi tingkat kebahagiaan dan kepuasan. Meskipun perubahan cuaca dapat berpengaruh pada *mood* harian seseorang, cuaca tidak dapat menentukan kesejahteraan dalam jangka panjang.



Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang tidak berhubungan atau hanya sedikit berkaitan dengan kesejahteraan subjektif yaitu; penghasilan, gender, usia, ras, etnis, pendidikan dan iklim.

B. OPTIMISME

1. Pengertian Optimisme

Optimisme berasal dari kata optimis yaitu orang-orang yang selalu beranggapan baik, dalam kamus bahasa Indonesia artinya orang yang selalu menghargai atau berpandangan baik dalam menghadapi berbagai hal. Menurut Afra (dalam Rahmayani, 2007) optimisme adalah paham (keyakinan) atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan, sikap yang selalu mempunyai harapan disegala hal. Orang yang optimis selalu memandang segala hal dari segi positif. Kebalikan dari sikap optimis adalah pesimis, yaitu sikap yang muncul dari kebiasaan berpikir negatif atau memandang segala hal dari segi buruknya. Jika ada hal yang positif individu cenderung memandangnya sebagai hal yang sementara.

Ubaydillah (dalam <http://www.e-psikologi.com/> mengapa perlu optimis/ artikel/22/01/2007/diakses 27-07-2009) menyatakan Optimisme memiliki dua pengertian. Pertama, optimisme adalah doktrin hidup yang mengajarkan kita untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih bagus buat kita (harapan). Kedua, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi, peristiwa atau hasil yang lebih bagus. Jika disimpulkan, optimis berarti meyakini adanya

kehidupan yang lebih bagus dan keyakinan itu digunakan untuk menjalankan aksi yang lebih bagus guna meraih hasil yang lebih bagus.

Selanjutnya Goleman (2002) mengatakan optimisme berarti memiliki pengharapan yang kuat, secara umum segala sesuatu dalam kehidupan terselesaikan kendati ditimpa kemunduran dan frustrasi. Dari pandangan kecerdasan emosional, optimisme merupakan sikap yang menyangga orang agar jangan sampai terjatuh ke dalam kemasabodohan, keputusasaan, atau depresi bila dihadang kesulitan. Kemudian menurut Andangsari ([http://www.Binucareer.com/Artikel/Bagaimana Menjadi Orang yang Optimis/asp/](http://www.Binucareer.com/Artikel/Bagaimana%20Menjadi%20Orang%20yang%20Optimis.aspx/) diakses 24 Mei 2009) Optimisme memiliki arti kecenderungan untuk bersikap tetap berharap akan terjadi sesuatu yang menyenangkan walaupun mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan. Pengertian ini tentu bertentangan jadi dengan pengertian pesimis, dimana orang hanya memperhatikan sisi gelap dari suatu peristiwa yang terjadi dan mengharapkan hal yang terburuk yang terjadi. Optimisme dapat dikatakan 'tidak mudah menyerah walaupun mengalami kegagalan'.

Hal ini juga dikemukakan oleh Seligman (dalam Goleman, 2002) mendefinisikan optimisme dalam kerangka bagaimana orang memandang keberhasilan dan kegagalan mereka. Orang yang optimis menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah sehingga mereka dapat berhasil pada masa-masa mendatang. Sementara orang yang pesimis menerima kegagalan sebagai kesalahannya sendiri, menganggapnya berasal dari pembawaan yang telah mandarah daging yang tak dapat diubah.

Optimisme adalah kebiasaan berfikir tentang penyebab sesuatu peristiwa tentang bagaimana seseorang menjelaskan peristiwa-peristiwa yang menyenangkan maupun yang kurang menyenangkan. Kebiasaan berfikir tentang penyebab suatu peristiwa sebagai sesuatu ciri kepribadian yang oleh Seligman (2008) disebut *explanatory style* (gaya penjelasan). Berdasarkan *explanatory style* ini dapat membedakan individu yang optimis dan pesimis. Selanjutnya seperti yang dikemukakan oleh Saleh (dalam Syahputri, 2007) optimisme merupakan pola kepribadian yang menjadi salah satu aspek kekuatan pada diri individu yang meyakini dirinya dan individu lain bahwa segala sesuatu hal akan berakhir dengan baik. Orang yang optimis dapat lebih siap membuat pengukuran yang realistis atas suatu kemunduran dan mengakui peran individu dalam kegagalan tersebut. Kemudian Goleman (2002) orang optimis memandang dirinya sebagai orang yang mampu mengubah sesuatu menjadi lebih baik, sebagai orang yang optimis kegagalan hanya pelajaran yang harus dimanfaatkan guna menghadapi ronde berikutnya.

Seligman (2008) menyatakan bahwa yang dimaksud optimisme adalah keyakinan individu bahwa peristiwa buruk/kegagalan bersifat sementara, tidak mempengaruhi semua aktivitas dan tidak mutlak disebabkan diri sendiri tetapi bisa situasi, nasib atau orang lain. Ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan, individu yang optimis akan berkeyakinan bahwa peristiwa tersebut akan berlangsung lama, mempengaruhi aktivitas yang lain dan disebabkan oleh dirinya sendiri. Sebaliknya pesimisme adalah kecenderungan individu untuk berkeyakinan bahwa peristiwa buruk akan berlangsung lama,

mempengaruhi semua aktivitas dan disebabkan oleh diri sendiri. Ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan individu yang pesimis akan berkeyakinan bahwa peristiwa yang dialami hanya sementara dan tidak di pengaruhi aktivitas orang lain dan disebabkan oleh situasi atau orang lain.

Berdasarkan uraian di atas optimisme dapat disimpulkan sebagai suatu karakter kepribadian yang berusaha menerangkan suatu kejadian atau peristiwa yang dialami oleh individu baik itu yang menyenangkan maupun tidak, sebagai hal yang positif sehingga memunculkan harapan yang lebih baik dalam setiap kejadian atau peristiwa yang dialami

2. Aspek-aspek Optimisme

Menurut Seligman (2008) cara memandang dan menjelaskan sesuatu akibat atau peristiwa dapat menjadi indikator optimis atau pesimis seseorang. Sebagian orang percaya bahwa perasaan buruk yang dialami disebabkan oleh peristiwa yang tidak menyenangkan padahal sebenarnya peristiwa terjadi pada diri seseorang tidak langsung berhubungan dengan emosi individu.

Ellis bersama Beck (dalam Seligman, 2008) menjelaskan proses tersebut untuk kemudian digunakan sebagai terapi kognitif. Proses tersebut disebut sebagai model ABC, dan kemudian menjadi model ABCDE.

Adapun yang dimaksud dengan model ABCDE adalah:

- a. *Adversity (A)* berupa peristiwa dapat bersifat positif atau negatif, seperti liburan gagal, permusuhan dengan teman, kematian teman yang dicinta.

- b. *Belief (B)* yaitu kepercayaan dan interpretasi tentang suatu peristiwa (A) yang menyebabkan akibat.
- c. *Consequences (C)* yaitu bagaimana perasaan dan perilaku yang mengikuti suatu peristiwa (A).
- d. *Disputation (D)* yaitu argumen yang dibuat untuk membantah keyakinan yang telah dibuat sebelumnya (B). Hal ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu *distraksi* dan *disputasi* itu sendiri. Distraksi adalah mengalihkan pikiran tentang sesuatu hal pada hal yang lain. Sedangkan disputasi adalah berargumentasi dengan diri sendiri, untuk melakukan disputasi perlu mempertimbangkan empat hal yaitu: 1) Bukti, artinya mencari bukti-bukti bahwa apa yang diyakini adalah tidak tepat. 2) Alternatif, artinya semua peristiwa yang terjadi tidak hanya disebabkan satu hal tetapi bisa hal-hal yang lain. 3) Implikasi, artinya apapun yang terjadi pada suatu peristiwa tidak selalu mempunyai implikasi negatif. 4) Kegunaan, artinya apakah ada manfaat untuk memikirkan apa yang diyakininya selama ini, jika tidak bisa melakukan distraksi.
- e. *Energization (E)* yaitu akibat emosi perilaku yang dibuat oleh disputation.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hal pokok pembentuk sikap optimisme dan pesimis adalah *belief* atau keyakinan seseorang mengenai peristiwa yang dialaminya.

3. Dimensi Optimisme

Menurut Seligman (2008) optimisme mengandung tiga dimensi, hal ini penting digunakan untuk menjelaskan mengapa satu peristiwa baik atau buruk yang dialami. Ketiga dimensi itu adalah:

1. *Permanence* (Keabadian) : stabil-tidak stabil

Kejadian masa lalu dianggap sebagai sesuatu yang tidak akan pernah berakhir. Dimensi ini menyangkut dimensi waktu, yaitu lamanya suatu peristiwa akan berlangsung. Apakah bersifat permanen atau temporer. Individu yang pesimis akan menjelaskan peristiwa buruk atau kegagalan yang menimpa dirinya akan menetap atau permanen. Hal ini di tandai dalam cara menghadapi peristiwa buruk atau kegagalan dengan menggunakan kata “selalu dan tidak pernah”. Sebaliknya individu yang optimis akan menjelaskan peristiwa buruk atau kegagalan yang menimpa dirinya itu tidak menetap atau temporer, biasanya ditandai dengan menggunakan kata “kadang-kadang dan belakangan ini”. Selanjutnya gaya penjelasan untuk peristiwa yang menyenangkan orang yang pesimis melihatnya sebagai suatu yang temporer dan sebaliknya orang yang optimis memandang peristiwa yang menyenangkan sebagai suatu yang permanen.

2. *Pervasiveness* (Peresapan) : universal- spesifik

Dimensi *pervasiveness* menyangkut ketersebaran dampak suatu peristiwa akan berdampak keberbagai aspek kehidupan yang bersifat universal ataukah terbatas pada peristiwa tertentu saja (spesifik). Istilah lain dari *pervasiveness* adalah gaya penjelasan yang berkaitan dengan ruang lingkup dibedakan menjadi spesifik dan universal. Orang yang pesimis menjelaskan peristiwa yang tidak

menyenangkan dengan cara yang universal, sedangkan orang yang optimis menjelaskan sesuatu yang tidak menyenangkan dengan cara yang spesifik. Sedangkan untuk peristiwa yang menyenangkan orang yang pesimis menjelaskan dengan cara yang spesifik, orang optimis menjelaskan peristiwa yang menyenangkan dengan cara yang universal.

3. *Personalization* (Personalisasi) : internal-eksternal

Orang yang pesimistik menganggap bahwa ketika terjadi suatu kegagalan maka akan menganggap sebagai kesalahannya. Dimensi personalisasi menyangkut tentang siapa yang menyebabkan terjadinya suatu peristiwa, apakah internal (dari dalam diri) ataukah eksternal (dari orang lain atau lingkungan). Individu yang optimis atau memandang peristiwa buruk yang menimpanya terjadi dari luar/lingkungan (eksternal) sedangkan individu yang pesimis akan memandang peristiwa buruk terjadi karena diri sendiri (internal), individu tersebut merasa rendah diri, tidak berbakat, tidak berharga serta tidak menyukai diri sendiri. Kejadian yang menyenangkan bagi orang pesimis bersumber dari luar diri (eksternal), sedangkan orang optimis memandang kejadian yang menyenangkan bersumber dari dalam diri (internal)

Berdasarkan uraian di atas diperoleh tiga dimensi optimisme yaitu: *Permanence* (Keabadian), *Pervasiveness* (Peresapan) dan *Personalization* (Personalisasi).

3. Ciri-ciri Orang yang Optimis

Menurut Mc Ginnis (dalam Andangsari, <http://www.Binucareer.com/Artikel/BagaimanaMenjadiOrangyangOptimis.aspx/> diakses 24 Mei 2009) orang yang optimis memiliki ciri yaitu:

- a. Mampu untuk memecahkan masalah,
- b. Mampu menyimpan segudang alternatif pemecahan masalah, dimana ketika satu cara pendekatan masalah gagal maka ia akan beralih ke alternatif lainnya,
- c. Mampu berbicara secara lalusa tentang perasaan negatifnya.

