

*Original Article*

## Profil Optimisme Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar Angkatan 2018

Mualwi Widiatmoko\*<sup>1)</sup>, Fadhila Malasari Ardni<sup>2)</sup>, Aprilia Setyowati<sup>3)</sup>, Misjaya<sup>4)</sup>  
Universitas Mathla'ul Anwar<sup>124)</sup>, Universitas Ahmad Dahlan<sup>3)</sup>

\*) Alamat korespondensi: Jl. Raya Labuan, KM 23, Cikaliung, Saketi, Kab. Pandeglang, 42273, Indonesia; E-mail: [widiatmokomualwi@gmail.com](mailto:widiatmokomualwi@gmail.com)

**Article History:**

Received: 02/07/2020;  
Revised: 15/07/2020;  
Accepted: 05/08/2020;  
Published: 30/09/2020.

**How to cite:**

Mualwi Widiatmoko, Fadhila Malasari Ardni, Aprilia Setyowati, Misjaya. (2020). Profil Optimisme Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar Angkatan 2018. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), pp. 94–100. DOI: 10.26539/terapeutik-42455.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020, Widiatmoko, M(s).

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tingkat optimisme mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar Banten Angkatan Tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Instrumen yang digunakan adalah tes optimism yang telah dikembangkan oleh Selligman dengan 48 item. Subjek penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar Banten Angkatan 2018 yang berjumlah 90 orang. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan 5,6% mahasiswa berada pada kategori sangat optimis, 15,6% mahasiswa memiliki optimis yang cukup, 35,6% mahasiswa berada dalam kategori rata-rata, 30% mahasiswa merupakan pribadi yang cukup pesimis, dan 13,3% mahasiswa merupakan mahasiswa yang sangat pesimis. Hasil penelitian ini dapat digunakan peneliti untuk merancang program yang dapat mahasiswa mengembangkan optimismenya.

**Kata Kunci:** Profil Optimisme, Mahasiswa

**Abstract:** This study aims to reveal the level of optimism of university students at the Faculty of Teacher Training and Education, Mathla'ul Anwar Banten University Batch 2018. This research is a quantitative research with a descriptive method. The instrument used was the optimism test developed by Selligman with 48 items. The research subjects were all students of the Faculty of Teacher Training and Education, Mathla'ul Anwar Banten University, batch 2018, totaling 90 people. The data analysis used in this research is descriptive statistics with percentage techniques. The results showed that 5.6% of students were in the very optimism, 15.6% of students had sufficient optimism, 35.6% of students were in the average category, 30% of students were quite pessimistic, and 13.3% students are very pessimistic students. The results of this study can be used by researchers to design programs in which students can develop their optimism

**Keywords:** *Optimism Profile, University Students*

### Pendahuluan

Pandemi *covid-19* yang melanda seluruh belahan bumi saat ini memberikan dampak pada berbagai sektor kehidupan. Ribuan keluhan muncul, bukan hanya dari orang-orang yang terinfeksi virus ini secara langsung, melainkan juga orang-orang yang tidak terkena virus. Para pelaku bisnis, baik skala kecil, menengah, maupun besar mengeluhkan terjadinya penurunan pendapatan, hingga harus mengurangi jumlah karyawan dan bahkan tidak sedikit yang harus menutup usahanya. Sama halnya dalam sektor pariwisata, pendapatan daerah semakin menurun karena terjadinya penurunan jumlah pengunjung. Keluhan juga muncul dari para pendidik dan juga para peserta didik. Mereka mengalami kesulitan dengan konsep belajar jarak jauh, belajar *daring*, dan sebagainya dikarenakan tidak memiliki media yang mumpuni, sinyal yang tidak stabil, dan juga tidak ada dana untuk membeli paket internet. Kesulitan ini

tentu juga dirasakan para orangtua yang harus mendampingi anak dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh.

