

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (1999). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- . (2008). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- . (2009). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- . (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brannon, L., & Feist, J. (2000). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*. USA: Wodsworth, Thomson Learning.
- Bungin, B., 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Prenada Media.
- Cheng, H., & Adrian, F. (2001). Attributional Style and Personality As Predictors of Happiness and Mental Health. *Journal of Happiness Studies*, 2, 307-327.
- Christensen, A. J., & Michael H., A. (2002). *Chronic Physical Disorders: Behavioral Medicine's Perspective*. USA: Blackwell Publishers Ltd.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2007). Diakses tanggal 2 Juni 2010 dari [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Di Asia Pada 2030 Paling Banyak Menderita Diabetes. (2009). Diakses tanggal 11 Oktober 2010 dari [www.tnol.co.id](http://www.tnol.co.id)
- Fitria, A. (2009). *Diabetes: Tips Pencegahan Preventif dan Penanganan*. Yogyakarta: Venus.
- Frain, M. P., Malachy, B., Molly, K. T., Micheal, J. F., & Judy, F. (2009). Adherence to Medical Regimens: Understanding the Effects of Cognitive Appraisal, Quality of Life, and Perceived Family Resiliency. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 52, 237-250.
- Hadi, S., (1998). *Statistik 2, Cetakan XV*. Yogyakarta: Andi Offset
- . (2004). *Metodologi Penelitian, Jilid 2*. Yogyakarta: Andi.
- Hadi, Cholichul., Suhariadi, Fendy., Andriani, Fitri., Mastuti, Endah., Samian., Wrastati, Aryani Tri. 2008. *Psikologi Eksperimen*. Surabaya: Unit

Penelitian dan Publikasi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

- Ingersoll, K. S., & Cohen, J. (2008). The Impact of Medication Regimen Factors on Adherence to Chronic Treatment: A Review of Literature. *Journal of Behavior Medication*, 31, 213-224.
- Kassin, S. (1995). *Psychology*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Kerlinger, F., N. (2006). *Asas-Asas Penelitian Behavioral Edisi Ketiga (cetakan kesebelas)*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Kesehatan Perlu Diperjuangkan oleh Semua Orang. (2009). Diakses tanggal 11 Oktober 2010 dari [depkes.go.id](http://depkes.go.id)
- Latipun. (2008). *Psikologi Eksperimen Edisi Keempat*. Malang: UMM Press.
- Lyons, A., C., & Kerry, C. (2005). *Health Psychology: A Critical Introduction*. New York: Cambridge University Press.
- Mann, D. M., Diego, P., Howard, L., & Ethan, A., H. (2009). Predictors of Adherence to Diabetes Medications: The Role of Disease and Medication Beliefs. *Journal of Behavior Medication*, 32, 278-284.
- Maulana, M. (2008). *Mengenal Diabetes Melitus*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Neumann, W., L. (2000). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approach – 4<sup>th</sup> edition*. Allyn & Bacon: Boston.
- Pranadji, & Krisnatuti, D. (1996). *Perencanaan Menu untuk Penderita Diabetes Melitus*. Bogor: Penebar Swadaya.
- Rasmussen, H., N., Scheier, M., F., & Joel, B., G. (2009). Optimism and Physical Health: A Meta-analytic Review. *Journal of Behavioral Medicine*, 37, 239-256.
- Sarafino. (1998). *Health Psychology*. New York: John Willey & Sons.
- Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal Optimisme*. Bandung: PT Karya Kita.
- Singarimbun, M., & Effendi, S., (1989). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3S.
- Smet. B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana.
- Smith, J. C. (1993). *Understanding Stress and Coping*. New York: Machmillan.

