

LAMPIRAN

KATA PENGANTAR

Dalam rangka memenuhi persyaratan kelulusan program sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, maka diadakan suatu penelitian mengenai derajat optimisme pada mahasiswa psikologi yang telah mengontrak UP lebih dari satu kali di Universitas “X” Bandung.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka saya mengharapkan kesediaan Saudara untuk dapat meluangkan waktu guna mengisi kuesioner ini.

Kuesioner ini akan sangat berguna dan bermanfaat bagi penelitian. Saudara diharapkan mengisi kuesioner ini dengan sungguh-sungguh dan sesuai dengan pendapat atau keadaan diri saudara. Setiap jawaban Saudara akan dijaga kerahasiaannya.

Atas kesediaan dan bantuan Saudara, saya ucapkan terima kasih.

Bandung, Oktober 2007

Penyusun

DATA INDIVIDU

Petunjuk Pengisian: Isilah setiap pernyataan dengan lengkap pada pilihan yang tersedia.

A. Data Pribadi

1. Nama : _____
2. Jenis Kelamin : (Laki-laki / Perempuan *)
3. Usia : _____ Tahun

(Coret yang tidak perlu *)

B. Data Penunjang

Petunjuk Pengisian: Isilah titik-titik di bawah ini dengan yang jelas dan sesuai dengan keadaan diri Saudara.

1. Siapakah yang menurut saudara paling berperan dalam meningkatkan optimisme dalam diri Saudara? Mengapa?
.....
2. Bagaimana penghayatan Saudara terhadap cara pandang ibu atau orang yang signifikan bagi Saudara?
.....
Bagaimana pengaruhnya bagi Saudara?
.....
3. Bagaimana penghayatan Saudara terhadap dosen atau orangtua yang mengkritik Saudara?
.....
Bagaimana pengaruh kritikan tersebut bagi Saudara?
.....

4. Apakah Saudara pernah mengalami kejadian yang tidak menyenangkan di masa lalu?

.....

Jika iya, kejadian apakah itu dan apa pengaruhnya bagi Saudara?

.....

Petunjuk Pengisian Kuesioner Optimisme

Bayangkan Saudara mengalami situasi yang tergambar dalam setiap persoalan, walaupun untuk beberapa situasi mungkin Saudara belum pernah mengalaminya. Pilihlah salah satu jawaban dalam setiap pernyataan yang Saudara rasakan sesuai dengan pikiran yang muncul dalam diri Saudara jika Saudara berada dalam situasi tersebut. Pikiran yang dimaksud adalah pikiran yang merupakan alasan atau penjelasan mengapa situasi itu dapat terjadi. Jangan memilih apa yang seharusnya atau sepiantasnya Saudara pikirkan dalam situasi tersebut.

Dalam persoalan-persoalan berikut ini tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jawaban Saudara tepat bila Saudara merasa jawaban tersebut sesuai dengan diri Saudara. **Lingkarilah pilihan jawaban** yang sesuai dengan diri Saudara. Kerjakanlah dengan spontan, jangan memikirkannya terlalu lama.

Jika pilihan jawaban yang tersedia anda rasakan keduanya sama-sama sesuai atau sama-sama tidak sesuai, Saudara tetap diharapkan untuk memilih yang lebih sesuai dengan diri Saudara walaupun perbedaan antara kedua pilihan itu hanya

sedikit. Semua persoalan harus Saudara jawab, jangan ada persoalan pun yang Saudara lewatkan atau tidak dijawab.

Jika Saudara ingin mengubah jawaban yang sudah Saudara pilih, buatlah tanda silang pada jawaban yang Saudara anggap tidak sesuai atau salah dan lingkarilah jawaban yang sesuai atau yang ingin Saudara pilih. Jawaban hanya dituliskan pada lembar jawaban yang telah disediakan. Terima kasih atas kesediaan saudara untuk mengisi kuesioner ini dan selamat bekerja.

1. Saudara mendapat penilaian yang baik dari UP yang telah Saudara susun
 - A. Pengerjaan UP mudah
 - B. Saya dengan giat mengerjakan UP
2. Saudara berdamai setelah bertengkar dengan teman baik Saudara yang memberikan pendapat yang kurang baik dari UP yang Saudara buat
 - A. Saya memaafkan dia
 - B. Saya selalu memaafkan dia
3. Saudara bingung ketika mengerjakan feedback terakhir UP dari dosen pembimbing
 - A. Saya tidak memperhatikan dosen pembimbing ketika menjelaskan feedback
 - B. Dosen pembimbing saya kurang jelas ketika menjelaskan feedback
4. Teman baik Saudara memberikan hadiah kepada Saudara karena sudah membantunya mengerjakan UP

- A. Dia sedang bersenang hati
 - B. Saya telah membantu dia untuk menyelesaikan UP-nya yang harus diselesaikan
5. Saudara lupa akan waktu bimbingan dengan dosen pembimbing Saudara
- A. Kemampuan saya untuk mengingat waktu yang penting tidak baik
 - B. Pikiran saya terserap untuk kesibukan lain
6. Dosen pembimbing Saudara memuji hasil penelitian yang sejauh ini Saudara kerjakan
- A. Dosen pembimbing saya menyukai hasil Usulan Penelitian yang saya kerjakan
 - B. Saya memang mengerjakan segala sesuatu dengan baik
7. Saudara dalam mengerjakan tugas UP yang berat
- A. Saya berusaha sekuat tenaga untuk mengerjakan tugas UP tersebut
 - B. Saya berusaha sekuat tenaga dalam segala hal
8. Dosen pembimbing Saudara memberi penjelasan tentang UP yang sedang Saudara kerjakan dan Saudara tidak mengerti tentang apa yang sedang ia jelaskan
- A. Saya memang sulit berkonsentrasi.
 - B. Saya sulit berkonsentrasi ketika dosen pembimbing saya sedang memberi penjelasan.
9. Beberapa teman mengatakan bahwa judul UP yang Saudara pertahankan kurang menarik untuk diteliti
- A. Ada kalanya saya bersikap tidak adil kepada orang lain