Pemerintah Indonesia saat ini sedang berupaya melakukan berbagai hal untuk meningkatkan kembali sektor-sektor yang terdampak sembari tetap menekan laju pertumbuhan virus *Covid-19* ini. Di tengah ketidakpastian yang terjadi saat ini, sangat dibutuhkan optimisme dalam diri setiap individu. Optimisme dapat membantu individu melawan depresi, dapat meningkatkan prestasi dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental (Seligman, 2006 hlm.16). Optimisme merupakan gaya penjelasan atau cara yang biasa digunakan individu untuk menjelaskan kejadian baik dan kejadian buruk yang terjadi sehari-hari (Martin-Krumm, 2003). Optimisme memprediksikan suasana hati positif, kecenderungan penguasaan keterampilan, kesehatan fisik dan kemampuan yang tinggi untuk pulih dari penyakit atau operasi. Optimisme juga memprediksi kesehatan mental secara signifikan (Lyrakos & Kostanapagiotou, 2011, hlm. 5).

Optimisme berkaitan erat dengan strategi adaptif seperti keterampilan menyelesaikan masalah, memperoleh dukungan sosial, dan mencari setiap aspek positif dalam situasi yang menekan (Boman et al., 2009). Scheiera dan Carver (2009) memaparkan bahwa individu yang optimis adalah individu yang mengharapkan hal-hal baik terjadi pada dirinya, sedangkan individu yang pesimis adalah individu yang mengharapkan hal buruk terjadi pada dirinya. Optimisme merupakan salah satu hal penting dalam psikologi positif yang memberikan pengaruh pada kehidupan seseorang. Chang L dan McBride (Kurniawan, dkk) menyatakan bahwa optimisme berhubungan dengan hal-hal positif, seperti moral yang bagus, prestasi yang bagus, kondisi kesehatan yang bagus dan kemampuan mengatasi masalah yang muncul.

Pesimisme yang merupakan kebalikan dari optimisme dapat menyebabkan berbagai masalah dalam diri individu, yang juga dapat berujung pada depresi. Suara Yogya (2020) mengungkap bahwa 3 orang yang terinfeksi *Covid-19* melakukan upaya bunuh diri saat sedang menjalani proses karantina di RS. Di India, satu keluarga bunuh diri dikarenakan menerima stigma negatif saat salah satu anggota keluarga terkena virus *Covid-19* (ayobekasi.net). Bunuh diri adalah interaksi biologi, psikologi, sosial dan budaya. Maraknya kasus pencurian, dan pembunuhan juga menunjukkan hilangnya rasa optimis pada diri seseorang.

Harian Haluan mencatat seorang mahasiswa depresi akibat terhambatnya proses pengerjaan skripsi (2020). Banyak juga mahasiswa yang mengeluhkan banyaknya tugas yang mereka terima sebagai bentuk perkuliahan *daring*. Perilaku tersebut menunjukkan kurangnya rasa optimisme pada diri mahasiswa tersebut, padahal mereka tengah memasuki fase dewasa awal yang akan penuh dengan tantangan, dan berbagai permasalahan baru. Pada masa inilah amat dibutuhkan optimisme karena berkaitan erat dengan prestasi akademis, penguasaan keterampilan, kemampuan mengatasi masalah dan keberhasilan dalam hidup. Berdasarkan hal yang telah dipaparkan sebelumnya maka jelas bahwa optimisme perlu dimiliki oleh individu, terutama mahasiswa perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat optimisme pada mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar, Angkatan 2018.

## Metode

---

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif merupakan metode yang menggambarkan atau menjelaskan data yang bersifat aktual, kemudian dilakukan analisa sehingga variabel yang diteliti dapat diinterpretasikan dengan jelas dan konkrit. Subjek penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar Angkatan 2018 yang berjumlah 90 orang. Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling sebanyak 16 orang, mahasiswa prodi Dikstrasiada sebanyak 27 orang, mahasiswa Prodi Bahasa Inggris sebanyak 32 orang, dan mahasiswa Prodi Matematika sebanyak 14 orang.

Instrumen yang digunakan adalah angket Tes Optimisme yang telah dirancang oleh Martin P Selligman (Seligman, 2008). Dengan menggunakan angket Tes OptimI

sme tersebut, peneliti kemudian melakukan uji keterbacaan instrumen pada 20 orang mahasiswa. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan responden dalam memahami pernyataan atau isi instrumen, serta waktu yang dibutuhkan responden untuk menyelesaikan pengisian instrumen. Selanjutnya, hasil penelitian akan dikategorisasikan berdasarkan kategorisasi optimisme yang telah dirancang oleh Selligman, yakni sangat optimis, cukup optimis, rata-rata, cukup pesimis, dan sangat pesimis (Selligman, 2008). Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui populasi yang dipilih.