Selain itu ciri-ciri orang optimis Syahputri (2007) adalah:

- a. Selalu memandang segala sesuatu dari segi positif, individu tersebut bukan tidak pernah mengalami hal yang buruk dalam hidup namun seperti yang dikemukakan oleh Shapiro (2005) individu menanggapi sesuatu yang buruk itu sebagai hal yang bersifat sementara, walaupun individu tersebut gagal. Individu tersebut senantiasa bangkit, mengevaluasi membenahi kesalahan-kesalahan dan terus mencoba.
- b. Orang yang optimis memang memiliki mimpi-mimpi yang terkadang terkesan luar biasa, tetapi mereka memiliki tekad untuk mewujudkannya, diiringi dengan tindakan atau tingkah laku nyata.
- c. Orang yang optimis adalah orang yang mampu mengukur kemampuannya dengan potensi yang dimilikinya tersebut individu membangun harapan yang terwujud pada aksi yang benar-benar tangguh.

Menurut Safaria, (2007) ciri-ciri anak yang memiliki sikap optimis

yaitu:

- a. Tetap memiliki semangat juang yang tinggi bila menghadapi masalah. Mereka tidak mudah putus asa bila berhadapan dengan masalah. Setiap hambatan dipandang sebagai tantangan untuk diatasi.
- b. Memiliki prestasi bagus dibidang olahraga. Anak-anak yang optimistik lebih kuat dalam bertahan untuk mencapai impiannya. Mereka tidak mudah putus asa saat gagal meraih target dan berusaha untuk mencapai prestasi yang diinginkannya.
- c. Memiliki prestasi akademik yang tinggi. Hal ini dikarenakan mereka memiliki motivasi belajar tinggi dan tidak mudah menyerah bila berhadapan dengan pelajaran yang sulit.
- d. Lebih bahagia dan puas dalam hubungan sosial. Anak-anak yang optimistik juga lebih bahagia dan puas dalam hubungan keluarga dan teman-temannya.
- e. Lebih cepat pulih dari emosi negatif dan depresi. Mereka tidak mudah terhanyut dalam kegalauan hati, tidak mudah terjebak dalam keputusan yang berlarut-larut dan cepat bangkit dari kegalauan.
- f. Lebih sehat secara fisik dan mental. Semakin positif tentang hidup dan kesehatannya, mereka akan makin sehat dan panjang umur, orang optimis memiliki kekebalan tubuh lebih kuat dibanding pesimis dan memiliki harapan untuk bahagia lebih besar dibanding pesimis.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ciri-ciri orang yang optimis adalah selalu berpikir positif atau memandang segala sesuatu hal

dari segi positifnya, mempunyai mimpi-mimpi dan mampu mengukur kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Serta memiliki semangat juang yang tinggi, berprestasi dalam akademik dan olah raga, lebih sehat secara fisik dan mental, dan mudah pulih dari emosi negatif dan depresi.

4. Faktor- faktor yang mempengaruhi Optimisme

Faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme menurut Ubaydillah (dalam http://www.e-psikologi.com/mengapa_perlu_optimis/artikel/22/01/2007/diakses_27-07-2009), Pertama, energi positif (dorongan). Untuk menciptakan langkah dan hasil yang lebih bagus dibutuhkan harapan yang lebih bagus agar energinya lebih bagus. Memiliki harapan yang lebih bagus akan memunculkan energi dorongan yang lebih bagus. Kedua, perlawanan. Tingkat perlawanan seseorang terhadap masalah atau hambatan yang dihadapinya juga terkait dengan tingkat keoptimisannya. Orang dengan optimisme yang kuat biasanya punya perlawanan yang kuat untuk menyelesaikan masalah atau hambatan. Sebaliknya, orang dengan optimisme rendah (pesimis), biasanya punya tingkat perlawanan yang lebih rendah, cenderung lebih mudah pasrah pada realitas atau keadaan ketimbang memperjuangkannya. Ketiga, sistem pendukung. Harapan optimisme juga berfungsi sebagai sistem pendukung. Jika individu menginginkan keberhasilan, lalu individu berpikir berhasil, punya kemauan untuk berhasil, punya sikap yang dibutuhkan untuk berhasil dan melakukan hal-hal yang dibutuhkan untuk keberhasilan itu, maka logikanya individu tersebut pasti berhasil.

Menurut Ubaydillah (dalam Syahputri, 2007) faktor yang mempengaruhi optimisme adalah:

a. *Keyakinan*

Keyakinan seperti apa yang dimiliki oleh individu untuk seseorang individu memiliki sifat optimisme yang kuat dengan kata lain jika individu tersebut memahami tahapan persoalan dari konsepnya yang paling utuh, berarti individu tersebut memahami persoalan tersebut akan berakhir.

b. *Kontrol diri*

Kontrol diri sangat erat kaitannya dengan bagaimana individu menggunakan pilihan hidup, ketika kontrol tidak lagi berada pada kesadaran bahwa realitas adalah hasil dari akumulasi pilihan maka optimisme mulai meninggalkan individu karena energi yang bekerja membentuk format hidup individu tersebut berupa energi negatif, dan saat itulah individu tergoda untuk memilih.

c. *Lingkungan*

Lingkungan memilih energi atau kekuatan untuk membentuk individu meskipun suatu kepastian itu berada ditangan individu itu sendiri.

d. *Pengalaman*

Semakin banyak pengalaman keberhasilan yang dialami oleh individu, membuat individu tersebut memandang bahwa banyak peristiwa berada dibawah kehendaknya.

Dari faktor-faktor optimisme di atas dapat disimpulkan, faktor yang mempengaruhi optimisme adalah energi positif (dorongan), perlawanan, sistem pendukung, keyakinan, kontrol diri, lingkungan, dan pengalaman.

C. REMAJA YANG MENGALAMI KEJADIAN HIDUP TERTEKAN

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari usia anak menjadi dewasa. Menurut Hurlock (2004) istilah *adolenscence* atau remaja bersal dari bahasa latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescencia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau tumbuh menjadi dewasa. Anak dianggap dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13 tahun sampai dengan usia 16 tahun atau 17 tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 tahun atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum. Menurut Gunarso (dalam Darmayanti, 2008) bahwa remaja berlangsung pada usia 12 tahun – 22 tahun, dimana masa ini dibagi atas dua periode, yaitu masa pubertas (usia 12 sampai 16 tahun) dan masa *adolenscence* (usia 17 sampai 22 tahun).

Menurut Papalia (2008) masa remaja secara umum dianggap dimulai dengan pubertas, proses yang mengarah pada kepada kematangan seksual atau fertilitas. Masa remaja merupakan transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar baik fisik, kognitif dan psikososial, yang dimulai pada usia 11 atau 12 tahun sampai masa remaja

akhir atau awal masa dua puluhan, dan masa tersebut membawa perubahan besar saling bertautan dalam semua ranah perkembangan.

Piaget (Hurlock, 2004) menyatakan secara psikologi masa remaja adalah usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa dimana anak tidak lagi merasa. Sedangkan menurut Monks (2004) menyatakan bahwa masa remaja dimulai dari usia 12 – 21 tahun, dengan pembagian usia 12 tahun – 15 tahun disebut masa remaja awal, usia 15 tahun – 18 tahun disebut sebagai masa remaja pertengahan dan usia 18 tahun - 21 tahun disebut masa remaja akhir. Remaja Indonesia menggunakan batasan usia 11 – 24 tahun dan belum menikah.

Menurut Sarwono (2003) umur kronologis dan berbagai kepentingan terdapat berbagai defenisi tentang remaja, yaitu:

- a. Pada buku pediatri, pada umumnya mendefenisikan remaja adalah bila seseorang anak telah mencapai umur 10 tahun - 18 tahun untuk anak perempuan dan 12 tahun – 20 tahun untuk anak laki-laki.
- b. Menurut Undang - Undang No. 4 tahun 1979 mengenai kesejahteraan anak dan remaja adalah individu yang belum mencapai 21 tahun dan belum menikah.
- c. Menurut Undang - Undang perburuhan, anak dianggap remaja apabila telah mencapai umur 16 tahun - 18 tahun atau sudah menikah dan mempunyai tempat untuk tinggal.
- d. Menurut UU Perkawinan No. 1 tahun 1974, anak dianggap sudah remaja apabila cukup matang untuk menikah, yaitu umur 16 tahun untuk anak perempuan dan 19 tahun untuk anak laki-laki.

- e. Menurut Diknas anak dianggap remaja apabila sudah berumur 18 tahun yang sesuai dengan saat lulus Sekolah Menengah
- f. Menurut WHO remaja bila anak telah mencapai umur 10 tahun -18 tahun.

Selanjutnya Sarwono (2003), dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan berikut:

- a. Masa remaja awal/ dini (*Early adolescence*) umur 11 tahun - 13 tahun
- b. Masa remaja pertengahan (*Middle adolescence*) umur 14 tahun – 16 tahun
- c. Masa remaja lanjut (*Late adolescence*) umur 17 tahun – 20 tahun

Senada dengan Cole (dalam Wardah, 2005) membagi batasan remaja yaitu: remaja awal usia 13 - 15 tahun untuk wanita dan usia 15 - 18 tahun untuk pria, remaja pertengahan usia 15 - 18 tahun untuk wanita dan usia 17 - 19 tahun untuk pria, sedangkan remaja akhir usia 18 - 21 tahun untuk wanita dan usia 19 - 21 tahun untuk pria.

Menurut Santrock (2003) mendefinisikan remaja memerlukan pertimbangan tentang usia dan pengaruh faktor sosial-sejarah. Dengan berbagai batasan, tersebut remaja (*adolenscence*) diartikan sebagai perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional walaupun situasi budaya dan sejarah membatasi kemampuan untuk menentukan tentang usia remaja, di Amerika dan kebanyakan budaya lain sekarang ini, masa remaja di mulai kira-kira usia 10 - 13 tahun dan berakhir antara usia 18 – 22 tahun. Perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional yang berkisar di perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak

sampai kemandirian semakin banyak ahli perkembangan yang menggambarkan remaja sebagai masa remaja awal dan akhir. Masa remaja awal (*early adolescence*) kira-kira sama dengan masa sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan pubertas. Masa remaja akhir (*late adolescence*) menunjuk pada kira-kira setelah usia 15 tahun. Minat pada karir, pacaran dan eksplorasi identitas mungkin lebih nyata dalam masa remaja akhir ke timbang dalam masa remaja awal.

Pada umumnya masa remaja dapat dibagi dalam 2 periode (<http://www.e-psikologi.com/perkembangan-remaja/artikel/diakses-29/06/2009>) yaitu:

1. Periode Masa Puber usia 12-18 tahun
 - a. Masa Pra Pubertas usia 12- 13 tahun: peralihan dari akhir masa kanak-kanak ke masa awal pubertas.
 - b. Masa Pubertas usia 14-16 tahun: masa remaja awal.
 - c. Masa Akhir Pubertas usia 17-18 tahun: peralihan dari masa pubertas ke masa *adolescence*.
2. Periode Remaja Adolesesn usia 19-21 tahun

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan remaja atau *adolescence* yaitu setiap individu yang berada pada rentang usia 12 – 22 tahun, dengan pembagian usia 12 tahun – 15 tahun disebut masa remaja awal, usia 15 tahun – 18 tahun disebut sebagi masa remaja pertengahan dan usia 18 tahun - 21 tahun disebut masa remaja akhir. Remaja Indonesia menggunakan batasan usia 11 – 24 tahun dan belum menikah. Selanjutnya dalam

penelitian ini mengacu pada konsep Monks (2004) dalam membatasi usia remaja yang akan diteliti yaitu berusia 12 – 15 tahun yang termasuk dalam remaja awal.

2. Ciri-ciri remaja

Dipandang dari sudut batas usia, remaja sebenarnya tergolong kalangan yang transaksional artinya keremajaan merupakan gejala sosial yang bersifat sementara karena berada diantara kanak-kanak dengan dewasa. Sikap sementara dari kedua-duanya mengakibatkan remaja mencari identitas, karena anak-anak sudah dianggap dewasa, sedangkan oleh orang dewasa mereka dianggap masih kecil dengan demikian dari sudut kepribadiannya, remaja memiliki ciri-ciri baik yang bersifat spiritual maupun badaniah.