- B. Ada kalanya seseorang tidak adil kepada saya
10. Saudara bertemu dengan teman Saudara dan dia mengatakan bahwa UP yang Saudara kerjakan sangat menarik
- A. Saat itu saya mengerjakan UP dengan baik
 - B. Saya selalu mengerjakan UP dengan baik
11. Orang tua memuji hasil pengerjaan UP yang telah Saudara buat sejauh ini
- A. Orang tua saya menyukai UP yang saya kerjakan
 - B. Saya memang mengerjakan UP itu dengan baik
12. Sepanjang semester ini perkembangan UP Saudara baik sekali
- A. Orang-orang disekeliling saya banyak yang membantu dan memberi dukungan kepada saya
 - B. Saya selalu giat dan tekun dalam mengerjakan UP
13. Saudara mendapat penilaian yang kurang baik dari dosen pembimbing tentang UP yang Saudara kerjakan
- A. Dosen pembimbing saya selalu memberikan penilaian yang kurang baik terhadap UP yang saya kerjakan
 - B. Akhir-akhir ini dosen saya memberikan penilaian yang kurang baik terhadap UP yang saya kerjakan
14. Teman Saudara memberi pinjaman buku yang Saudara butuhkan bagi pengerjaan UP
- A. Kalau sedang senang, dia berbuat baik kepada saya
 - B. Dia adalah orang yang selalu berbuat baik.

15. Saudara berhasil menyelesaikan Bab I dari Usulan Penelitian dengan cepat
- A. Saya merasa kondisi saya saat mengerjakan Bab I dari Usulan Penelitian itu sangat baik
 - B. Saya giat berlatih untuk menyelesaikan Usulan Penelitian secepatnya
16. Saudara gagal menyelesaikan UP dalam satu semester.
- A. Saya tidak secerdas teman-teman yang telah menyelesaikan UP dalam satu semester.
 - B. Saya tidak mengerjakan UP dengan baik
17. Saudara berdiskusi tentang UP bersama dengan kelompok teman-teman yang meneliti judul yang sama dan hasilnya tidak memuaskan
- A. Saya memang sulit untuk bekerja sama dengan teman-teman kelompok manapun juga.
 - B. Saya tidak dapat bekerja sama dengan teman-teman dalam kelompok itu
18. Anda sudah mempersiapkan diri untuk mempertahankan teori UP yang telah Saudara kerjakan, namun Saudara gagal mempertahankannya
- A. Saya bukan peneliti yang baik
 - B. Saya tidak berbakat dalam mempertahankan suatu pendapat
19. Saudara menjelaskan teori UP yang sedang Saudara teliti kepada teman-teman Saudara, tetapi tidak seorangpun yang mengerti
- A. Saya menjelaskan dengan kurang baik
 - B. Teori itu memang sulit dipahami, sehingga mereka sulit mengerti

20. Saudara tidak dapat mengendalikan kemarahan kepada teman Saudara yang belum mengembalikan buku yang anda butuhkan untuk mengerjakan UP
- A. Dia selalu menjengkelkan saya
 - B. Dia sedang sibuk sehingga tidak sempat mengembalikan buku
21. Saudara mencoba untuk mengumpulkan data untuk UP yang Saudara kerjakan dengan menyebarkan kuesioner, tetapi tidak seorangpun yang bersedia untuk mengisi
- A. Orang-orang tidak suka mengisi kuesioner yang saya buat
 - B. Akhir-akhir ini sudah banyak orang yang menyebarkan kuesioner, sehingga orang merasa bosan mengisinya
22. Saudara mencoba membuat janji bimbingan UP dengan dosen pembimbing, tetapi dosen tidak bisa
- A. Dosen pembimbing tidak bisa melakukan aktivitas apapun juga
 - B. Dosen pembimbing sedang tidak bisa melakukan aktivitas bimbingan
23. Pada waktu menonton seminar UP, Saudara diminta untuk ikut memberikan pendapat Saudara terhadap teori yang sedang dibahas
- A. Saya kebetulan duduk di tempat yang tepat dekat dengan dosen
 - B. Saya sangat bersemangat mengikuti seminar tersebut
24. Dalam suatu diskusi UP, Saudara banyak dipuji oleh teman sekelompok Saudara. Menurut Saudara hal ini disebabkan karena
- A. Saya ada dalam kondisi yang sangat baik pada saat diskusi itu
 - B. Saya selalu tampil dengan baik dalam berdiskusi