- Soegondo, S. (1999). *Penatalaksanaan Diabetes Terpadu*. Jakarta: CV. Aksara Buana.
- Soegondo. (2009). Diakses tanggal 2 Juni 2010 dari <http://www.medicastore.com/diabetes/>
- Suls, J., & Wallston, K., A. (2003). *Social Psychological Foundations of Health and Illness*. Australia: Blackwell Publishing Ltd.
- Tahun 2030 Prevalensi Diabetes Melitus Di Indonesia Mencapai 21,3 Juta Orang (2008). Diakses tanggal 2 Juni 2010 dari [http://www.medscape.com/viewarticle/552098\\_1](http://www.medscape.com/viewarticle/552098_1)
- Tandra, H. (2008). *Segala Sesuatu yang Harus Anda Ketahui tentang Diabetes: Panduan Lengkap Mengenai dan Mengatasi Diabetes*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Taylor, S., E.. (1991). *Health Psychology*. United States: McGraw-Hill.
- Tjokroprawiro, A. (1991). *Diabetes Mellitus: Klasifikasi, Diagnosis, & Dasar-dasar Terapi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tjokroprawiro, A. (2000). *Hidup Sehat & Bahagia Bersama Diabetes*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Vollrath, M., E. (2006). *Handbook of Personality and Health*. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Waspada Bahaya Diabetes. (2009). Diakses tanggal 11 Oktober 2010 dari [4life-indo.com](http://4life-indo.com)

## LAMPIRAN 1 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Uji Validitas Skala Kepatuhan Menjalankan Terapi (Putaran pertama)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
kep1	81.33	151.816	.357	.	.810
kep2	81.47	148.740	.315	.	.812
kep3	82.33	148.782	.227	.	.819
kep4	80.97	147.275	.558	.	.803
kep5	80.97	148.309	.469	.	.806
kep6	80.67	155.402	.268	.	.813
kep7	81.57	146.254	.457	.	.805
kep8	81.73	146.754	.295	.	.814
kep9	82.47	146.602	.296	.	.814
kep10	81.97	145.068	.315	.	.814
kep11	80.93	150.616	.477	.	.807
kep12	80.67	155.402	.268	.	.813
kep13	80.77	156.254	.241	.	.814
kep14	80.97	145.482	.548	.	.802
kep15	81.17	146.489	.477	.	.805
kep16	82.13	144.878	.351	.	.811
kep17	81.00	150.069	.451	.	.807
kep18	80.67	155.402	.268	.	.813
kep19	81.17	148.902	.351	.	.810
kep20	81.40	146.593	.406	.	.808
kep21	81.47	149.844	.324	.	.811
kep22	81.03	151.275	.358	.	.810
kep23	80.60	157.972	.295	.	.814
kep24	80.83	145.868	.669	.	.800
kep25	81.57	147.702	.343	.	.811
kep26	81.50	156.259	.135	.	.818

## Uji Validitas Skala Kepatuhan Menjalankan Terapi (Putaran kedua)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
kep1	72.33	130.989	.384	.	.812
kep2	72.47	128.947	.304	.	.816
kep4	71.97	127.413	.554	.	.806
kep5	71.97	127.689	.496	.	.808
kep6	71.67	134.575	.288	.	.816
kep7	72.57	126.047	.469	.	.808
kep8	72.73	126.271	.308	.	.818
kep9	73.47	128.809	.233	.	.823
kep10	72.97	124.654	.329	.	.817
kep11	71.93	130.133	.495	.	.809
kep12	71.67	134.575	.288	.	.816
kep14	71.97	125.964	.534	.	.805
kep15	72.17	127.868	.424	.	.810
kep16	73.13	124.740	.358	.	.815
kep17	72.00	129.862	.454	.	.810
kep18	71.67	134.575	.288	.	.816
kep19	72.17	127.109	.415	.	.810
kep20	72.40	127.421	.378	.	.812
kep21	72.47	129.361	.336	.	.814
kep22	72.03	130.999	.360	.	.813
kep23	71.60	137.145	.316	.	.817
kep24	71.83	126.282	.656	.	.803
kep25	72.57	128.461	.316	.	.816