Menurut Soekanto (dalam Qamar, 2007) ciri remaja sebagai berikut:

- a. Perkembangan fisik sebagai laki-laki atau perempuan semakin tugas, sehingga hal ini secara efektif ditonjolkan oleh para remaja, dengan demikian perhatian terhadap lawan jenis semakin meningkat oleh remaja. Perkembangan fisik yang baik dianggap sebagai salah satu kebanggaan.
- b. Keinginan yang dibuat untuk mengandalkan interaksi sosial dengan yang lebih dewasa, adanya interaksi ini mengakibatkan masyarakat menganggap remaja sudah dewasa.
- c. Keinginan yang kuat untuk mendapatkan kepercayaan diri, dikalangan dewasa maupun mengenai masalah tanggung jawab secara relatif belum matang.

- d. Mulai memikirkan kehidupan secara mandiri dengan mengutamakan kebebasan dan pengawasan yang terlalu ketat oleh orang tua atau sekolah.
- e. Adanya perkembangan taraf intelektual untuk mendapatkan identitas diri.
- f. Menginginkan sistem kaidah dan nilai-nilai yang serasi dengan kedudukan atau keinginannya yang selalu sama dengan orang dewasa.

Menurut Piaget (dalam Hurlock, 2004) ciri – ciri masa remaja adalah :

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Perkembangan fisik yang cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya pembentukan sikap, niat dan minat baru.

- b. Masa remaja sebagai masa peralihan

Dalam setiap periode peralihan status, individu tidak jelas dan keraguan akan peran yang harus dilakukan, pada masa remaja ini bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa.

- c. Masa remaja sebagai masa perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik selama masa awal remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat maka perubahan sikap dan perilaku juga turut. Ada juga empat perubahan yang sama bersifat universal, pertama meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama awal masa. Kedua perubahan tubuh, minat dan peran yang dihadapkan oleh lingkungan sosial untuk

dipesankan menimbulkan masalah baru. Ketiga dengan perubahan minat dan pola perilaku maka nilai-nilai juga akan berubah. Keempat sebagian remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Karena ketidakmampuan remaja untuk mengatasi masalahnya sendiri menurut cara mereka menjalani sendiri, banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa penyelesaian tugas selalu baik.

e. Masa remaja sebagai usia mencari identitas

Pada awal-awal remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas dan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja mudah takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku yang tidak normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Menjelang berakhirnya masa remaja pada umumnya baik laki-laki maupun perempuan sering terganggu oleh idealisme berlebihan bahwa segera melepas kehidupan mereka yang lebih bila mencapai status orang dewasa.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotif belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa.

Pada umumnya masa remaja dapat dibagi dalam 2 periode (<http://www.e-psikologi.com/perkembangan-remaja/artikel/> diakses 29/06/2009) yaitu:

1. Periode Masa Puber usia 12-18 tahun

- a. Masa Pra Pubertas usia 12-13 tahun: peralihan dari akhir masa kanak-kanak ke masa awal pubertas. Cirinya: anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi dan anak mulai bersikap kritis.
- b. Masa Pubertas usia 14-16 tahun: masa remaja awal. Cirinya: mulai cemas dan bingung tentang perubahan fisiknya, memperhatikan penampilan, sikapnya tidak menentu/plin-plan dan suka berkelompok dengan teman sebaya dan senasib
- c. Masa Akhir Pubertas usia 17-18 tahun: peralihan dari masa pubertas ke masa *adolescence*. Cirinya: pertumbuhan fisik sudah mulai matang tetapi kedewasaan psikologisnya belum tercapai sepenuhnya dan proses kedewasaan jasmaniah pada remaja putri lebih awal dari remaja pria

2. Periode Remaja *Adolescence* usia 19-21 tahun

Merupakan masa akhir remaja. Beberapa sifat penting pada masa ini adalah: perhatiannya tertutup pada hal-hal realistis, mulai menyadari akan realitas, sikapnya mulai jelas tentang hidup dan mulai nampak bakat dan minatnya.

Selanjutnya Blos (dalam Sarwono, 2003) menyatakan dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan ada tiga tahapan perkembangan remaja yaitu;

1. Remaja awal (*early adolescence*) yaitu; masa seorang remaja masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan - perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap "ego" menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa.
2. Remaja madya (*middle adolescence*) yaitu; masa seorang remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang bila banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan "*narcistic*" yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang memiliki sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu remaja berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana; peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, dan idealis atau metrealis. Remaja pria harus membebaskan diri dari *oedipoes complex* dengan mempererat hubungan dengan lawan jenis.
3. Remaja akhir (*late adolescence*) yaitu; masa tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal yaitu:

- a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- c. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d. *Egosentrisme* diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain.
- e. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

Berdasarkan uraian di atas ciri-ciri yang dimiliki remaja adalah masa penuh tantangan baik secara fisiologis dan psikologis, sesuai dengan masa perkembangan setiap individu.

3. Tugas-tugas Perkembangan remaja

Tugas-tugas perkembangan remaja dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kita laksanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Pada dasarnya pentingnya untuk menguasai tugas-tugas perkembangan dalam waktu yang realistis singkat sebagai akibat perubahan usia kematangan yang sah menyebabkan banyak tekanan yang mengganggu remaja.

Havighurst (dalam Hurlock, 2004) menyebutkan tugas-tugas masa remaja sebagai berikut:

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

- b. Mencapai peran sosialnya pria dan wanita
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuh secara efektif
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa
- f. Mempersiapkan karier ekonomi
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- h. Memperoleh perangkat nilai dan system etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan idiologi.

Menurut ahli lain yaitu Garrison (Mappire, dalam www.e-psikologi.com/perkembangan_remaja/artikel/ diakses 29/06/2009) maka tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah sebagai berikut :

- a. Menerima keadaan jasmani, pada periode ini remaja tumbuh demikian cepat mengarah kepada orang dewasa
- b. Memperoleh hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya, antara dua jenis kelamin akibat adanya kematangan seksual mencapai sejak awal masa remaja, remaja mengadakan hubungan relasi social terutama ditekankan pada hubungan lawan jenis
- c. Menerima keadaan sesuai dengan jenis kelamin dan belajar hidup seperti kaumnya, berbeda secara fisik antara pria dan wanita tampak jelas pada masa pubertas dan perkembangan ini telah matang pada masa dewasa, dalam masa remaja ini diharapkan dapat menerima keadaan diri sesuai dengan jenis kelamin

- d. Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa pada masa dewasa ini remaja dihadapkan pada kebebasan dan ketegangan emosional
- e. Memperoleh kesanggupan berdiri sendiri dalam hal-hal yang bersangkutan dengan ekonomi. Remaja dituntut untuk mengolah sumber keuangan dan penggunaannya
- f. Mendapatkan perangkat nilai-nilai hidup dan penggunaannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Jersild (Mappiare, dalam <http://wangmuba.com/2009/05/17/kesejahteraan-subjektif-subjective-well-being/> diakses 2 Juni 2009) menunjukkan adanya keragaman hal-hal yang menyebabkan seseorang berbahagia. Bagi remaja usia 15-18 tahun yang mendapatkan frekuensi tertinggi yang mendatangkan kebahagiaan adalah:

1. Pergi rekreasi ramai-ramai, mengunjungi cagar alam
2. Mencapai peningkatan diri, berhasil di sekolah, ada kesempatan memperoleh pendidikan, ada rasa penting dalam jabatan
3. Memperoleh hubungan baik dengan orang lain, bersahabat karif, mendapatkan teman yang pasti.
4. Dalam suasana olah-raga, permainan-permainan, bersepeda.
5. Merasa bermanfaat bagi orang lain.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa masa remaja yang berlangsung dari saat individu menjadi matang secara seksual sampai usia kematangan yang resmi dibagi dalam masa remaja yang berlangsung sampai 18 tahun untuk berakhir masa remaja yang berlangsung sampai usia resmi.

4. Remaja RAM dan dinamika psikologisnya

Remaja RAM adalah para remaja yang tinggal di Rumah Anak Madani yang merupakan suatu asrama/penampungan bagi masyarakat yang mengalami kondisi deprivasi, yang disebabkan oleh tekanan ekonomi dalam kehidupannya, ketiadaan orang tua, ataupun korban bencana tsunami di daerah Nangroe Aceh Darussalam pada bulan Desember 2004 silam. Awal pendirian RAM ini merupakan suatu bentuk kepedulian PT. Televisi Transformasi Indonesia (Trans TV) atas terjadinya musibah tsunami yang terjadi di Nangroe Aceh Darussalam pada Desember 2004, dan telah diresmikan penggunaannya oleh Presiden Susilo Bambang Yudoyono pada tanggal 25 Desember 2005 yang silam. Asrama/penampungan ini diberi nama Rumah Anak Madani dan terletak di Jl. Raya Veteran Kebun Helvetia Pasar Tujuh, Kabupaten Deli Serdang atau sekitar 20 KM dari Medan, Sumatera Utara.

Pada saat sekarang ini RAM tidak hanya menampung anak-anak korban tsunami saja, tetapi juga anak-anak korban Daerah Operasi Militer (DOM), anak-anak dari keluarga yang sangat miskin dan tidak memiliki orang tua lagi. Mereka adalah para remaja yang berusia antara 12 tahun sampai dengan 18 tahun, dan telah lulus seleksi secara fisik maupun psikologis. Mereka yang berada di penampungan RAM ini setidaknya memiliki tingkat inteligensi berada pada golongan rata-rata.

Inteligensi bertaraf rata-rata ditetapkan dengan asumsi bahwa mereka yang memiliki inteligensi rata-rata tidak akan mengalami kesulitan dalam menerima dan mengolah informasi yang ada disekitarnya. Disamping itu, mereka juga akan

mudah dalam melakukan penyesuaian dengan lingkungan-lingkungan yang baru. Hal ini sesuai dengan pendapat Wechsler (dalam Darmayanti, 2008) bahwa inteligensi merupakan kemampuan individu untuk berpikir secara rasional, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan bertindak secara efektif.

Secara psikologis, pada umumnya remaja yang tinggal diRAM telah mengalami kehidupan yang kurang menyenangkan (krisis dalam kehidupan) seperti tekanan ekonomi, kehilangan kasih sayang dan perhatian dari orang-orang yang dicintai, mereka juga berada jauh dari sanak keluarga. Kondisi ini tentunya akan sangat mempengaruhi keadaan psikologis mereka. Menurut Reker dan Wong (dalam Darmayanti, 2008) setiap individu mempunyai bentuk yang berbeda dalam merespon situasi atau kejadian yang menekan atau tidak menyenangkan. Beberapa individu merespon terhadap kejadian tersebut dengan emosi yang negatif sehingga menimbulkan gangguan psikologis, seperti stress, kecemasan sampai depresi. Beberapa individu yang lain merespon terhadap kejadian tersebut dengan emosi yang positif, mereka lebih menunjukkan sikap yang optimis daripada pesimis, mempunyai harapan yang tinggi daripada putus asa. Mereka tidak menjadi sakit dan tidak kehilangan fungsi-fungsi psikologis positif dan cenderung dapat melakukan pemulihan kehidupannya secara cepat.