25. Saudara memberikan pendapat kepada teman baik Saudara yang sedang mengerjakan UP, dan dia tidak menyukai pendapat yang Saudara berikan
- A. Saya kurang sungguh-sungguh memberikan pendapat yang sesuai dengan UP-nya
 - B. Dia memiliki pendapat yang sendiri yang sulit untuk diubah
26. Dosen pembimbing Saudara senang ketika bimbingan dengan Saudara
- A. Hari itu saya menunjukkan tingkah laku yang ketika bimbingan
 - B. Saya selalu bertingkah laku baik bila sedang bimbingan
27. Saudara sering diajak berdiskusi oleh teman-teman yang juga sedang mengerjakan UP
- A. Akhir-akhir ini banyak teman-teman bersikap ramah kepada saya
 - B. Akhir-akhir ini saya bersikap ramah kepada banyak teman-teman
28. Saudara baru selesai bimbingan UP dan Saudara segera memperbaiki feedback yang baru diterima
- A. Saya memang giat apabila mengerjakan UP
 - B. Saya memanfaatkan waktu untuk bekerja sebaik dan seefisien mungkin dalam setiap pekerjaan
29. Akhir-akhir ini Saudara sering merasa jenuh dengan pengerjaan UP
- A. Saya tidak pernah punya kesempatan untuk bersantai
 - B. Saya luar biasa sibuk di minggu terkahir ini
30. Saudara mendapat penilaian (komentar) yang kurang baik dari dosen pembimbing tentang Usulan Penelitian yang telah Saudara kerjakan

- A. Saya memang tidak bisa mengerjakan UP dengan baik
 - B. Dosen pembimbing saya tidak adil dalam memberikan penilaian (komentar)
31. Saudara membantu teman yang mengalami kesulitan mengerjakan UP
- A. Saya mengetahui bagaimana cara yang tepat dalam mengatasi kesulitan pengerjaan UP
 - B. Saya selalu tahu apa yang harus dilakukan dalam menghadapi suatu kesulitan
32. Teman baik Saudara sedang tidak ingin berdiskusi tentang UP dengan Saudara untuk sementara
- A. Saya selalu sibuk dengan diri sendiri sehingga saya tidak bisa berdiskusi dengan teman-teman di sekeliling saya.
 - B. Saya kurang mempunyai waktu untuk berdiskusi dengan teman baik saya.
33. Teman Saudara mengatakan suatu pendapat tentang UP yang Saudara kerjakan yang membuat Saudara sakit hati
- A. Dia selalu mengatakan segala hal tanpa mempertimbangkan akibatnya bagi orang lain
 - B. Suasana hatinya sedang jengkel dan saya menjadi sasaran kejengkelannya
34. Teman Saudara meminta pendapat Saudara tentang UP yang dibuatnya untuk mengambil suatu keputusan
- A. Saya mempunyai kelebihan dalam bidang yang ia tanyakan
 - B. Saya mempunyai kelebihan untuk memberikan pendapat yang tepat dan berguna

35. Teman Saudara berterimakasih karena Saudara sudah membantunya ketika dia mengalami kesulitan mengerjakan UP
- A. Saya senang menolong pada saat ia mengalami kesulitan.
 - B. Saya selalu siap menolong orang-orang yang membutuhkan bantuan saya.
36. Saudara banyak mendapatkan teman-teman baru yang memiliki judul yang sama dengan penelitian Saudara.
- A. Orang-orang yang saya temui adalah orang yang mudah bergaul
 - B. Saya memang mudah bergaul
37. Saudara dapat menyelesaikan Usulan Penelitian dengan cepat
- A. Saya memang mengerjakan Usulan Penelitian dengan cepat
 - B. Saya memang mengerjakan segala sesuatu dengan cepat
38. Teman-teman sekelompok UP Saudara merasa senang berteman dengan Saudara
- A. Kadang-kadang saya dapat menyenangkan teman saya pada waktu bersama.
 - B. Saya memang seseorang yang menyenangkan
39. Saudara tidak bisa menyelesaikan UP sehari sebelum deadline
- A. Saya terlalu jenuh untuk mengerjakan UP
 - B. Kondisi lingkungan di sekitar saya kurang baik sehingga menyulitkan saya untuk bersemangat mengerjakan UP
40. Saudara diminta untuk menjelaskan teori UP kepada teman yang juga meneliti judul yang sama
- A. Saya baru saja menyelesaikan UP dengan teori yang sama dengan baik
 - B. Saya selalu mampu menjelaskan teori UP dengan baik

41. Saudara banyak berdebat dengan teman tentang UP yang sedang Saudara buat
- A. Saya mudah merasa tertekan dan mudah tersinggung.
 - B. Dia memang sering tidak menghargai hasil pekerjaan orang lain
42. Dosen pembimbing saudara membatalkan janji bimbingan yang telah dijadwalkan sehingga Saudara tidak bisa mendapatkan feedback
- A. Dosen tersebut memang sering membatalkan janji yang telah dibuat
 - B. Beberapa hari terakhir ini dosen pembimbing saya memang sangat sibuk
43. Saudara mendapat penilaian yang baik dari dosen pembimbing mengenai kemajuan dari UP Saudara
- A. Saya mampu menyelesaikan UP meskipun berat
 - B. Saya merupakan pelajar yang giat dan tekun dalam menyelesaikan tugas
44. Saudara ingin masuk ke dalam suatu diskusi kelompok UP yang memiliki judul yang sama dengan Saudara tetapi ditolak
- A. Saya memang sulit bergaul
 - B. Saya sulit bergaul dengan orang-orang yang menjadi anggota kelompok tersebut.
45. Saudara mendapatkan pujian dari banyak teman karena kemajuan yang pesat dari UP Saudara
- A. Nasib saya sedang baik
 - B. Saya memiliki usaha yang keras
46. Dosen Saudara bertanya tentang Usulan Penelitian yang Saudara kerjakan dan jawaban yang Saudara berikan salah

- A. Saya selalu merasa gugup bila ditanya oleh dosen
 - B. Hari itu saya merasa gugup pada waktu dosen bertanya kepada saya
47. Saudara sedang mengalami kekecewaan karena judul penelitian Saudara harus diganti
- A. Saya tidak bisa mempertanggungjawabkan judul UP tersebut
 - B. Judul UP itu memang kurang menarik untuk diteliti
48. Saudara lupa membawa berkas-berkas UP yang dibutuhkan untuk bimbingan yang akan berlangsung hari ini
- A. Saya sering mempunyai keyakinan bahwa saya telah membawa semua berkas yang dibutuhkan
 - B. Saya sering lupa memeriksa berkas-berkas UP yang akan dibawa