## Uji Validitas Skala Kepatuhan Menjalankan Terapi (Putaran ketiga)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
kep1	70.27	120.340	.375	.	.816
kep2	70.40	117.697	.321	.	.819
kep4	69.90	116.783	.552	.	.809
kep5	69.90	116.921	.500	.	.811
kep6	69.60	123.697	.282	.	.820
kep7	70.50	115.017	.486	.	.810
kep8	70.67	114.713	.335	.	.820
kep10	70.90	113.748	.337	.	.821
kep11	69.87	119.499	.486	.	.813
kep12	69.60	123.697	.282	.	.820
kep14	69.90	115.886	.510	.	.810
kep15	70.10	117.886	.394	.	.815
kep16	71.07	114.202	.356	.	.819
kep17	69.93	119.030	.457	.	.813
kep18	69.60	123.697	.282	.	.820
kep19	70.10	115.955	.434	.	.813
kep20	70.33	116.575	.384	.	.816
kep21	70.40	117.076	.396	.	.815
kep22	69.97	119.964	.370	.	.816
kep23	69.53	126.120	.312	.	.821
kep24	69.77	115.978	.639	.	.807
kep25	70.50	119.362	.258	.	.823

## Uji Reliabilitas Skala Kepatuhan Menjalankan Terapi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.823	.844	22

Uji Reliabilitas *Attributional Style Questionnaire (ASQ)*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.399	48

## LAMPIRAN 2: KUESIONER KEPATUHAN MENJALANKAN TERAPI DAN PRIBADI OPTIMIS

Responden yang terhormat,

Saya adalah mahasiswi Psikologi Universitas Airlangga yang sedang melakukan penelitian untuk skripsi. Berkaitan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Anda untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan di bawah ini.

Dalam mengisi kuesioner, silahkan Anda memilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda tanpa dipengaruhi orang lain karena dalam kuesioner ini tidak ada jawaban benar atau salah. Setelah selesai mengisi kuesioner, mohon diperiksa kembali agar tidak ada satu nomor yang terlewatkan. Segala keterangan dan jawaban yang Anda berikan dalam kuesioner ini akan dijamin kerahasiaannya.

Atas perhatian dan kerjasama Anda, saya ucapkan terima kasih.

Homat saya,

Novi Herlina B



**IDENTITAS RESPONDEN**

Nama (inisial) : .....

Jenis kelamin\* : L/P

Tempat tanggal lahir : .....

Usia : .....tahun

Tinggi : .....cm berat : .....kg

Alamat : .....

Status pernikahan\* : belum menikah/menikah/pernah menikah

Suku : .....

Pendidikan akhir\* : SD/SMP/SMA/D3(Perguruan Tinggi)/.....(lain-lain)

Status pekerjaan\* : PNS/Swasta/Wiraswasta/Pekerja tidak tetap/tidak bekerja/.....

Riwayat pengobatan\* : a. Kurang dari 1 tahun b. Pernah diobati lebih dari 1 tahun

Lama menderita diabetes : .....tahun

Kadar gula darah paling tinggi : .....

Obat yang digunakan\* : obat oral diabetes (pil)/insulin/tidak menggunakan obat

Penyakit komplikasi yang diderita : .....

Silahkan Anda memberi tanda centang (✓) sesuai dengan rekomendasi dari dokter Anda.

	Memonitor kadar gula darah
	Diet
	Olahraga
	Pengobatan medis
	Menjaga kesehatan dan kebersihan kaki
	Nasihat untuk berhenti merokok

**PETUNJUK PENGISIAN :**

Baca dan pahami setiap pernyataan berikut ini, kemudian berikanlah respon Anda sesuai dengan terapi yang Anda lakukan sebagai penderita Diabetes Melitus Tipe 2 selama 3 bulan terakhir. Anda dapat menyatakan respon Anda dengan menyilang jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

Adapun pilihan jawaban adalah sebagai berikut :

**Tidak pernah (TP) : tidak melakukan dalam seminggu**

**Jarang (J) : 1-2 hari dalam seminggu**

**Kadang-kadang (K) : 3-4 hari dalam seminggu**

**Sering (SR) : 5-6 hari dalam seminggu**

**Selalu (SL) : setiap hari dalam seminggu**

Dalam kuesioner ini tidak ada jawaban yang dianggap salah sehingga saya mohon jawaban yang Anda berikan adalah benar dan jujur sesuai dengan diri Anda.