Krisis yang dialami oleh remaja RAM akan memiliki pengaruh terhadap kehidupan mereka dimasa selanjutnya. Apalagi jika mereka mengalami kesulitan untuk bisa menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami sebagai konsekuensi dari kejadian hidup yang terjadi. Ada beberapa tahap penyesuaian terhadap krisis yang dialami oleh individu. Hayes (dalam Darmayanti, 2008)

menyebutkan penyesuaian diri terhadap keadaan krisis, dapat dibedakan atas beberapa tahap, yaitu :

a. Shock,

Reaksi pertama diri individu yang mengalami perubahan dalam hidupnya adalah perasaan terkejut, *shock*, takut dan merasa dilukai hatinya. Biasanya perasaan-perasaan emosional ini diwujudkan dalam bentuk pernyataan “dunia telah berubah, merasa diabaikan, kesepian dan terisolir”.

b. Search and maintenance,

Pada tahap ini menunjukkan adanya periode pembaharuan harapan, optimisme, aktif kembali melakukan kegiatan sosial yang ditinggalkan. Namun jika selama periode ini individu tidak mampu mengembangkan harapan dan rasa optimismenya, maka akibatnya penyesuaian pun akan menjadi semakin sulit.

c. Threat to identity : depression and withdrawal,

Keyakinan bahwa semuanya akan menjadi baik pada akhirnya telah sirna dan menjadi suatu kenyataan, bahwa kehidupan benar-benar telah berubah. Kondisi sekarang sangat berbeda dengan kondisi kehidupannya ketika sebelum terjadi krisis. Individu merasa tidak aman dan tidak nyaman dengan perubahan kehidupan yang terjadi, sehingga ia menjadi depresi atau menarik diri dari lingkungan sosial.

d. Disorganization and crisis,

Jika kondisi perubahan yang terjadi tidak sesuai dengan harapannya, muncul perasaan tidak berdaya, ketakutan dan perasaan bahwa lingkungan telah melupakannya.

e. Readjusment,

Pada fase ini individu akan mampu menyesuaikan dirinya dengan keadaan, dan akan menemukan nilai-nilai baru dan pedoman hidup yang lebih baik bagi masa depannya berdasarkan pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya termasuk krisis dan disorganisasi. Namun jika ia tidak mampu melakukan penyesuaian, maka individu akan semakin tidak peduli atau masa bodoh.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja RAM dengan latar belakang kehidupan yang dialaminya, mereka akan mengalami krisis dan kesejahteraan subjektifnya menjadi rendah. Namun jika mereka mampu memaknai kejadian yang dialaminya, dan bisa menemukan nilai-nilai baru yang lebih positif berdasarkan pengalaman-pengalaman hidup yang telah dilaluinya, maka individu akan bisa mencapai kebahagiaan di masa selanjutnya.

D. Hubungan Optimisme dengan *Subjective Well-Being*

Setiap kejadian buruk yang dialami, tidak semua dipandang sebagai akhir dari kehidupan ini, sebab seringkali penderitaan memiliki makna psikologis yang bersifat subjektif tergantung setiap individu yang memandang kejadian tersebut, sedangkan musibah sendiri merupakan hal yang objektif, karena datang di luar kendali individu sedangkan penderitaan terletak pada pilihan individu itu pula (Rakhmat, 2004). Seperti banyak kejadian yang tidak mengenakan ataupun musibah tidak satupun yang tahu kejadian tersebut akan datang, hal itu merupakan rahasia dari Allah SWT. Keadaan anak di RAM dengan berbagai kejadian yang tidak menyenangkan yang dihadapi, tergantung pada bagaimana

UNIVERSITAS MEDAN AREA

cara pandang individu melihat atau bagaimana individu memaknai kejadian tersebut. Bila memandang atau memaknai kejadian tersebut dengan emosi negatif maka mereka memilih untuk menderita karena individu terus berlarut-larut dalam kesedihan. Tetapi bila individu memandang atau memaknai kejadian tersebut dengan emosi positif, orang yang banyak merasakan emosi positif akan bahagia dalam hidup.

Orang yang bahagia cenderung memikirkan dan mengingat kejadian positif dalam kehidupan. Orang yang tidak bahagia cenderung mengingat kejadian negatif dan memikirkan tentang masalah dan kemalangan yang dialami (Friedman, 2008). Cara pandang dipengaruhi oleh kepribadian, Darmayanti (2008) menyatakan kepribadian yang senantiasa berkembang dan terpadu akan berdampak positif terhadap kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupan. Salah satu kepribadian orang yang bahagia adalah dengan bersikap optimis. Diener (dalam http://wangmuba.com/2009/05/17/prediktor_kesejahteraan-subjektif/ diakses 2 Juni 2009) mengatakan pada umumnya, orang yang lebih optimis terhadap masa depannya dilaporkan merasa lebih bahagia dan puas atas hidupnya. Hal ini senada dengan apa yang dikatakan oleh Al-Banjari (2009), orang yang optimis cenderung merasa bahagia. Mereka membesar-besarkan dampak positif, kegiatan positif yang mendorong individu berpikir dampak terbaik.

Sebaliknya orang-orang dengan pribadi tidak bahagia cenderung pesimis. Individu membesar-besarkan dampak negatif dari aktivitas sehingga mendorong diri sendiri dalam pikiran-pikiran terpuruk. Orang cenderung sensitif dan menggunakan hal-hal negatif sebagai mekanisme pertahanan diri. Individu cenderung mempertahankan harapan yang rendah untuk resiko frustrasi yang lebih

kecil. Individu tidak menyadari bahwa pola berpikir pesimis menghancurkan sesuatu yang baik, lebih mudah stress dan banyak tekanan (Al-Banjari, 2009). Hashrullah (2005) menyatakan putus asa dan pesimis adalah sebuah sikap dan sifat yang apabila dibiarkan terus akan menghalangi datangnya kebahagiaan. Kebahagiaan akan dengan mudah apabila individu menyakini berhasil.

Dari penelitian Wiseman (dalam Al-Banjari, 2009) menemukan empat faktor yang membedakan antara individu yang bahagia dan sengsara. Pertama sikap terhadap peluang, orang yang bahagia ternyata memang lebih terbuka terhadap peluang. Kedua, mengutamakan intuisi dalam membuat keputusan. Keputusan-keputusan penting yang dilakukan oleh orang bahagia sebagian besar dilakukan atas dasar hati nurani (intuisi). Ketiga, selalu berharap kebaikan akan datang. Orang yang bahagia ternyata selalu optimis terhadap kehidupan, selalu berprasangka baik bahwa kebaikan akan datang kepadanya. Kebahagiaan adalah optimis. Bersikap bijaksana dalam menganalisis sesuatu, jangan salahkan kondisi ataupun orang lain, bersimpati kepada orang lain dan selalu berharap kebaikan akan ada dalam setiap peristiwa. Keempat, merubah hal buruk menjadi baik. Bagi mereka selalu ada sisi baiknya.

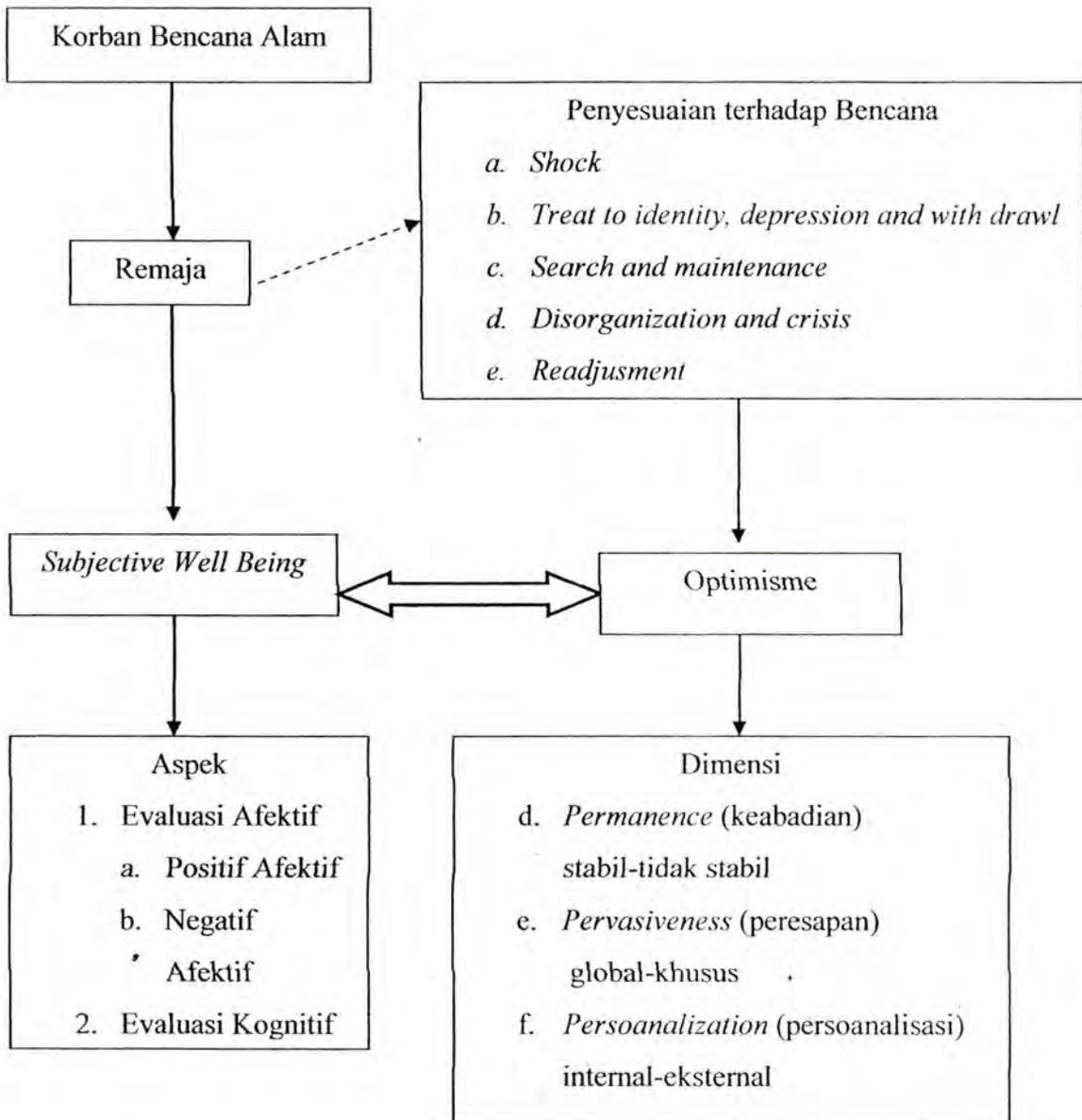
Menurut Seligman (dalam Safaria, 2007), optimisme beberapa manfaat bagi anak yaitu; optimisme merupakan fasilitator dari sebuah kompetensi kecerdasan emosional seseorang, tanpa optimisme anak akan mudah menyerah sebelum benar-benar berusaha. Optimisme mendorong terciptanya pemecahan masalah yang baik bagi anak. Tingkat optimisme seseorang merupakan indikator terbaik untuk menentukan tingkat kesuksesan. Optimis membuat anak tidak
UNIVERSITAS MEDAN AREA berusaha keras. Anak yang optimis lebih mampu

menyeimbangkan emosinya ketimbang anak yang pesimis. Anak yang optimis dapat menghadapi tekanan hidup dengan baik. Anak yang optimis melihat peristiwa buruk sebagai sesuatu yang acak, nasib buruk tidak berhubungan dengan karakter individu dan menganggap peristiwa buruk tersebut mungkin akan terjadi. Anak yang optimis menjalani kehidupan yang lebih bahagia ketimbang anak yang pesimis. Menurut Seligman (2008), individu yang optimis tahan terhadap depresi memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengembangkan potensi diri, tangguh dalam menghadapi kesulitan dan menikmati kesehatan lebih baik. Individu tersebut juga menikmati kepuasan yang lebih maksimal dari kesuksesannya karena adanya keyakinan bahwa merekalah penyebab tercapainya kesuksesan.

Dalai Lama (dalam Al-Banjari, 2009) menyebut bahwa teknik untuk bisa bahagia adalah dengan menghargai apa yang dimiliki. Berpikir optimis merupakan sikap menghargai keadaan yang individu terima. Salah satu hal yang dapat diterapkan agar bahagia menurut Al-Banjari (2009) yaitu jadi orang optimis. Optimis menghasilkan perasaan yang baik. Individu yang bersikap optimis memiliki kunci kebahagiaan yaitu selalu hidup dengan jiwa yang tenang, perasaan yang baik, dan tidak putus asa karena masa lalu yang buruk.