Aspek	Indikator	No.Item	Pertanyaan	
Permanence				
Permanence	Good (PmG)	Cara pandang seseorang yang melihat bahwa suatu keadaan baik berlangsung dalam jangka waktu yang lama atau sementara.	2	Saudara berdamai setelah bertengkar dengan teman baik Saudara karena perbedaan pendapat mengenai teori UP A. Saya memaafkan dia B. Saya selalu memaafkan dia
			10	Teman Saudara mengatakan bahwa UP yang Saudara kerjakan menarik A. Saat itu teman saya sedang ingin memuji orang lain. B. Teman saya memang selalu memuji orang lain
			14	Teman Saudara memberi pinjaman buku yang Saudara butuhkan bagi pengerjaan UP A. Kalau sedang senang, dia berbuat baik kepada saya B. Dia adalah orang yang selalu berbuat baik.
			15	Saudara berhasil menyelesaikan Usulan Penelitian A. Saat itu saya giat menyelesaikan Usulan Penelitian B. Saya selalu giat dalam menyelesaikan Usulan Penelitian
			24	Dalam suatu diskusi tentang UP, Saudara banyak dipuji oleh teman yang memiliki judul yang sama dengan Saudara A. Saya ada dalam kondisi yang baik pada saat diskusi UP B. Saya selalu tampil dengan baik dalam diskusi UP

			26	Dosen pembimbing Saudara senang ketika bimbingan dengan Saudara A. Hari itu saya menunjukkan tingkah laku yang ketika bimbingan B. Saya selalu bertingkah laku baik bila sedang bimbingan
			38	Teman-teman sekelas UP Saudara merasa senang berteman dengan Saudara A. Kadang-kadang saya dapat menyenangkan teman saya pada waktu bersama. B. Saya selalu menyenangkan saat bersama dengan teman-teman saya
			40	Saudara diminta untuk menjelaskan teori UP kepada teman yang juga meneliti judul yang sama A. Saya baru saja menyelesaikan UP dengan teori yang sama dengan baik B. Saya selalu mampu menjelaskan teori UP dengan baik
	Bad (PmB)	Cara pandang seseorang yang melihat bahwa suatu masalah berlangsung dalam jangka	5	Saudara lupa akan janji bimbingan dengan dosen pembimbing A. Kemampuan saya untuk mengingat janji bimbingan kurang baik B. Saat itu pikiran saya terserap oleh kesibukan lain
			13	Saudara mendapat penilaian yang kurang baik dari dosen pembimbing atas UP yang Saudara kerjakan A. Dosen pembimbing saya selalu memberikan penilaian yang kurang baik terhadap UP yang saya kerjakan

		waktu yang lama atau sementara.		B. Akhir-akhir ini dosen saya memberikan penilaian yang kurang baik terhadap UP yang saya kerjakan
			20	Saudara tidak dapat mengendalikan kemarahan kepada teman yang belum mengembalikan buku yang Saudara butuhkan untuk mengerjakan UP A. Dia selalu menjengkelkan saya B. Dia sedang sibuk sehingga tidak sempat mengembalikan buku
			21	Saudara mencoba melakukan survey awal untuk UP dengan menyebarkan kuesioner, tetapi banyak orang yang menolak mengisinya A. Orang-orang tidak suka mengisi kuesioner B. Akhir-akhir ini sudah banyak orang yang menyebarkan kuesioner, sehingga orang merasa bosan mengisinya
			29	Akhir-akhir ini Saudara sering merasa jenuh dengan pengerjaan UP A. Saya tidak pernah punya kesempatan untuk bersantai B. Saya luar biasa sibuk di minggu terakhir ini
			33	Teman Saudara berpendapat bahwa UP yang Saudara kerjakan tidak menarik A. Dia selalu mengatakan segala hal tanpa mempertimbangkan akibatnya bagi orang lain B. Suasana hatinya sedang jengkel dan saya menjadi sasaran kejengkelannya
			42	Dosen pembimbing Saudara membatalkan janji bimbingan yang telah dijadwalkan

				<p>A. Dosen pembimbing saya memang sering membatalkan janji yang telah dibuat</p> <p>B. Beberapa hari terakhir ini dosen pembimbing saya memang sangat sibuk</p>
			46	<p>Dosen pembimbing bertanya tentang UP yang Saudara kerjakan dan jawaban yang Saudara berikan salah</p> <p>A. Saya selalu merasa gugup bila ditanya oleh dosen</p> <p>B. Hari itu saya merasa gugup pada waktu dosen bertanya kepada saya</p>
			Pervasiveness	
Pervasiveness	Good (PvG)	Cara pandang seseorang yang memandang suatu keadaan baik memiliki ruang lingkup yang luas atau spesifik dalam kehidupannya.	6	<p>Dosen pembimbing memuji UP yang sejauh ini Saudara kerjakan</p> <p>A. Dosen pembimbing saya menyukai UP yang saya kerjakan</p> <p>B. Saya memang mengerjakan segala sesuatu dengan baik</p>
			7	<p>Saudara berhasil mendapatkan fakta yang akurat untuk latar belakang masalah UP</p> <p>A. Saya berusaha sekuat tenaga untuk mendapatkan fakta yang akurat untuk latar belakang masalah UP</p> <p>B. Saya berusaha sekuat tenaga dalam segala hal</p>
			28	<p>Saudara baru selesai bimbingan UP dan Saudara langsung memperbaiki feedback yang baru diterima</p> <p>A. Saya memang giat apabila mengerjakan UP</p> <p>B. Saya memanfaatkan waktu untuk bekerja sebaik dan seefisien mungkin dalam setiap pekerjaan</p>