No.	Pernyataan	TP	J	K	SR	SL
1.	Saya mengontrol kadar gula darah sesuai anjuran dokter.					
2.	Saya mengikuti diet karbohidrat.					
3.	Saya <i>jogging</i> setiap pagi dengan rutin.					
4.	Saya menjaga kebersihan kaki dengan mencuci kaki secara teratur.					
5.	Saya meminum obat hipoglemik oral sesuai dengan dosis yang diberikan oleh dokter.					
6.	Saya hidup sehat dengan tidak merokok.					
7.	Saya malas melakukan tes urin untuk mengontrol kadar gula darah.					
8.	Saya tidak memperhatikan kadar lemak dalam mengkonsumsi makanan.					
9.	Saya berolahraga sesuai suasana hati saya.					
10.	Saya tidak mengeringkan sela-sela jari kaki setelah mencuci kaki.					
11.	Saya mengkonsumsi obat hipoglemik oral seingat saya.					
12.	Saya tetap merokok meskipun rentan terkena serangan jantung akibat diabetes.					
13.	Saya memeriksa kadar gula darah saya dengan menggunakan alat cek gula darah.					

14.	Saya membatasi makanan yang mengandung gula.					
15.	Saya melakukan olahraga yang mempunyai intensitas sedang, misalnya jalan.					
16.	Saya mengeringkan sela-sela jari kaki setelah dicuci.					
17.	Saya mengonsumsi obat hipoglemik oral secara teratur.					
18.	Bahaya merokok bagi penderita diabetes membuat saya tidak merokok.					
19.	Saya mengontrol kadar gula darah saya ketika mendapat teguran dari dokter.					
20.	Saya mengabaikan kandungan karbohidrat dalam mengonsumsi makanan.					
21.	Saya tidak memperhatikan kebersihan kaki saya.					
22.	Saya tidak menghiraukan dosis yang diberikan dokter ketika minum obat.					
23.	Saya mencari kesempatan untuk dapat merokok.					
24.	Saya mengatur pola makan sesuai petunjuk dokter.					
25.	Saya berolahraga dengan durasi waktu sekitar 30-60 menit per hari.					
26.	Saya lebih suka mengonsumsi makanan yang manis.					

## Bagian 2

Baca dan simaklah penjelasan dari masing-masing situasi yang ditanyakan, kemudian bayangkan dengan jelas seandainya hal itu terjadi kepada diri Anda, karena bisa saja Anda tidak mengalami beberapa situasi tersebut, namun tidak masalah. Mungkin responnya akan cocok; teruskan saja dan lingkari huruf jawaban A atau B, pilih penyebab yang paling mirip untuk Anda. Mungkin saja Anda tidak suka kepada pilihan respon-respon yang diberikan, tapi jangan memilih apa yang Anda pikir harus Anda katakan atau apa yang terdengar benar pada orang lain. **Pilihlah respon yang paling mungkin akan Anda lakukan pada situasi-situasi tersebut.**

**Anda diminta hanya melingkari satu respon jawaban saja.** Tidak ada jawaban benar atau salah dalam pernyataan-pernyataan di bawah ini. Kerjakan sampai selesai dan pastikan tidak ada pernyataan yang terlewat.

1. Kegiatan yang Anda pimpin sukses besar.
  - A. Saya selalu memantau pekerjaan setiap anggota saya. 1
  - B. Setiap anggota telah menghabiskan banyak waktu dan energi untuk mencapainya. 0
2. Anda dan pasangan Anda berbaikan kembali setelah bertengkar.
  - A. Saya memaafkannya. 0
  - B. Saya biasanya pemaaf. 1
3. Anda tersesat saat menyetir mobil mencari rumah teman Anda.
  - A. Saya melewatkan satu belokan. 1
  - B. Teman saya memberikan petunjuk jalan yang kurang jelas. 0
4. Pasangan Anda memberi sebuah hadiah kejutan.
  - A. Pasangan Anda baru saja mendapat kenaikan gaji dalam pekerjaannya. 0
  - B. Saya telah mengajaknya untuk makan malam yang spesial pada malam sebelumnya. 1
5. Anda melupakan hari ulang tahun pasangan Anda.