Berdasarkan paparan di atas tersirat bahwa kebahagiaan merupakan hal yang penting dalam hidup dan kebahagiaan merupakan tujuan dari kehidupan ini, dengan kebahagiaan hidup akan terasa lebih hidup. Menjadi pribadi yang bahagia merupakan pilihan yang harus diambil salah satunya dengan berpikir optimis. Berpikir optimis melahirkan hal-hal positif, yang memberikan harapan yang lebih baik dan menjauhkan dari putus asa dan pesimis yang membuat kita jauh dari

E. PARADIGMA PENELITIAN



Keterangan :

—————> Mempengaruhi

- - - - -> Dipengaruhi

↔ Variable yang diteliti.

F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah , “ ada hubungan yang positif antara optimisme dengan *subjective well-being*. Dengan diasumsikan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula *subjective well-being*. Sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah pula *subjective well-being*.

BAB III

METODE PENELITIAN

Pembahasan pada bagian metode penelitian ini akan diuraikan mengenai identifikasi variabel penelitian, definisi operasional penelitian, populasi dan teknik pengambilan sampel, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas alat ukur, serta metode analisa data.

A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian

Adapun variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini, terdiri dari variabel-variabel sebagai berikut :

- 1) variabel bebas : optimisme
- 2) variabel tergantung : *subjective well being*

B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Defenisi operasional variabel penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel yang digunakan dalam penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang telah dipersiapkan.

Adapun defenisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Optimisme

Optimisme adalah suatu karakter kepribadian yang berusaha menerangkan suatu kejadian atau peristiwa yang dialami oleh individu baik itu yang menyenangkan maupun tidak, sebagai hal yang positif sehingga memunculkan

harapan yang lebih baik dalam setiap kejadian atau peristiwa yang dialami. Hal ini dapat dilihat dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan dimensi optimisme yaitu *Permanence* (Keabadian), *Pervasiveness* (Peresapan) dan *Personalization* (Personalisasi).

b. *Subjective Well being*

Subjective well being adalah suatu evaluasi positif seseorang mengenai kehidupannya, yang terdiri dari evaluasi afektif (emosi) dan evaluasi kognitif. Diasumsikan seseorang yg memiliki *subjective well being* tinggi memiliki banyak emosi positif dan sedikit emosi negatif dan evaluasi kognitif yang berhubungan dengan penilaian seseorang tentang kehidupannya, seberapa puaskah individu tersebut dalam menjalani kehidupannya.

c. Usia

Usia adalah kurun waktu menjadi makhluk hidup yang terhitung berdasarkan jumlah tahun. Usia subjek yang dipakai dalam penelitian ini adalah subjek yang berusia 12 – 15 tahun . Data tentang usia subjek dapat dilihat melalui identitas yang diisi pada skala.

C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subyek penelitian, populasi menurut Singarimbun (dalam Iskandar; 2008) adalah sejumlah keseluruhan dari unit-unit analisis yang memiliki ciri-ciri yang akan diduga. Sedangkan menurut H. Nawawi (dalam Dosen Tim, 2007), populasi adalah keseluruhan obyek penelitian yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA

dapat terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, dan tumbuhan, serta gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik dalam satu penelitian.

Populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah seluruh remaja korban bencana alam yang tinggal di Rumah Anak Madani (RAM) berjumlah 43 orang. Rumah Anak Madani (RAM) sendiri berlokasi di Jl. Raya Veteran Kebun Helvetia Pasar 7 Medan.

2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Hadi (2000), Sampel adalah bagian dari populasi. Penelitian didasarkan pada data sampel sedang kesimpulan diterapkan pada populasi maka sangatlah penting untuk memperoleh sampel yang representatif bagi populasinya (Azwar, 1999). Hasil penelitian terhadap sampel diharapkan dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi. Generalisasi adalah kesimpulan penelitian sebagai sesuatu yang berlaku bagi populasi (Arikunto, 1997).

- a. Teknik pengambilan sampel adalah dengan menggunakan metode sample total dimana sampel yang diambil merupakan seluruh jumlah populasi yang ada yang diperkirakan sesuai dengan tujuan penelitian.

D. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan faktor yang paling penting dalam penelitian ini. Karena akan menyebabkan baik atau buruknya hasil dari suatu

penelitian. Semakin baik teknik dalam pengambilan data, maka semakin tepat suatu objek atau gejala identifikasikan, Hadi (2000).

Adapun alasan menggunakan metode pengumpulan data berupa skala menurut Hadi (2000) adalah:

1. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya.
2. Pertanyaan subjek adalah benar dapat dipercaya
3. Interpretasi subjek tentang penyatuan yang diajukan kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksud penelitian

Menurut Hadi (2000), bahwa skala tipe pilihan dapat di gunakan untuk menyelidiki fakta objektif maupun fakta subjektif. Selanjutnya Hadi mengemukakan bahwa kebaikan-kebaikan skala yaitu :

- a. Metode skala merupakan metode yang hemat tenaga dan ekonomis.
- b. Dalam waktu yang relatif singkat dapat dikumpulkan data yang cukup banyak.
- c. Untuk para pelaksananya tidak dibutuhkan keahlian khusus mengenai lapangan yang sedang diselidiki.
- d. Metode skala merupakan metode yang cukup praktis.

Adapun metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua macam skala yaitu : skala *subjective well-being* dan skala optimisme.

1. Skala *Subjective well-being*

Alat untuk mengukur *subjective well-being* adalah dengan menggunakan skala *subjective well-being*. Skala tersebut untuk mengungkap aspek-aspek dari *subjective well-being* yang meliputi: evaluasi afektif dan evaluasi kognitif, yang

disusun berdasarkan teori Diener (dalam Al-Banjari, 2009). Skala tersebut disusun dalam format Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Responden diminta untuk memilih salah satu dari empat alternatif jawaban tersebut. Penyusunan aitem disusun berdasarkan kedalam bentuk aitem favourable dan unfavourable.

Pemberian skor untuk butir yang favourable adalah 4 sampai dengan 1, sedangkan untuk butir yang unfavourable adalah skor 1 sampai dengan 4. Ketentuan skor untuk butir yang favourable adalah skor 4 untuk jawaban yang sangat sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban sesuai (S), skor 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS) dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Untuk butir unfavourable skor 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban sesuai (S), skor 3 untuk jawaban tidak sesuai (TS) dan skor 4 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Makin tinggi skor yang di peroleh maka makin tinggi *subjective well-beingnya*.

2. Skala optimisme

Skala optimisme dalam penelitian ini disusun berdasarkan dimensi-dimensi optimisme yang dikemukakan oleh Seligman (2008) yaitu; *permanence* (keabadian), *pervasiveness* (peresapan) dan *personalization* (personalisasi). Skala tersebut disusun dalam format Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Responden diminta untuk memilih salah satu dari empat alternatif jawaban tersebut. Penyusunan aitem disusun berdasarkan kedalam bentuk aitem favourable dan unfavourable.

Pemberian skor untuk butir yang favourable adalah 4 sampai dengan 1, sedangkan untuk butir yang unfavourable adalah skor 1 sampai dengan 4. Ketentuan skor untuk butir yang favourable adalah skor 4 untuk jawaban yang sangat sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban sesuai (S), skor 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS) dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Untuk butir unfavourable skor 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban sesuai (S), skor 3 untuk jawaban tidak sesuai (TS) dan skor 4 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Makin tinggi skor yang di peroleh maka makin tinggi optimis pada remaja.

E. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur

1. Validitas

Untuk mengetahui apakah skala psikologi mampu menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan ukurnya, maka diperlukan suatu pengujian validitas sakal yang disusun berdasarkan kawasan yang teridentifikasi dengan baik dan dibatasi dengan jelas secara teoritis atau valid (Azwar,1999). Validitas sendiri menurut Baba (dalam, Iskandar, 2008) adalah sejauhmana instrumen penelitian mengukur dengan tepat konstruk variabel yang ingin diteliti.

Analisis yang dipakai dalam mencari variable tersebut dengan menggunakan teknik analisis kolerasi. Analisis kolerasi yaitu analisis yang melihat hubungan antara dua variable, yaitu variable bebas dan terikat, dimana dalam penelitian ini menggunakan kolerasi *product moment* dari Pearson. Teknik korelasi yang digunakan adalah *product moment* yang dikembangkan oleh Karl

Pearson (Azwar, 1989). Rumus teknik korelasi tersebut adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left[\left(\sum X^2 \right) - \frac{(\sum X)^2}{N} \right] \left[\left(\sum Y^2 \right) - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right]}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi butir dengan total
 $\sum X$ = Jumlah skor butir
 $\sum Y$ = Jumlah skor total
 $\sum XY$ = Nilai hasil perkalian variabel butir dengan total
 N = Jumlah

Nilai korelasi yang telah didapatkan dari teknik korelasi *product moment* disebut masih kotor dan perlu masih dibersihkan. Alasannya adalah karena nilai-nilai butir turut menjadi komponen skor total. Teknik untuk menghindari kelebihan bobot ini adalah menggunakan rumus *part whole* sebagai berikut:

$$r_{pq} = \frac{r_{xy} \cdot SD_y - SD_x}{\sqrt{SD_y^2 + SD_x^2 - 2r_{xy} \cdot SD_x \cdot SD_y}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = angka korelasi setelah dikorelasikan
 r_{pq} = angka korelasi sebelum dikorelasikan
 SD_x = standard deviasi skor total
 SD_y = standard deviasi skor item

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana pengukuran dapat diberikan hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan kembali kepada subjek yang sama (Azwar, 1999). Hadi menggunakan reliabilitas adalah keajegan alat ukur atau kekonstanan hasil penelitian. Untuk mengetahui seberapa besar indeks reliabilitas skala subjective well being ini digunakan teknik Anava Hoyt, dimana rumusnya adalah:

$$r = 1 - \frac{MK_i}{MK_s}$$

Keterangan:

- r = Koefisien reliabilitas alat ukur
 1 = Bilangan konstanta
 MK_i = Mean kwadrat interaksi item subjek
 MK_s = Mean kwadrat antara subjek

G. Metode Analisis Data

Langkah selanjutnya setelah pengumpulan data dilakukan, sejalan dengan pendapat Hadi (2000) mengemukakan bahwa analisis data secara statistik dilakukan dengan alasan sebagai berikut:

- 1) Analisis statistik berkerja dengan angka-angka. Angka-angka ini dapat menunjukkan jumlah atau frekuensi nilai atau harga.
- 2) Statistik bersifat objektif, artinya statistik sebagai alat penilai pada kenyataannya tidak dapat berbicara lain kecuali apa adanya.
- 3) Statistik bersifat universal yakni hampir dapat digunakan pada seluruh penelitian.

Penelitian ini menggunakan analisa statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Teknik yang sesuai untuk membuktikan hipotesa adalah teknik *product moment*. Alasan digunakannya teknik korelasi *product moment* adalah untuk melihat hubungan antara satu variabel bebas (optimisme) dengan satu variabel tergantung (*subjective well being*).

Adapun rumus dari tehnik korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left[\left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right) \left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right) \right]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Korelasi antara optimisme (variabel bebas X) dengan *subjective well being* (variabel tergantung Y)
 $\sum X$ = Jumlah skor variabel bebas
 $\sum Y$ = Jumlah skor variabel tergantung
 $\sum XY$ = Nilai hasil perkalian variabel bebas dengan variabel tergantung
 $\sum X^2$ = Jumlah kwadrat skor variabel bebas
 $\sum Y^2$ = Jumlah kwadrat skor variabel tergantung
N = Jumlah subjek penelitian

Sebelum data dianalisis dengan teknik analisis *product moment*, maka data yang diperoleh terlebih dahulu harus diuji asumsi. Uji asumsi dimaksud adalah

- a. Uji Normalitas, yaitu untuk melihat apakah penelitian telah diperoleh memiliki sebaran normal atau mengikuti bentuk kurva normal.
- b. Uji Lineritas, yaitu untuk melihat apakah data variabel bebas (optimisme) memiliki hubungan linier dengan data dari variabel tergantung (*subjective well being*).

Seluruh pengolahan data yang dipakai dalam penelitian, mulai dari try-out alat ukur, uji asumsi dan pengolahan data penelitian, dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih (2000) Universitas Gajah Mada. Hak cipta © dilindungi oleh Undang-undang.