			31	<p>Saudara membantu teman yang mengalami kesulitan mengerjakan UP</p> <p>A. Saya mengetahui bagaimana cara yang tepat dalam mengatasi kesulitan pengerjaan UP</p> <p>B. Saya selalu tahu apa yang harus dilakukan dalam menghadapi suatu kesulitan</p>
			34	<p>Teman Saudara meminta pendapat tentang judul UP yang akan ditelitinya</p> <p>A. Saya mempunyai kelebihan dalam bidang yang ia tanyakan</p> <p>B. Saya mempunyai kelebihan untuk memberikan pendapat yang tepat dan berguna</p>
			35	<p>Teman Saudara berterimakasih karena Saudara sudah membantu ketika dia mengalami kesulitan mengerjakan UP</p> <p>A. Saya senang menolong pada saat ia mengalami kesulitan.</p> <p>B. Saya selalu siap menolong orang-orang yang membutuhkan bantuan saya</p>
			37	<p>Saudara dapat menyelesaikan UP dengan cepat</p> <p>A. Saya memang mengerjakan Usulan Penelitian dengan cepat</p> <p>B. Saya memang mengerjakan segala sesuatu dengan cepat</p>
			43	<p>Saudara mendapat penilaian yang baik dari dosen pembimbing mengenai kemajuan UP Saudara</p> <p>A. Saya mampu menyelesaikan UP meskipun berat</p> <p>B. Saya merupakan pelajar yang giat dan tekun dalam menyelesaikan tugas</p>

	Bad (PvB)	Cara pandang seseorang yang memandang suatu masalah memiliki ruang lingkup yang luas atau spesifik dalam kehidupany a.	8	Dosen pembimbing memberi feedback UP yang Saudara kerjakan tetapi Saudara tidak mengerti apa yang ia jelaskan A. Saya sulit dalam berkonsentrasi B. Saya sulit bekonsentrasi ketika dosen pembimbing saya sedang memberi penjelasan
			16	Saudara gagal menyelesaikan UP dalam satu semester A. Saya tidak secerdas teman-teman yang telah menyelesaikan UP dalam satu semester B. Saya tidak mempersiapkan diri untuk menyelesaikan UP dalam satu semester
			17	Saudara berdiskusi tentang UP bersama dengan teman-teman yang meneliti judul yang sama tetapi hasilnya tidak memuaskan A. Saya memang sulit untuk bekerja sama dengan teman-teman manapun juga B. Saya tidak dapat bekerja sama dengan teman-teman yang berdiskusi itu
			18	Saudara sudah berusaha mempertahankan penelitian yang Saudara kerjakan, namun Saudara gagal A. Saya bukan peneliti yang baik B. Saya tidak berbakat dalam penelitian itu
			22	Saudara mencoba membuat janji bimbingan UP dengan dosen pembimbing, tetapi dosen berhalangan A. Hari itu dosen pembimbing berhalangan melakukan aktivitas apapun juga B. Hari itu dosen pembimbing sedang berhalangan melakukan aktivitas bimbingan

			32	<p>Teman baik Saudara sedang malas berdiskusi tentang UP dengan Saudara untuk sementara</p> <p>A. Saya selalu sibuk dengan diri sendiri sehingga kurang mempunyai waktu untuk berdiskusi dengan orang-orang di sekeliling saya</p> <p>B. Saya kurang mempunyai waktu untuk berdiskusi dengan teman baik saya</p>
			44	<p>Saudara ingin masuk ke dalam suatu diskusi dengan teman-teman UP yang memiliki judul sama tetapi Saudara ditolak</p> <p>A. Saya memang sulit bergaul</p> <p>B. Saya sulit bergaul dengan orang-orang yang menjadi anggota kelompok tersebut</p>
			48	<p>Saudara lupa membawa berkas-berkas UP yang dibutuhkan untuk bimbingan yang akan berlangsung hari ini</p> <p>A. Saya sering mempunyai keyakinan bahwa saya telah membawa semua berkas yang dibutuhkan</p> <p>B. Saya sering lupa memeriksa berkas-berkas UP yang akan dibawa</p>
Personalization				
Personalization	Good (PsG)	Cara pandang seseorang yang melihat suatu keadaan baik	1	<p>Saudara mendapat nilai yang baik pada UP yang sedang Saudara susun</p> <p>A. UP mudah dikerjakan</p> <p>B. Saya bekerja keras untuk mengerjakan UP</p>
			4	<p>Teman baik Saudara mentraktir makan karena Saudara sudah membantunya mengerjakan UP</p> <p>A. Dia sedang bersenang hati</p> <p>B. Saya telah membantu dia menyelesaikan UP</p>

	disebabkan oleh dirinya sendiri atau orang lain/ lingkungan.	11	Orang tua memuji hasil pengerjaan UP yang telah Saudara buat sejauh ini A. Orang tua bangga dengan keseriusan saya B. Saya memang mengerjakan UP itu dengan serius
		12	Sepanjang semester ini perkembangan UP Saudara baik sekali A. Orang-orang di sekeliling saya banyak yang membantu dan memberi dukungan kepada saya B. Saya giat dan tekun mengerjakan UP
		23	Pada waktu menonton seminar UP, Saudara diminta untuk ikut memberikan pendapat A. Saya kebetulan duduk tepat di tempat yang dekat dengan dosen B. Saya sangat bersemangat mengikuti seminar tersebut
		27	Saudara sering diajak teman-teman untuk mengerjakan UP bersama-sama A. Akhir-akhir ini banyak teman-teman bersikap ramah kepada saya B. Akhir-akhir ini saya bersikap ramah kepada banyak teman-teman
		36	Saudara banyak mendapatkan teman-teman baru saat mengerjakan UP A. Orang-orang yang saya temui adalah orang yang mudah bergaul B. Saya memang mudah bergaul
		45	Saudara mendapatkan pujian dari banyak teman karena kemajuan yang pesat dari UP Saudara