## Hasil dan Diskusi

Optimisme mahasiswa diukur dengan menggunakan angket Tes Optimisme yang telah dikembangkan oleh Selligman (2008). Angket tersebut berisikan 48 item atau pernyataan dengan dua pilihan jawaban yang masing-masing bernilai kosong (0) dan satu (1). Angket Tes Optimisme terdiri dari 8 item atau pernyataan *Permanensit Bad* (PmB), 8 item atau pernyataan *Permanensit Good* (PmG), 8 item atau pernyataan *Pervasiveness Bad* (PvB), 8 item atau pernyataan *Pervasiveness Good* (PvG), 8 item atau pernyataan *Personalization Bad* (PvB), *Personalization Good* (PsG).

Item-item *Permanensit Bad* (PmB) bertujuan mengetahui permanensi seseorang dalam berfikir tentang penyebab-penyebab kejadian buruk. Jika seseorang mendapatkan skor 0 hingga 1 pada 8 item ini, maka ia adalah orang yang lekas melupakan rasa sakit, kekecewaan, atau kegagalan yang ia terima. Sebaliknya, jika mendapatkan skor di atas 6 maka ia adalah orang yang kerap merasakan keterpurukan atas kegagalan, rasa dendam pada pihak yang diduga menyebabkan kegagalan, dan cenderung enggan kembali memulai ketika mengalami kegagalan. Lain halnya dengan item-item *Permanensit Good* (PmG) yang berfungsi mengetahui sejauh mana seseorang berfikir secara permanen terhadap kejadian-kejadian baik. Jika pada 8 item ini, seseorang mendapatkan angka dibawah 3 maka ia termasuk orang yang pesimis, dan jika mendapat skor di atas 6 maka ia termasuk orang yang sangat optimis. Permanensi menunjukkan berapa lama seseorang akan menyerah (Selligman, 2008 : 64)

Pada 8 item *Pervasiveness Bad* (PvB), apabila seseorang mendapatkan skor diatas 6 maka ia adalah orang yang sangat pesimis, dan jika ia mendapat skor lebih kecil dari 2 maka ia adalah orang yang sangat optimis. Sebaliknya, pada 8 item *Pervasiveness Good* (PvG) apabila responden mendapatkan skor diatas 6 ia adalah pribadi yang optimis, dan jika ia mendapat skor dibawah 3 maka ia adalah pribadi yang sangat pesimis. *Pervasiveness* dapat diartikan sebagai hal yang mudah menyebar. Gaya penjelasan peristiwa ini berkaitan dengan ruang lingkup dari peristiwa universal dan spesifik. Selligman (2008) mengatakan orang-orang yang optimis, bila dihadapkan pada kejadian buruk akan membuat penjelasan yang spesifik dari kejadian tersebut, bahwasanya hal-hal buruk terjadi karena sebab khusus dan tidak akan melebar pada hal lain. Bila orang optimis dihadapkan pada hal baik, maka ia akan menjelaskan bahwa hal tersebut dikarenakan faktor yang bersifat universal. Sementara orang pesimis akan melihat kejadian baik sebagai sesuatu yang spesifik dan berlaku untuk hal-hal tertentu saja, sedangkan jika menghadapi hal buruk ia akan menjelaskannya sebagai suatu hal yang universal dan seolah-olah akan mempengaruhi hal-hal lain dalam hidupnya.

Item-item *personalization* merupakan gaya penjelasan masalah yang berkaitan dengan sumber penyebab kejadian tersebut, yakni internal dan eksternal. Ketika seseorang mengalami hal buruk, orang yang pesimis akan mengatakan bahwa hal ini terjadi karena faktor yang ada dalam dirinya (internal), dan jika menghadapi hal baik ia akan menganggap bahwa hal itu dikarenakan faktor yang ada dari luar dirinya (eksternal). Lain halnya dengan orang optimis yang akan beranggapan hal-hal baik terjadi karena faktor yang ada dalam dirinya, dan hal buruk terjadi karena faktor di luar dirinya. Berdasarkan hal tersebut, apabila responden mendapat skor lebih kecil dari 2 pada item *personalization bad* (PsB) maka ia dikatakan memiliki penghargaan diri yang tinggi, dan apabila mendapat skor diatas 6 maka ia memiliki penghargaan diri yang sangat rendah. Sementara jika responden mendapat skor dibawah 3 pada item *Personalization Good*, maka dapat disimpulkan bahwa ia adalah orang yang sangat pesimis, dan jika skornya diatas 6 disimpulkan bahwa ia adalah pribadi yang sangat optimis.