BAB IV

LAPORAN PENELITIAN

Pada bagian ini akan disampaikan berbagai hal yang berhubungan dengan penelitian ini, diantaranya adalah (A). Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian, (B). Pelaksanaan Penelitian, (C). Analisis Data dan Hasil Penelitian, (D). Pembahasan.

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada para remaja korban bencana yang tinggal di Rumah Anak Madani (RAM), terletak di Jl. Raya Veteran Kebun Helvetia Pasar Tujuh, Kabupaten Deli Serdang atau sekitar 20 km dari Medan, Sumatera Utara.

Rumah Anak Madani (RAM) merupakan suatu asrama/ penampungan bagi masyarakat yang mengalami kondisi deprivasi, yang disebabkan oleh tekanan ekonomi dalam kehidupannya, ketiadaan orang tua, ataupun korban bencana seperti tsunami di Nangroe Aceh Darussalam, tanah longsor di Muara Sipongi, dan juga anak-anak korban Daerah Operasi Militer (DOM). Awal pendirian RAM ini merupakan suatu bentuk kepedulian PT. Televisi Tranformasi Indonesia (Trans TV) atas terjadinya musibah tsunami di Nangroe Aceh Darussalam pada Desember 2004, dan diresmikan penggunaannya oleh Presiden Susilo Bambang Yudoyono pada tanggal 25 Desember 2005 silam. asrama/penampungan ini diberi

nama Rumah Anak Madani. Mereka yang tinggal di RAM adalah para remaja yang berusia antara 12 tahun sampai dengan 18 tahun, dan telah lulus seleksi secara fisik maupun psikologis. Mereka yang berada di penampungan RAM ini setidaknya memiliki tingkat inteligensi berada pada golongan rata-rata.

Asrama Rumah Anak Madani ini pada saat ini menampung 268 orang anak, yang beberapa diantaranya merupakan anak korban bencana alam yang terjadi di sekitar kota Medan belakangan ini. Usia mereka berkisar antara 12 tahun – 18 tahun, dan berasal dari daerah yang berbeda-beda. Asrama ini di bagi menjadi 2 bagian, yaitu asrama putra dan putri. Anak yang bertempat tinggal di sini bersekolah diluar asrama, beberapa dari mereka bersekolah dari jam 7.30 WIB - 14.00 WIB dan 13.00 WIB – 17.00 WIB.

Asrama dikelola oleh pengurus yang biasa dipanggil “Umi” untuk wanita dan “Abi” untuk pria. Pada umumnya pengurus bertempat tinggal di kawasan Rumah Anak Madani. Setiap hari para pengurus memberi jadwal kegiatan harian yang dilakukan kepada anak-anak asrama, yang telah di rancang sedemikian rupa.

Visi dari yayasan Rumah Anak Madani adalah menjadi pusat unggulan dalam mencetak agen perubahan (*agent of change*) menuju masyarakat madani (*civilized society*). Dan misi yayasan Rumah Anak Madani adalah :

1. Menampung anak-anak korban bencana alam Nanggroe Aceh Darussalam dan Sumatera Utara dan anak-anak cerdas yang tinggi kemampuan daya belajarnya, tetapi sangat lemah dalam pembiayaan untuk belajar.
2. Mendirikan dan membangun sarana dan prasarana tempat penampungan anak korban bencana alam dengan nama Rumah Anak Madani (RAM).

3. Mendidik dan menyekolahkan anak korban bencana alam di sekolah-sekolah yang terletak di sekitar Rumah Anak Madani (RAM) guna menjadikan anak korban bencana alam kelak menjadi manusia Indonesia yang mandiri.
4. Mencari dan menerima pendanaan yang tidak mengikat, termasuk- tetapi tidak terbatas pada sumbangan, hibah dan wakaf, guna membiayai Rumah Anak Madani (RAM) dan kegiatannya.
5. Melakukan kegiatan-kegiatan lainnya yang tidak bertentangan dengan maksud dan tujuan tersebut di atas. (dalam www.ram.or.id, akses 08/04/2010).

2. Persiapan Penelitian

Sebelum penelitian dilakukan terlebih dahulu diadakan persiapan persiapan penelitian yang meliputi persiapan administrasi yang menyangkut perizinan dari tempat penelitian untuk melakukan penelitian. Kemudian mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian. Adapun alat ukur yang digunakan adalah skala *subjective well being* dan skala optimisme.

a. Persiapan Administrasi

Sebelum penelitian dilaksanakan, terlebih dahulu peneliti mempersiapkan surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi yang ditujukan kepada pihak pengurus Rumah Anak Madani Medan.

Langkah-langkah yang dilakukan dimulai dari mengadakan kunjungan guna mengetahui lebih lanjut mengenai situasi serta kondisi yang ada di Rumah Anak Madani. Selain itu peneliti juga mengadakan observasi dan wawancara pada subjek yang berada di sana.

Hal ini dimaksudkan untuk mendukung penulisan yang dibuat oleh penulis. Setelah itu penulis menghubungi secara informal pihak Rumah Anak Madani guna meminta kesediaan untuk mengadakan penelitian. Setelah ada persetujuan dari pengurus Rumah Anak Madani.

b. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Setelah persiapan administrasi yang diperlukan selesai, peneliti selanjutnya mempersiapkan alat ukur, yakni skala optimisme dan *subjective well being*.

Skala optimisme dalam penelitian disusun berdasarkan dimensi optimisme yang dikemukakan oleh Seligman (2008) yaitu *Permanence* (Keabadian), *Pervasiveness* (Peresapan) dan *Personalization* (Personalisasi).

Skala tersebut disusun dalam format Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Responden diminta untuk memilih salah satu dari empat alternatif jawaban tersebut. Penyusunan aitem disusun berdasarkan kedalam bentuk aitem *favourable* dan *unfavourable*.

Pemberian skor untuk butir yang *favourable* adalah 4 sampai dengan 1, sedangkan untuk butir yang *unfavourable* adalah skor 1 sampai dengan 4.

Ketentuan skor untuk butir yang *favourable* adalah skor 4 untuk jawaban yang sangat sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban sesuai (S), skor 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS) dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Untuk butir *unfavourable* skor 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban sesuai (S), skor 3 untuk jawaban tidak sesuai (TS) dan skor 4 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 1
Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Optimisme
Sebelum Uji Coba

NO	Dimensi-dimensi Optimisme	No butir		JLH
		<i>Favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
1	<i>Permanence</i>	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40	14
2	<i>Pervasiveness</i>	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41	14
3	<i>Personalization</i>	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42	14
JUMLAH		21	21	42

Skala ukur *subjective well being* dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Ed Diener (dalam Al-Banjari, 2009) dengan aspek-aspek yang meliputi: evaluasi afektif (afek positif dan afek negatif) dan evaluasi kognitif. Skala tersebut disusun dalam format Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Responden diminta untuk memilih salah satu dari empat alternatif jawaban tersebut. Penyusunan aitem disusun berdasarkan kedalam bentuk aitem *favourable* dan *unfavourable*.

Pemberian skor untuk butir yang *favourable* adalah 4 sampai dengan 1, sedangkan untuk butir yang *unfavourable* adalah skor 1 sampai dengan 4.

Ketentuan skor untuk butir yang *favourable* adalah skor 4 untuk jawaban yang sangat sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban sesuai (S), skor 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS) dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Untuk butir *unfavourable* skor 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban sesuai (S), skor 3 untuk jawaban tidak sesuai (TS) dan skor 4 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 2
Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala *Subjective Well Being* Sebelum Uji Coba.

No	Aspek-aspek <i>Subjective Well Being</i>	Nomor Butir		JLH
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Evaluasi Afektif	3, 6, 12, 14, 21, 24, 27, 30, 36, 40	2, 8, 10, 16, 19, 28, 32, 34, 38, 42	20
2	Evaluasi Kognitif	1, 5, 9, 15, 17, 20, 23, 26, 29, 35, 41	4, 7, 11, 13, 18, 22, 25, 31, 33, 37, 39	22
JUMLAH		21	21	42

3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Pelaksanaan uji coba kedua skala ini dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2010 pada anak-anak Rumah Anak Madani (RAM) terletak di Jl. Raya Veteran Keban Helvetia Pasar Tujuh, Kabupaten Deli Serdang atau sekitar 20 km dari Medan, Sumatera Utara. Dalam tahap uji coba ini, langkah awalnya adalah menghubungi pengurus yang ada di Rumah Anak Madani Medan untuk membantu mengumpulkan para remaja yang menjadi subjek penelitian uji coba.

Penyebaran skala ukur ini, peneliti dibantu oleh tiga teman peneliti dan pengurus Rumah Anak Madani, menggunakan sebuah aula untuk digunakan sebagai tempat pelaksanaan uji coba skala. Subjek yang diperlukan dalam

penelitian ini berjumlah 50 orang subjek, dimana ke 50 orang tersebut merupakan anak yang berada di rumah anak madani, tetapi bukan subjek penelitian dalam penelitian ini, ke 50 orang tersebut merupakan anak yang berasal dari keluarga tidak mampu dan juga anak yang sudah tidak memiliki orangtua lagi. Setelah para subjek berkumpul, peneliti memperkenalkan memberikan beberapa penjelasan akan maksud dan tujuan menyebarkan skala, sekaligus memberikan instruksi mengenai tata cara mengisi skala, peneliti memberikan kesempatan bertanya kepada subjek penelitian bila ada hal yang kurang dipahami dari skala tersebut. Setelah subjek memahami, maka skala dibagikan, dalam mengisi skala ini kepada subjek diberi waktu selama 30 menit untuk menyelesaikannya.

Setelah masa 30 menit berlalu, peneliti meminta kepada para subjek yang sudah selesai mengisi untuk menyerahkan skala. Berdasarkan hasil pemeriksaan secara umum dari keseluruhan jawaban para subjek, diketahui bahwa subjek telah memberikan jawaban sesuai dengan petunjuk pengerjaan. Selanjutnya dilakukan penilaian terhadap butir skala dengan cara membuat format nilai berdasarkan skor yang ada pada setiap lembarnya, kemudian skor yang merupakan pilihan subjek pada pada setiap butir pernyataan dipindahkan kedalam kertas millimeter yang diformat sesuai dengan keperluan tabulasi data, yaitu lajur untuk nomor pernyataan dan baris untuk nomor subjek.

Berdasarkan hasil ujicoba skala optimisme yang berjumlah 42 butir, selanjutnya diketahui bahwa terdapat 8 butir yang gugur dan 34 butir yang valid. Kedelapan butir yang gugur tersebut adalah butir nomor 4, 6, 11, 13, 14, 18, 28, dan butir 40. Sedangkan butir yang valid memiliki koefisien kolerasi $r_{bt} = 0,244$

sampai $r_{bt} = 0,667$. Tabel berikut merupakan distribusi penyebaran butir skala optimisme setelah uji coba.

Tabel 3
Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Optimisme
Setelah Uji Coba

No	Dimensi-dimensi	NOMOR BUTIR				JLH
		<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	<i>Permanence</i>	1, 7, 19, 25, 31, 37	13	10, 16, 22, 34	4, 28, 40	10
2.	<i>Pervasiveness</i>	2, 8, 20, 26, 32, 38	14	5, 17, 23, 29, 35, 41	11	12
3.	<i>Personalization</i>	3, 9, 15, 21, 27, 33, .39	–	12, 24, 30, 36, 42	6, 18	12
JUMLAH		19	2	15	6	34

Setelah selesai pengujian validitas butir, kemudian dilanjutkan dengan analisis reliabilitas yang menggunakan formula Hoyt. Indeks reliabilitas yang diperoleh sebesar $r_{tt} = 0,888$. Berdasarkan indeks reliabilitas tersebut, maka skala yang telah disusun dalam penelitian ini dinyatakan reliabel, yaitu dapat digunakan pada saat dalam mengungkap optimisme.

Kemudian berdasarkan hasil uji coba terhadap skala *subjective well being* yang berjumlah 42 butir, diketahui terdapat 18 butir yang gugur dan 24 yang valid. Kedelapan belas yang gugur adalah nomor 2, 3, 5, 6, 12, 15, 16, 18, 23, 24, 27, 29, 31, 33, 35, 39, 41, dan 42. Butir yang valid memiliki koefisien kolerasi r_{bt} = 0,275 sampai r_{bt} 0,741. Tabel berikut merupakan distribusi penyebaran butir skala *subjective well being* setelah uji coba.