				<p>A. Nasib saya sedang baik</p> <p>B. Saya memiliki usaha yang keras</p>
	Bad (PsB)	Cara pandang seseorang yang melihat dirinya bukan sebagai penyebab timbulnya masalah.	3	<p>Saudara kesulitan ketika mengerjakan feedback terakhir UP dari dosen pembimbing</p> <p>A. Saya tidak memperhatikan dengan serius feedback yang diberikan dosen pembimbing</p> <p>B. Feedback yang diberikan berdasarkan suatu teori yang sangat sulit dimengerti</p>
			9	<p>Beberapa teman memberikan komentar negatif atas UP yang Saudara diteliti</p> <p>A. Ada kalanya saya bersikap tidak adil kepada teman</p> <p>B. Ada kalanya teman bersikap tidak adil kepada saya</p>
			19	<p>Saudara menjelaskan teori UP yang sedang Saudara teliti kepada teman-teman, tetapi tidak seorangpun yang mengerti</p> <p>A. Saya menjelaskan dengan kurang baik</p> <p>B. Teori itu memang sulit dipahami, sehingga mereka sulit mengerti</p>
			25	<p>Saudara memberikan pendapat kepada teman baik Saudara yang sedang mengerjakan UP, tetapi dia tidak menyukai pendapat yang Saudara berikan</p> <p>A. Saya kurang sungguh-sungguh memberikan pendapat yang sesuai dengan UP-nya</p> <p>B. Dia memiliki pendapat yang sendiri yang sulit untuk diubah</p>
			30	<p>Saudara mendapat penilaian (komentar) yang kurang baik dari dosen pembimbing tentang Usulan</p>

				<p>Penelitian yang Saudara kerjakan</p> <p>A. Saya memang tidak bisa mengerjakan UP dengan baik</p> <p>B. UP yang saya kerjakan memang sulit untuk diteliti</p>
			39	<p>Saudara tidak bisa menyelesaikan UP sehari sebelum deadline</p> <p>A. Saya terlalu jenuh untuk mengerjakan UP</p> <p>B. Kondisi lingkungan di sekitar saya kurang baik sehingga menyulitkan saya untuk bersemangat mengerjakan UP</p>
			41	<p>Saudara banyak berdebat dengan teman tentang UP yang sedang Saudara buat</p> <p>A. Saya mudah merasa tertekan dan mudah tersinggung.</p> <p>B. Dia memang sering tidak menghargai hasil pekerjaan orang lain</p>
			47	<p>Saudara sedang mengalami kekecewaan karena judul penelitian Saudara harus diganti</p> <p>A. Saya tidak bisa mempertanggungjawabkan judul UP tersebut</p> <p>B. Judul UP itu memang kurang menarik untuk diteliti</p>

LAMPIRAN SCORE OPTIMISME

Subjek	Total Score Optimisme	Keterangan
1	5	Optimis
2	12	Optimis
3	7	Optimis
4	5	Optimis
5	1	Optimis
6	2	Optimis
7	5	Optimis
8	6	Optimis
9	5	Optimis
10	3	Optimis
11	11	Optimis
12	8	Optimis
13	8	Optimis
14	-3	Pesimis
15	2	Optimis
16	13	Optimis
17	15	Optimis
18	6	Optimis
19	3	Optimis
20	3	Optimis
21	5	Optimis
22	0	Pesimis
23	0	Pesimis
24	-4	Pesimis
25	8	Optimis
26	9	Optimis

27	9	Optimis
28	-4	Pesimis
29	6	Optimis
30	10	Optimis
31	-3	Pesimis
32	4	Optimis
33	-3	Pesimis
34	2	Optimis
35	10	Optimis
36	9	Optimis
37	6	Optimis
38	4	Optimis
39	8	Optimis
40	7	Optimis
41	7	Optimis
42	4	Optimis
43	-1	Pesimis
44	10	Optimis
45	9	Optimis
46	8	Optimis
47	0	Pesimis
48	7	Optimis
49	0	Pesimis
50	11	Optimis
51	7	Optimis
52	3	Optimis
53	-2	Pesimis
54	2	Optimis

55	15	Optimis
56	2	Optimis
57	13	Optimis
58	3	Optimis
59	-1	Pesimis
60	9	Optimis
61	6	Optimis
62	2	Optimis

Kriteria :

$> 0 =$ Optimis

$\leq 0 =$ Pesimis

LAMPIRAN
Analisis Validitas Alat Ukur Optimisme

No. Item	Validitas	Keterangan
1.	0,301	Diterima
2.	0,509	Diterima
3.	0,358	Diterima
4.	0,584	Diterima
5.	0,301	Diterima
6.	0,427	Diterima
7.	0,604	Diterima
8.	0,354	Diterima
9.	0,359	Diterima
10.	0,352	Diterima
11.	0,456	Diterima
12.	0,328	Diterima
13.	0,414	Diterima
14.	0,317	Diterima
15.	0,362	Diterima
16.	0,345	Diterima
17.	0,552	Diterima
18.	0,466	Diterima
19.	0,474	Diterima
20.	0,323	Diterima
21.	0,361	Diterima
22.	0,317	Diterima
23.	0,397	Diterima
24.	0,379	Diterima