Optimisme responden pada angket tes optimisme yang digunakan pada penelitian ini diukur dengan mengurangi jumlah G yang terdiri dari jumlah PmG, PvG, dan PsG dengan jumlah B yang terdiri dari jumlah PmB, PvB, dan PsB. Untuk lebih jelasnya, berikut lampiran rumus :

Gambar 1. Rumus Optimisme

$$G = PmG + PvG + PsG$$

$$B = PmB + PvB + PsB$$

$$\text{Optimisme} = G - B$$

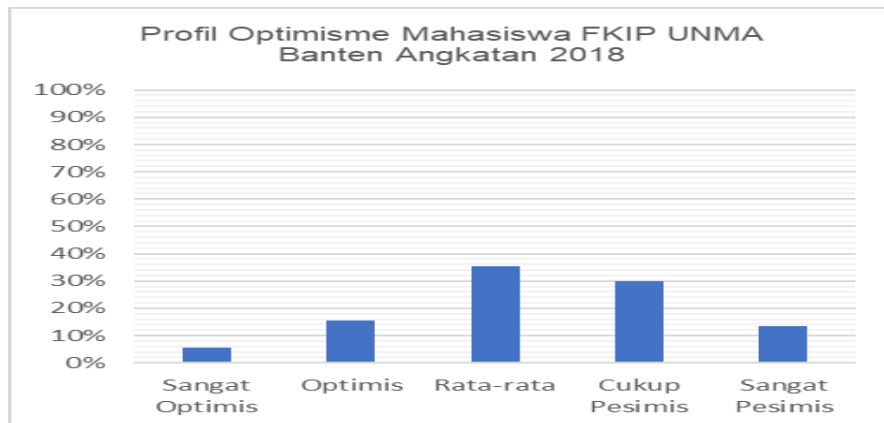
Dengan menggunakan rumus yang telah dirancang oleh Selligman (2008) di atas, maka penelitian ini menunjukkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat optimisme pada kategori rata-rata. Seligman (2006, hlm. 53) menjelaskan bahwa individu yang tergolong memiliki optimisme rata-rata, tidak akan mendapatkan masalah pada waktu biasa. Tapi dalam keadaan darurat dan waktu berat dalam hidup, orang yang memiliki optimisme rata-rata akan seperti membayar untuk hal yang tidak perlu. Saat kejadian berat itu menyerang, yang memiliki optimisme rata-rata memiliki kemungkinan untuk menjadi lebih depresi dari yang seharusnya. Selain itu, individu yang tergolong memiliki optimisme rata-rata akan menjalani hidup pada suatu tingkat yang lebih rendah dari yang dapat kemampuan berikan, bahkan tingkat optimis rata-rata bisa menjatuhkan prestasi di sekolah, di tempat kerja dan olah raga, juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik.

Tabel 1 Optimisme Mahasiswa FKIP UNMA Angkatan 2018

Kategorisasi	Jumlah	Presentase
Sangat Optimis	5	5.6%
Optimis	14	15.6%
Rata-rata	32	35.6%
Cukup Pesimis	27	30.0%
Sangat Pesimis	12	13.3%
	90	100%