Tabel 4
Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala *Subjective Well Being*
Setelah Uji Coba

No	Aspek-aspek	NOMOR BUTIR				JLH
		<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	Evaluasi Afektif	14, 21, 30, 36, 40	3, 6, 12, 24, 27	8, 10, 19, 28, 32, 34, 38	2, 16, 42	12
2.	Evaluasi Kognitif	1, 9, 17, 20, 26	5, 15, 23, 29, 35, 41	4, 7, 11, 13, 22, 25, 37	18, 31, 33, 39	12
JUMLAH		10	11	14	7	24

Setelah pengujian validitas butir, kemudian dilanjutkan dengan analisis reliabilitas yang menggunakan formula Hoyt. Indeks reliabilitas yang diperoleh sebesar $r_{it} = 0,858$. Berdasarkan indeks reliabilitas tersebut, maka skala yang telah disusun dalam penelitian ini dinyatakan reliabel, yaitu dapat digunakan pada saat yang lain dalam mengungkap *subjective well being*.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan tanggal 3 Maret 2010, dalam penelitian ini jumlah subjek yang peneliti gunakan sebagai sampel adalah 43 orang, yang termasuk anak korban bencana alam, dimana segala bentuk sistem pelaksanaannya tidak berbeda dengan yang dilakukan pada tahap awal pengambilan data, yakni dalam rangka uji coba skala yang terlebih dahulu dimulai dengan menemui salah satu pengurus RAM, guna mengumpulkan subjek penelitian. Namun subjek yang digunakan dalam penelitian bukanlah subjek yang sebelumnya mengisi skala pada saat uji coba.

Pada saat seluruh subjek telah berkumpul, peneliti memperkenalkan diri sekaligus menyampaikan maksud dan tujuan menyebarkan skala ukur kepada subjek penelitian. Kemudian dengan perlahan peneliti memberikan instruksi atau penjelasan mengenai tata cara mengisi skala ukur. Apabila dalam memberikan penjelasan ini ada dari mereka yang tidak mengerti, maka peneliti memberikan kesempatan untuk bertanya. Setelah subjek memahami tata cara mengisi skala ukur, maka skala ukur ini diberikan. Setelah dilakukan penyebaran skala ukur ini, maka langkah selanjutnya adalah memberikan skor atas jawaban yang diberikan untuk kedua skala dengan langkah-langkah sebagai berikut :

Pertama, menggabungkan berkas skala optimisme dan *Subjective Well Being* menjadi satu berkas. Kemudian mendata nama-nama subjek yang dilihat dari identitas diri pada skala ukur.

Langkah selanjutnya adalah memberikan skor atas masing-masing remaja korban bencana Rumah Anak Madani untuk masing-masing skala ukur. Jadi di sini dapat diketahui nilai total setiap remaja Rumah Anak Madani untuk masing-masing skala.

Langkah berikutnya adalah memasang nilai yang diperoleh setiap subjek dari kedua skala. Data ini selanjutnya menjadi data induk penelitian, dimana yang menjadi variabel bebas X adalah nilai skala optimisme dan variabel Y adalah *Subjective Well Being*.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson* dengan alasan ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas (optimisme) dengan satu variabel terikat (*Subjective Well Being*).

Dalam sebuah penelitian ilmiah, maka data yang akan diolah untuk pengujian hipotesis harus melalui tahapan uji asumsi. Uji asumsi yang dimaksud adalah uji normalitas dan uji linieritas.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas Sebaran

Adapun maksud dari uji normalitas sebaran ini adalah untuk membuktikan bahwa penyebaran data-data penelitian yang menjadi pusat perhatian telah menyebar berdasarkan prinsip kurve normal.

Uji normalitas sebaran dianalisis dengan menggunakan formula Chi Kuadrat. Berdasarkan analisis tersebut, maka diketahui bahwa variable optimisme dan *Subjective Well Being* telah menyebar mengikuti bentuk kurve normal Ebbing Gauss. Sebagai kriterianya apabila $p > 0,050$ maka sebarannya dinyatakan normal, sebaliknya apabila $p < 0,050$ sebarannya dinyatakan tidak normal (Hadi Pamardingsih, 2000). Tabel berikut ini merupakan rangkuman hasil perhitungan uji normalitas sebaran

Tabel 5.
Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

Variabel	RERATA	Chi ²	SB	P	Keterangan
Optimisme	107,116	15,183	7,045	0,086	Normal
Subjective Well-Being	78,628	10,354	4,624	0,323	Normal

Keterangan :

- RERATA = Nilai Rata-rata
 CHI² = Harga Kai Kwadrat
 Sb = Simpangan Baku (Standart Deviasi)
 P = Peluang terjadinya kesalahan

b. Uji Linieritas Hubungan

Uji linieritas dimaksudkan untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel bebas terhadap variabel tergantung. Artinya apakah optimisme dapat menerangkan timbulnya *Subjective Well Being* dan hal ini secara visualisasi dapat diterangkan dengan melihat garis linieritas, yaitu meningkatnya atau menurunnya nilai sumbu Y (*Subjective Well Being*) seiring dengan meningkatnya atau menurunnya nilai sumbu masing-masing variabel bebas.

Berdasarkan uji linieritas , dapat diketahui apakah variabel bebas dengan variabel tergantung, dapat atau tidak dianalisis secara korelasional. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel bebas (optimisme) mempunyai hubungan yang linier terhadap variabel tergantung (*subjective well being*). Sebagai kriterianya apabila $p > 0,050$ maka dapat dinyatakan mempunyai derajat hubungan yang linier (Hadi dan Pamardiningsih, 2000). Nilai-nilai hubungan tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Table 6
Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan

Korelasioanal	F Beda	P Beda	Keterangan
X - Y	1,495	0,227	Linier

Keterangan :

X = Optimisme

Y = *Subjective Well Being*

F Beda = Koefisien linieritas

P Beda = Proporsi peluang terjadinya kesalahan

2. Hasil Perhitungan Analisis Korelasi Product Moment

Berdasarkan hasil perhitungan Analisis Korelasi *Product Moment*, diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan *Subjective Well Being*. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,672$; $p < 0,010$. Dengan demikian maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Table 7
Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Product Moment

Statistik	Koefisien(r_{xy})	Koef.Det (r^2)	p	BE %	Ket
X-Y	0,672	0,452	0,000	45,2	SS

Keterangan :

X = Optimisme

Y = *Subjective Well Being*

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dengan Y

R^2 = Koefisien determinan X terhadap Y

p = Peluang terjadinya kesalahan

BE% = Bobot sumbangan efektif X terhadap Y dalam persen

TS = Tidak Signifikan pada taraf kepercayaan 95%

Selanjutnya berdasarkan analisis data dari teknik korelasi product moment, didapatkan hasil-hasil seperti terlihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8
Statistik Induk

Sumber	N	$\sum X$	$\sum X^2$	RERATA	SB
X	43	4606	495462	107,116	7,045
Y	43	3381	266739	78,628	4,624

Keterangan :

- X = Variabel Optimisme
- Y = Variabel *Subjective Well Being*
- N = Jumlah subjek
- $\sum X$ = Jumlah nilai variabel
- $\sum X_2$ = Jumlah kuadrat nilai variabel
- Rerata = Nilai rata-rata
- SB = Simpangan Baku (standar deviasi).

3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik

a. Nilai Rata-rata/Mean Hipotetik

1). Optimisme

Jumlah butir yang dipakai dalam mengungkap variabel Optimisme adalah sebanyak 34 butir yang diformat dengan skala Likert dalam 4 pilihan jawaban, maka hipotetiknya = $\{(34 \times 1) + (34 \times 4)\} : 2 = 85$

2). *Subjective Well Being*

Jumlah butir yang dipakai dalam mengungkap variabel *Subjective Well Being* adalah sebanyak 24 butir yang diformat dengan skala Likert dalam 4 pilihan jawaban, maka mean hipotetiknya = $\{(24 \times 1) + (24 \times 4)\} : 2 = 60$.

b. Nilai Rata-rata/Mean Empirik

Berdasarkan hasil analisis data dari uji asumsi (uji normalitas) diketahui bahwa nilai rata-rata/mean empirik variabel optimisme adalah sebesar 107,116.

sementara untuk variabel *subjective well being* nilai rata-rata/mean empiriknya adalah 78,628.

c. Kriteria

Dalam upaya menentukan bagaimana kondisi optimisme subjek, maka perlu dibandingkan antara mean/nilai rata-rata empirik dengan mean/nilai rata-rata hipotetik dengan memperhatikan besarnya bilangan SB atau SD. Untuk variabel optimisme bilangan SB atau SD adalah sebesar 7,045

Berdasarkan nilai ini, apabila mean/nilai rata-rata hipotetik $<$ mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya melebihi 7,045 maka dinyatakan bahwa subjek memiliki optimisme yang tinggi dan apabila mean/nilai rata-rata hipotetik $>$ mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya melebihi 7,045 maka dinyatakan bahwa subjek memiliki optimisme yang rendah. Kemudian apabila selisih mean/nilai rata-rata empirik dengan hipotetik tidak melebihi bilangan SD/SB (7,045), maka optimisme subjek tergolong sedang.

Kemudian untuk variabel *Subjective Well Being*, apabila mean/nilai rata-rata hipotetik $<$ mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya melebihi 4,624 maka dinyatakan bahwa subjek memiliki *Subjective Well Being* yang tinggi dan apabila mean/nilai rata-rata hipotetik $>$ mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya melebihi 4,624 maka dinyatakan bahwa subjek memiliki *Subjective Well Being* yang rendah. Kemudian apabila selisih mean/nilai rata-rata empirik dengan hipotetik tidak melebihi bilangan SD/SB (4,624), maka *Subjective Well Being* subjek tergolong tinggi.

Tabel 9
Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik

VARIABEL	NILAI RATA-RATA		KETERANGAN
	Hipotetik	Empirik	
Optimisme	85	107,116	Optimisme tinggi
<i>Subjective Well-Being</i>	60	78,628	<i>Subjective Well-Being</i> tinggi

Berdasarkan perbandingan kedua nilai rata-rata diatas (mean hipotetik dan mean empirik), maka dapat dinyatakan bahwa subjek penelitian yaitu anak korban bencana di Rumah Anak Madani (RAM) Medan memiliki optimisme yang tinggi, dan memiliki *subjective well being* yang tinggi pula. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata empirik yang lebih besar dari pada hipotetik.