25.	0,384	Diterima
26.	0,478	Diterima
27.	0,478	Diterima
28.	0,585	Diterima
29.	0,559	Diterima
30.	0,548	Diterima
31.	0,489	Diterima
32.	0,341	Diterima
33.	0,414	Diterima
34.	0,495	Diterima
35.	0,313	Diterima
36.	0,428	Diterima
37.	0,395	Diterima
38.	0,639	Diterima
39.	0,398	Diterima
40.	0,335	Diterima
41.	0,543	Diterima
42.	0,315	Diterima
43.	0,435	Diterima
44.	0,438	Diterima
45.	0,518	Diterima
46.	0,594	Diterima
47.	0,348	Diterima
48.	0,385	Diterima

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,610	17

LAMPIRAN
LEMBAR JAWABAN KUESIONER OPTIMISME

Nama :
 Usia :
 Jenis kelamin : L / P
 Sudah berapa kali mengontrak UP :

No	A	B	PmG	PvG	PsG	PmB	PvB	PsB
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								

17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.								
29.								
30.								
31.								
32.								
33.								
34.								
35.								
36.								
37.								
38.								
39.								
40.								
41.								
42.								
43.								
44.								

45.								
46.								
47.								
48.								
	Σ							
G =				B =				
G - B =								

25	1	1	1	1	4	Positif
26	1	1	1	1	4	Positif
27	1	1	1	1	4	Positif
28	1	0	1	0	2	Negatif
29	1	1	1	1	4	Positif
30	1	0	1	1	3	Positif
31	1	1	1	1	4	Positif
32	1	1	1	1	4	Positif
33	1	1	1	1	4	Positif
34	1	1	1	0	3	Positif
35	1	1	1	1	4	Positif
36	1	1	1	1	4	Positif
37	1	1	1	1	4	Positif
38	1	1	1	1	4	Positif
39	1	1	1	1	4	Positif
40	1	1	1	1	4	Positif
41	1	1	1	1	4	Positif
42	0	0	1	0	1	Negatif
43	1	1	1	1	4	Positif
44	1	1	1	1	4	Positif
45	0	1	1	0	2	Negatif
46	0	1	0	1	2	Negatif
47	1	1	1	1	4	Positif
48	1	1	1	1	4	Positif
49	1	1	1	1	4	Positif
50	1	1	1	1	4	Positif
51	1	1	1	1	4	Positif
52	1	1	1	1	4	Positif

53	0	0	0	0	0	Negatif
54	1	1	1	1	4	Positif
55	1	0	1	1	3	Positif
56	1	0	1	0	2	Negatif
57	1	1	1	1	4	Positif
58	0	0	0	0	0	Negatif
59	0	0	1	1	2	Negatif
60	1	1	1	1	4	Positif
61	0	0	1	1	2	Negatif
62	0	0	1	1	2	Negatif

NO.RES PONDE N	KRITIK ORANG DEWASA								Σ	KATE GORI
	1	2	3	4	5	6	7	8		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Positif
2	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Positif
3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Positif
4	1	1	1	1	0	0	0	0	4	Negatif
5	0	0	0	1	0	1	0	0	2	Negatif
6	1	1	1	1	1	0	0	0	5	Positif
7	1	0	1	1	0	0	0	0	3	Negatif
8	1	0	1	1	1	0	1	0	5	Positif
9	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Positif
10	1	1	1	1	0	0	1	1	6	Positif
11	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Positif
12	0	1	1	1	1	1	1	1	7	Positif
13	1	1	1	1	1	0	1	1	7	Positif

NO.RESPONDEN	KRISIS YANG DIALAMI SEJAK MASA KANAK-KANAK		Σ	KATEGORI
	1	2		
1	1	1	2	Positif
2	1	0	1	Negatif
3	1	1	2	Positif
4	1	0	1	Negatif
5	1	0	1	Negatif
6	1	0	1	Negatif
7	1	0	1	Negatif
8	1	1	2	Positif
9	1	1	2	Positif
10	1	0	1	Negatif
11	1	1	2	Positif
12	1	0	1	Negatif
13	1	0	1	Negatif
14	0	0	0	Negatif
15	0	0	0	Negatif
16	1	0	1	Negatif
17	1	1	2	Positif
18	1	0	1	Negatif
19	1	1	2	Positif
20	1	0	1	Negatif
21	1	1	2	Positif
22	0	0	0	Negatif
23	1	1	2	Positif
24	0	0	0	Negatif

25	1	0	1	Negatif
26	1	1	2	Positif
27	1	1	2	Positif
28	0	0	0	Negatif
29	1	0	1	Negatif
30	1	0	1	Negatif
31	0	0	0	Negatif
32	1	0	1	Negatif
33	1	1	2	Positif
34	1	1	2	Positif
35	1	0	1	Negatif
36	1	1	2	Positif
37	1	1	0	Negatif
38	0	0	0	Negatif
39	0	0	0	Negatif
40	1	1	2	Positif
41	1	0	1	Negatif
42	1	1	2	Positif
43	1	1	2	Positif
44	1	1	2	Positif
45	1	1	2	Positif
46	1	1	2	Positif
47	1	0	1	Negatif
48	1	1	2	Positif
49	1	1	2	Positif
50	1	1	2	Positif
51	0	1	1	Negatif
52	1	0	1	Negatif