Sumber : Diolah dari Data Penelitian 2020

Gambar 2. Profil Optimisme Mahasiswa FKIP UNMA Angkatan 2018



Tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa dari 90 orang mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar Angkatan 2018, 5,6%nya merupakan pribadi yang sangat optimis dalam berbagai hal. Sebanyak 15,6% merupakan pribadi yang optimis, dan 35,6%nya memiliki tingkat optimisme yang berada pada kategori rata-rata. Berdasarkan data yang diperoleh juga tampak bahwa 30% mahasiswa merupakan pribadi yang cukup pesimis, dan 13,3% sisanya merupakan pribadi yang sangat pesimis. Individu dengan kategori tingkat optimisme yang cukup pesimis, dan pesimis menurut Seligman (2006, hlm. 53) akan menghadapi masalah pada empat area. Pertama, mereka akan mudah mengalami depresi. Kedua, individu tersebut akan mendapatkan hasil pekerjaan yang kurang dari kemampuan yang ia miliki. Orang-orang berbakat yang pesimis, cenderung memiliki prestasi yang lebih rendah dari kemampuan yang ia miliki, dan orang-orang berbakat yang optimis akan berhasil mengunggulinya. Ketiga, kesehatan fisik dan fungsi daya tahan tubuh mungkin akan kurang mendukung dan akan lebih buruk seiring bertambahnya usia. Orang-orang yang pesimis semakin mudah menjadi pasif ketika masalah menghadang dan mereka mengambil lebih sedikit tindakan untuk mendapatkan dan mempertahankan dukungan sosial. Dukungan sosial adalah alasan akhir mengapa orang optimis lebih sehat dibandingkan orang pesimis. Kemampuan untuk mempertahankan persahabatan dan cinta yang mendalam penting bagi kesehatan fisik. Orang-orang yang mengucilkan diri sendiri ketika mereka sakit cenderung lebih parah penyakitnya.

Scheiera dan Carver (2009, hlm. 656) menjelaskan bahwa individu yang optimis adalah individu yang mengharapkan hal baik terjadi pada mereka. Sedangkan individu yang pesimis adalah individu yang mengharapkan hal buruk terjadi pada mereka. Individu yang optimis dan pesimis berbeda dalam banyak hal, yang menyebabkan dampak besar pada hidup mereka. Keduanya berbeda dalam cara bagaimana pendekatan mereka terhadap masalah, berbeda dalam sikap, dan sukses berbeda dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Perbedaan ini memiliki implikasi penting terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik mereka.

Optimisme adalah harapan yang dimiliki individu, dimana segala sesuatu akan berjalan menuju ke arah yang sesuai (Lopez dan Snyder, 2003). Optimisme akan membawa individu kepada tujuan yang diinginkan, menjadikan individu memiliki pemikiran dan perasaan yakin pada kemampuan pribadinya. Lench (2011) memaparkan bahwa optimisme merupakan hasil dari reaksi-reaksi afektif untuk harapan di masa depan. Reaksi-reaksi afektif yang dimaksud adalah respon-respon singkat baik positif maupun negatif yang mengarah pada terbentuknya perilaku. Damasio (Lench, 2011) menegaskan reaksi-reaksi afektif akan mengarahkan perilaku individu dalam dua cara, yakni : mengejar stimulus positif dan menghindari stimulus yang negatif. Sikap optimis akan menjadikan individu sebagai pribadi yang mampu menyelesaikan masalahnya dengan cepat karena pemikiran dan perasaan akan kemampuannya tersebut. Dengan demikian optimisme berperan untuk menjaga dan mendorong kesehatan melalui kekuatan berfikir positif (Hamvai & Piko, 2011).

Data diatas menunjukkan bahwa tingkat optimisme mahasiswa dapat berbeda satu sama lainnya, dan masih banyak mahasiswa yang berada dalam kategori cukup pesimis hingga sangat pesimis. Seligman (2008) merekomendasikan beberapa cara untuk meningkatkan optimisme pada anak, yang dapat dikembangkan untuk dapat digunakan oleh remaja dan dewasa akhir. Salah satu contoh adalah mengajarkan anak untuk menggunakan skema model ABC yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Ketika individu menemui kesulitan (*adversity*), individu akan bereaksi dengan memikirkan kesulitan itu. Pemikiran individu dengan cepat membeku menjadi keyakinan (*belief*). Individu dapat terbiasa dengan keyakinan ini, bahkan tidak menyadari bahwa mereka memilikinya. Keyakinan ini tidak hanya diam, dia menimbulkan konsekuensi (*consequences*). Keyakinan adalah penyebab utama apa yang kita rasakan dan apa yang kita lakukan selanjutnya. Cara untuk memutus lingkaran ABC tka berujung ini pertama, dengan melihat kaitan antara kesulitan, keyakinan dan konsekuensi. Kedua, melihat bagaimana ABC beroperasi setiap hari dalam kehidupan individu.