D. Pembahasan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan *subjective well being*. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien kolerasi $r_{xy} = 0,672$; $p < 0,010$. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, dinyatakan diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi optimisme remaja korban bencana di Rumah Anak Madani (RAM), maka *subjective well beingnya* semakin tinggi pula. Sebaliknya semakin rendah optimisme, maka semakin rendah pula *subjective well beingnya*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dinyatakan bahwa optimisme yang dimiliki oleh individu akan menentukan bagaimana *subjective well being* mereka dalam hidup. Dalam penelitian ini membuktikan bahwa optimisme

memiliki andil yang cukup berarti dalam menentukan *subjective well being* pada remaja korban bencana di Rumah Anak Madani (RAM). Optimisme memberikan pengaruh sebesar 45,2% terhadap *subjective well being*. Masih terdapat 54,8% pengaruh dari faktor lain dalam meningkatkan *subjective well being*, dimana faktor-faktor tersebut dalam penelitian ini tidak dilihat, antara lain harga diri, pengendalian diri, sifat ekstrovert (terbuka), hubungan yang positif, keintiman emosional, kontak sosial, pemahaman tentang arti dan tujuan.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat sebelumnya yang dikemukakan oleh Diener (dalam http://wangmuba.com/2009/05/17/prediktor_kesejahteraan-subjektif/ diakses 2 Juni 2009) bahwa, orang yang lebih optimis terhadap masa depannya dilaporkan merasa lebih bahagia dan puas atas hidupnya. Hal ini senada dengan apa yang dikatakan oleh Al-Banjari (2009), orang yang optimis cenderung merasa bahagia. Individu membesar-besarkan dampak positif, kegiatan positif yang mendorong individu tersebut berpikir dampak terbaik. Kemudian menurut Al-Banjari (2009) menjadi orang optimis menghasilkan perasaan yang baik. Individu yang bersikap optimis memiliki kunci kebahagiaan yaitu selalu hidup dengan jiwa yang tenang, perasaan yang baik, dan tidak putus asa karena masa lalu yang buruk.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Seligman (dalam Safaria, 2007), optimisme beberapa manfaat bagi anak yaitu; optimisme merupakan fasilitator dari sebuah kompetensi kecerdasan emosional seseorang, tanpa optimisme anak akan mudah menyerah sebelum benar-benar berusaha. Optimisme mendorong terciptanya pemecahan masalah yang baik bagi anak. Tingkat optimisme

seseorang merupakan indikator terbaik untuk menentukan tingkat kesuksesan. Optimis membuat anak tidak mudah menyerah sebelum berusaha keras. Anak yang optimis lebih mampu menyeimbangkan emosinya dibanding anak yang pesimis. Anak yang optimis dapat menghadapi tekanan hidup dengan baik. Anak yang optimis melihat peristiwa buruk sebagai sesuatu yang acak, nasib buruk tidak berhubungan dengan karakter mereka dan menganggap peristiwa buruk tersebut mungkin akan terjadi. Anak yang optimis menjalani kehidupan yang lebih bahagia ketimbang anak yang pesimis. Menurut Seligman (2008), individu yang optimis tahan terhadap depresi memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengembangkan potensi diri, tangguh dalam menghadapi kesulitan dan menikmati kesehatan lebih baik. Mereka juga menikmati kepuasan yang lebih maksimal dari kesuksesannya karena adanya keyakinan bahwa merekalah penyebab tercapainya kesuksesan.

Selain menurut beberapa teori pendukung di atas hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu penelitian oleh Ayyash-Abdo (2007) dalam penelitiannya pada remaja di Lebanon menyatakan ada hubungan atau kolerasi positif antara *subjective well being* dengan harga diri, optimisme dan efek positif.

Selanjutnya hasil lain yang diperoleh dari penelitian ini, yakni diketahui bahwa tingkat optimisme remaja korban bencana di Rumah Anak Madani (RAM) tergolong tinggi. Hal ini dilihat dari nilai rata-rata empirik (107,116) sementara nilai rata-rata hipotetiknya 85 dengan SB/SD 7,045. Kemudian tingkat *subjective well beingnya* tergolong positif dengan nilai rata-rata empiriknya 78,628. dan nilai rata-rata hipotetiknya 60 dengan SB/SD 4,624.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan *subjective well being*. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan *subjective well being*. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,672$; $p < 0,010$. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, dinyatakan diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dinyatakan bahwa semakin positif optimisme remaja korban bencana di Rumah Anak Madani (RAM), maka *subjective well beingnya* semakin tinggi pula. Sebaliknya rendah optimisme, maka semakin rendah pula *subjective well beingnya*.
2. Dalam penelitian ini membuktikan bahwa optimisme memiliki andil yang cukup berarti dalam menentukan *subjective well being* pada remaja korban bencana di Rumah Anak Madani (RAM). Optimisme memberikan pengaruh sebesar 45,2% terhadap *subjective well being*. Masih terdapat 54,8% pengaruh dari faktor lain dalam meningkatkan *subjective well being*, dimana faktor-faktor tersebut dalam penelitian ini tidak dilihat, antara lain harga diri, pengendalian diri, sifat ekstrovert (terbuka),

hubungan yang positif, keintiman emosional, kontak sosial, pemahaman tentang arti dan tujuan.

3. Selanjutnya hasil lain yang diperoleh dari penelitian ini, yakni diketahui bahwa tingkat optimisme remaja korban bencana di Rumah Anak Madani (RAM) tergolong tinggi. Hal ini dilihat dari nilai rata-rata empirik 107,116. sementara nilai rata-rata hipotetiknya 85 dengan SB/SD 7,045. Kemudian tingkat *subjective well beingnya* tergolong tinggi dengan nilai rata-rata empiriknya 78,628. dan nilai rata-rata hipotetiknya 60 dengan SB/SD 4,624.

B. Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan saran, antara lain ;

1. Kepada Yayasan dan Pengurus Rumah Anak Madani

Disarankan kepada pihak yayasan, pengurus dan pengelola Rumah Anak Madani (RAM) agar selalu memberikan dorongan motivasi kepada anak-anak yang berada di asrama Rumah Anak Madani (RAM) sehingga nantinya diharapkan anak-anak yang berada di asrama tersebut dapat meningkatkan optimisme dan *subjective well beingnya*, dengan mengadakan pelatihan-pelatihan kepada pengurus, serta mengadakan acara-acara yang bisa membuat anak-anak di RAM bahagia misalnya acara pentas seni dan darmawisata. Kemudian kepada pengurus Rumah Anak Madani (RAM) “Abi dan Umi” agar sekiranya dapat memberikan

perhatian kepada anak-anak yang berada di RAM tanpa membedakan, sehingga nantinya anak-anak yang berada di RAM dapat merasakan dan meningkatkan optimisme dan *subjective well being* dalam hidup.

2. Kepada Subjek Penelitian

Sejalan dengan hasil penelitian ini, yang membuktikan bahwa tingkat optimisme dengan *subjective well being* tergolong tinggi, maka disarankan kepada remaja korban bencana di Rumah Anak Madani (RAM), agar dapat mempertahankan serta meningkatkan optimisme yang nantinya dapat berpengaruh dan merasakan *subjective well being* dalam hidup, dengan cara banyak melakukan hal-hal positif seperti mengikuti pengajian, diskusi ilmiah, les, kegiatan olah raga, serta kegiatan-kegiatan di RAM lainnya.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Menyadari bahwa tidak ada penelitian yang sempurna, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan upaya-upaya meningkatkan *subjective well being*, diantaranya yaitu harga diri, pengendalian diri, sifat ekstrovert (terbuka), hubungan yang positif, keintiman emosional, kontak sosial, pemahaman tentang arti dan tujuan. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian lanjut ini nantinya akan diperoleh hasil yang lebih lengkap yang dapat mengurangi berbagai kelemahan dalam penelitian ini.

JADWAL PENELITIAN PEREODE FEBRUARI - MEI 2011

PROSES PENELITIAN

Program kegiatan	Minggu/Bulan ke 1				Minggu/Bulan ke 2				Minggu/ Bulan Ke 3				Minggu/ Bulan ke 4			
1. Persiapan - Diskusi memilih tempat - Survei Lokasi - Pencarian Revisi - Diskusi dan Konsultasi - Penentuan Lokasi	√															
2. Pelaksanaan - Kunjungan lokasi - Perkenalan dan ijin - Diskusi Tehnis - Penyebaran Angket - Pengumpulan Angket - Penulisan Kerangka -Diskusi/ pengelompokan				√				√								

- Pemisahan data								√									
- Penulisan teori									√								
- Diskusi Team									√								
- Penggarapan data										√							
- Penskoran data										√							
- Diskusi Team											√						
- Pengolahan data											√						
-Diskusi & Konsultasi												√					
- Penulisan Teori berdasarkan data											√						
- Diskusi pembahasan												√					
- Penulisan berdasarkan hasil pengolahan Data													√				
-Konsultasi & Diskusi																	√
- Lanjutan Penulisan &Konsultasi dengan Pengolah Data																	√
-Diskusi Hasil Penelitian																	√

DAFTAR PUSTAKA

- Adesla, Veronica. 2009. *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. [http:// www.e-psikologi.com//4/3/2009](http://www.e-psikologi.com//4/3/2009). diakses 26 Juni 2009
- Al-Banjari, R,R. 2009. *The Route of Happiness*. Yogyakarta : Diva Press
- Andangsari, E. W. 2009. *Bagaimana Menjadi Orang yang Optimis*. <http://www.binuscarrer.com / Artikel.aspx> . diakses 24 Mei 2009.
- Arikunto, S. 1997. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Ayyash-Abdo, H. 2007. *Predictors of Subjective Well Being Among Collego Youth In Lebanon. The Journal of Social Psychology* 147 (3) 265-284. Lebanese American University
- Azwar, S. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Damayanti, Nefi. 2008. *Religiusitas dan Kepribadian Tangguh Remaja di Rumah Anak Madani Medan. (Laporan penelitian)*. Tidak diterbitkan. Fakultas Tarbiyah IAIN. Medan.
- Diener, Suh E dan Oishi S.1997. *Recent Findings on Subjective Well-Being Indian Journal of Clinical Psychology*. University of Illinois. U.S.A.
- Dosen Tim. 2007. *Metodologi Penelitian, Diktat* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Freidman, Howard S & Miriam w. Schustack. 2008. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Moderen*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Goleman, Daniel. 2002. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi. S. dan Pamardaningsih. 2000. *Manual SPS (Seri Program Statistik)* Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Harian Kompas. 16 Juni 2009. *Siswi SMP nekat bunuh diri karena diejek. Artikel*.
- Hashrullah,f. Muammar. 2005. *Sikap Negatif yang Menghambat Kebahagiaan*; Bandung, Amanah Publishing House.

- Hurlock, E, B. 2004. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerjemah : Soejarwo dkk. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Iskandar, 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Dan Sosial*. Jakarta; Gaung Persada Perss.
- Mario Teguh Golden Ways.17 Mei 2009. Meraih Kebahagiaan. Metro TV.
- Monks, dkk. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta; Gajah Mada University Press
- Papalia, E, D, dkk. 2008. *Human Development Edisi IX*.Jakrta; Kencana Persada.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2004. *Meraih Kebahagiaan*. Bandung ; Simbosa Rekatama Media.
- Rahmayani, Fitri. 2007. Hubungan Dukungan Sosial Pasangan dan Optimisme Hidup pada Penderita Jantung Koroner Di Rumah Sakit Umum Pusat H. Adam Malik Medan *Skripsi* (tidak diterbitkan) Medan; Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Safaria, Triantoro. 2007. *Optimistic Quotient Menanamkan dan Menumbuhkan Sikap Optimis pada Anak*. Yogyakarta : Pyramid Publisher.
- Santrock, W, John. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga
- Seligman, M . E . P. 2008. *Menginstal Optimisme*. Bandung : PT Karya Kita.
- Sarwono, W, Sarlito. 2003. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Raja Grafino Persada
- Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih. 2000. Yogyakarta : Universitas Gajah Mada.
- Syahputri, Fabriani. 2007. Perbedaan Optimisme pada Remaja Putra dan Putri di Desa Gelanggang Maunjee Kec. Kutablang NAD (*Skripsi*) (tidak diterbitkan) Medan; Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Ubaydillah, AN. 2007. *Mengapa Perlu Optimis* [http://www.e-psikologi.com/artikel/22/01/2007/diakses 27-07-2009](http://www.e-psikologi.com/artikel/22/01/2007/diakses%2027-07-2009)
- Wangmuba. Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well-being*). evapalupi.blogspot.com/2008/03/psychological-well-being. diakses 2 Juni 2009

-----Kebahagiaan Remaja ditinjau dari Harga Diri dan Nilai Materialisme. <http://wangmuba.com/2009/05/17/kesejahteraan-subjektif-subjective-well-being/> Diakses tanggal 2 Juni 2009.

-----Prediktor Kesejahteraan Subjektive.
http://wangmuba.com/2009/05/17/prediktor_kesejahteraan_subjektif/
Diakses tanggal 2 Juni 2009.

-----, Apa yang Tidak Berhubungan dengan Kebahagiaan.
http://wangmuba.com/2009/05/17/apa_yang_tidak_berhubungan_dengan_kebahagian/ Diakses tanggal 2 Juni 2009.

Wardah, Afisah. 2005. Teori Perkembangan Remaja. *Diktat* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

www.e-psikologi.com. *Perkembangan Remaja*. diakses 29/06/2009

www.ram.or.id/?page_id=34/visi-dan-misi-rumah-anak-madani, diakses 08/03/2010.