53	1	1	2	Positif
54	1	0	1	Negatif
55	1	0	1	Negatif
56	0	0	0	Negatif
57	1	0	1	Negatif
58	1	1	2	Positif
59	1	0	1	Negatif
60	1	1	2	Positif
61	1	0	1	Negatif
62	1	1	2	Positif

Subjek	Good Permanence	Bad Permanence	Good Pervasiveness	Bad Pervasiveness	Good Personalization	Bad Personalization	Permanence	Pervasiveness	Personalization	Total Good-Bad	Kategori
1	5	1	2	1	5	5	6	3	10	12-7=5	Optimis
2	5	2	6	4	6	3	7	10	9	17-9=8	Optimis
3	4	0	3	1	6	5	4	4	11	13-6=7	Optimis
4	4	1	2	0	4	4	5	2	8	10-5=5	Optimis
5	4	2	4	3	5	7	6	7	12	13-12=1	Optimis
6	5	3	3	3	5	5	8	6	10	13-11=2	Optimis
7	5	2	2	2	5	3	7	4	8	12-7=5	Optimis
8	6	2	2	1	6	5	8	3	11	14-8=6	Optimis
9	1	0	3	1	6	4	1	4	10	10-5=5	Optimis
10	4	1	5	3	4	6	5	8	10	13-10=3	Optimis
11	4	0	4	1	6	2	4	5	8	14-3=11	Optimis
12	3	0	3	1	6	3	3	4	9	12-4=8	Optimis
13	4	0	4	1	6	5	4	5	11	14-6=8	Optimis
14	3	3	2	2	2	5	6	4	7	7-10=-3	Pesimis
15	1	2	3	1	6	5	3	4	11	10-8=2	Optimis
16	5	0	3	0	6	2	5	3	8	14-2=12	Optimis
17	6	1	7	2	7	2	7	9	9	20-5=15	Optimis
18	5	1	3	2	6	6	6	5	12	14-9=5	Optimis
19	2	1	1	1	4	2	3	2	6	7-4=3	Optimis
20	3	3	5	2	3	3	6	7	6	11-8=3	Optimis
21	5	1	5	2	4	6	6	7	10	14-9=5	Optimis
22	3	0	1	2	3	5	3	3	8	7-7=0	Pesimis
23	1	2	2	1	3	3	3	3	6	6-6=0	Pesimis
24	3	1	2	4	2	6	4	6	8	7-11=-4	Pesimis
25	6	2	6	3	5	4	8	9	9	17-9=8	Optimis

26	2	0	5	2	2	4	2	7	12	15-6=9	Optimis
27	3	0	8	3	4	3	3	11	7	15-6=9	Optimis
28	1	1	1	1	2	6	2	2	8	4-8=-4	Pesimis
29	3	3	5	0	4	3	6	5	7	12-6=6	Optimis
30	5	0	6	2	2	4	5	8	9	16-6=10	Optimis
31	3	3	3	3	2	5	6	6	7	8-11=-3	Pesimis
32	1	0	6	3	2	5	1	9	10	12-8=4	Optimis
33	3	2	3	2	3	8	5	5	11	9-12=-3	Pesimis
34	4	2	3	4	6	5	6	7	11	13-11=2	Optimis
35	6	0	2	1	6	3	6	3	9	14-4=10	Optimis
36	4	2	5	1	5	2	6	6	7	14-5=9	Optimis
37	5	2	3	3	5	0	7	6	5	13-5=8	Optimis
38	2	5	5	3	5	3	10	8	8	15-11=4	Optimis
39	5	0	3	2	4	2	5	5	6	12-4=8	Optimis
40	7	1	5	2	4	5	8	7	9	16-8=8	Optimis
41	5	1	3	0	5	5	6	3	10	13-6=7	Optimis
42	4	3	2	5	6	3	7	10	9	15-11=4	Optimis
43	1	0	1	2	5	5	1	3	10	7-7=0	Pesimis
44	5	1	4	2	6	2	6	6	8	15-5=10	Optimis
45	4	1	4	2	6	2	5	6	8	14-5=9	Optimis
46	3	2	4	2	7	2	5	6	9	14-6=8	Optimis
47	3	3	2	4	4	5	6	6	9	9-12=-3	Pesimis
48	4	1	6	2	4	4	5	8	8	14-7=7	Optimis
49	4	3	2	1	4	6	7	3	10	10-10=0	Pesimis
50	4	2	4	1	7	1	6	5	8	15-4=11	Optimis
51	3	1	3	1	5	2	4	4	7	11-4=7	Optimis
52	4	0	2	2	6	7	4	4	13	12-9=3	Optimis
53	2	0	0	1	2	5	2	1	7	4-6=-2	Pesimis

54	3	3	1	1	4	3	6	2	7	8-7=1	Optimis
55	6	0	4	0	7	2	6	4	9	17-2=15	Optimis
56	3	4	5	3	6	7	7	8	15	16-14=2	Optimis
57	6	1	6	1	5	3	7	7	8	17-5=12	Optimis
58	3	1	6	5	7	5	4	11	10	14-11=3	Optimis
59	2	2	3	3	2	3	4	6	5	7-8=-1	Pesimis
60	4	0	5	1	3	2	4	6	5	12-3=9	Optimis
61	5	2	3	1	4	3	7	4	7	12-6=6	Optimis
62	3	0	2	1	4	6	3	3	10	9-7=2	Optimis

Kriteria ideal per-Dimensi

> 4 = tinggi

≤ 4 = rendah

Kriteria ideal Optimisme

Total (3 Dimensi Good)-(3 Dimensi Bad)

> 0 = optimis

≤ 0 = pesimis