Seligman (2008) juga menjelaskan dua cara paling umum yang dapat digunakan untuk menangani keyakinan pesimis segera setelah seseorang menyadarinya. Cara pertama adalah dengan mengalihkan perhatian diri ketika keyakinan pesimis itu muncul. Kedua, dengan menyanggah keyakinan-keyakinan tersebut. Penyanggahan terbukti lebih efektif dalam jangka panjang karena keyakinan-keyakinan yang

disanggah dengan sukses memiliki kemungkinan kecil untuk kembali muncul ketika situasi yang sama kembali terjadi. Selain itu belajar berdebat dengan diri sendiri, dengan cara mempertanyakan bukti, alternatif pilihan lain, makna yang tersirat dan kemanfaatan dirasa dapat membantu menghilangkan perasaan pesimis.

## Simpulan

Penelitian ini memberikan temuan bahwa dari 90 orang mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar Angkatan 2018, 5,6%nya atau sebanyak 5 orang merupakan pribadi yang sangat optimis dalam berbagai hal. Sebanyak 15,6% atau sebanyak 14 orang merupakan pribadi yang optimis, dan 35,6%nya atau sebanyak 32 orang memiliki tingkat optimisme yang berada pada kategori rata-rata. Data yang diperoleh juga menunjukkan bahwa 30% atau sebanyak 27 mahasiswa merupakan pribadi yang cukup pesimis, dan 13,3% atau sebanyak 12 orang sisanya merupakan pribadi yang sangat pesimis. Hasil penelitian juga menunjukkan besaran skor pada masing-masing individu dapat berbeda, meskipun mereka berada dalam satu kategori. Hal ini dapat disebabkan berbagai faktor, seperti faktor kepercayaan diri, faktor lingkungan berupa dukungan moral dari keluarga, dan sebagainya.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyadari betul bahwa penelitian ini tidak dapat berjalan lancar apabila tidak mendapatkan bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

1. Dekan FKIP UNMA Banten, yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian
2. Kaprodi BK UNMA yang telah memberikan dukungan dan juga saran dalam penggunaan instrument dan sampel
3. Tim peneliti yang telah berupaya melaksanakan penelitian ini untuk dapat berjalan tepat waktu dan sebagaimana mestinya
4. LPPM yang telah membimbing, mengarahkan dan memfasilitasi penulis dalam melaksanakan penelitian ini
5. Responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk terlibat aktif dalam penelitian ini.

## Daftar Rujukan

- Boman, P., Furlong, M. J., Shochet, I., Lilles, E., & Jones, C. (2009). *Optimism and the school context*. New York: Routledge.
- Bunuh diri (<http://www.harianhaluan.com/>)
- Diduga stress 3 pasien covid bunuh diri (<http://www.jogja.suara.com/>)
- Hamvai, Csaba & Piko, Bettina F. (2011) *Is Optimism Good for Your Health? The Role of Optimism in Adolescent Life and Health*. In: *Psychology of Optimism*. Brandt (Eds). New York: Nova Science Publishers
- Kurniawan, dkk. *Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa (Skripsi)*. Universitas Sebelas Maret, Solo.
- Lench, H. C. (2011). *Understanding Optimism As An Emotional Response To The Future*. In Phyllis R. Brandt (Ed.), *Psychology of optimism*. Nova Science Publishers, In
- Lopez, Shane J. 2009. *Encyclopedia of Positive Psychology*. United Kingdom: Blackwell Publishing.
- Lyrakos, G. N., & Kostanapagiotou, G. (2011). *Relationship between dispositional optimism and musculoskeletalpain: an analysis of the role of optimism in health related quality of life among health*

*care professionals with musculoskeletal pain*. Dalam P. R. Brandt, *Psychology of optimism*. New York: Nova Science

Martin-Krumm, Charles P., Philippe G. S., Christopher P., Jean-Pierre F. (2003). *Explanatory style and resilience after sports failure*. *Personality and Individual Differences*. Vol 35, 1685–1695.

Scheiera, & Carver. (2009). *Optimism*. In S. J. Lopez, *Encyclopedia of positive psychology*. United Kingdom: Blackwell Publishing.

Seligman, Martin. (2008). *Menginstal optimisme*. (B. Yogapranata, Trans.) Bandung: Momentum.

Seligman, Martin. (2006). *Learned optimism*. New York: Vintage Books.

*Stigma Covid 19* (<http://www.ayobekasi.net/>)

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---