- A. Saya kurang baik dalam mengingat hari ulang tahun. 1
- B. Saya terlalu sibuk dengan hal-hal lainnya. 0
6. Anda mendapatkan setangkai bunga dari seorang penggemar rahasia.
- A. Saya sangat menarik baginya. 0
- B. Saya adalah orang terkenal. 1
7. Anda mengejar sebuah posisi di kantor dan Anda berhasil meraihnya.
- A. Saya menghabiskan banyak waktu dan energi untuk mendapatkan posisi itu. 0
- B. Saya selalu bekerja keras dalam segala hal yang saya lakukan. 1
8. Anda melupakan sebuah perjanjian penting.
- A. Kadang ingatan saya memang payah. 1
- B. Kadang saya lupa memeriksa buku agenda. 0
9. Anda mengejar sebuah posisi di kantor dan Anda gagal meraihnya.
- A. Saya tidak berusaha cukup keras. 1
- B. Orang yang mendapatkan posisi itu mengenal lebih banyak orang. 0
10. Anda menjadi tuan rumah sebuah acara makan malam yang sukses.
- A. Saya benar-benar memikat pada malam itu. 0
- B. Saya adalah tuan rumah yang baik. 1
11. Anda menghentikan sebuah kejahatan dengan menelepon polisi.
- A. Suara-suara aneh telah menarik perhatian saya. 0
- B. Saya siaga pada hari itu. 1
12. Anda benar-benar sehat sepanjang tahun.
- A. Orang-orang di sekitar saya memang jarang sakit, sehingga saya tidak tertular penyakit apapun. 0
- B. Saya memastikan bahwa saya sudah makan teratur dan istirahat yang cukup. 1
13. Anda dikenai denda sembilan puluh ribu dari perpustakaan karena terlambat mengembalikan buku.
- A. Ketika sangat suka dengan apa yang sedang saya baca, saya sering lupa mengembalikan buku yang saya pinjam. 1

- B. Saya sangat sibuk mengerjakan tugas sehingga saya lupa mengembalikan buku. 0
14. Saham Anda di bursa mendatangkan banyak uang.
- A. Pialang saham saya baru memutuskan untuk mengambil sesuatu yang baru. 0
- B. Pialang saham saya memang seorang investor tingkat tinggi. 1
15. Anda memenangkan sebuah lomba atletik.
- A. Saya merasa tak terkalahkan. 0
- B. Saya berlatih keras. 1
16. Anda gagal dalam suatu ujian penting.
- A. Saya tidak sepintar orang-orang lain yang mengikuti ujian. 1
- B. Saya tidak mempersiapkannya dengan baik. 0
17. Anda menyiapkan makanan spesial untuk seorang teman dan dia tidak menyentuhnya sama sekali.
- A. Saya bukanlah seorang koki yang baik. 1
- B. Saya membuat makanan itu dengan terburu-buru. 0
18. Anda kalah dalam sebuah kegiatan olahraga yang telah Anda persiapkan dengan latihan dalam waktu yang lama.
- A. Saya memang bukan atlet. 1
- B. Saya tidak bagus dalam olahraga itu. 0
19. Mobil Anda kehabisan bahan bakar di sebuah jalan gelap saat tengah malam.
- A. Saya tidak memeriksa seberapa banyak bahan bakar yang tersisa di tangki mobil. 1
- B. Meteran bahan bakarnya rusak. 0
20. Anda sangat marah kepada seorang teman.
- A. Dia sudah berbuat sesuatu yang keterlaluan. 1
- B. Suasana hati teman saya memang sedang buruk. 0
21. Anda terkena sanksi karena terlambat membayar pajak penghasilan Anda.
- A. Saya selalu menunda-nunda membayar pajak. 1
- B. Saya malas membayar pajak tahun ini. 0
22. Anda mengajak seseorang berkencan dan dia menolaknya.

- A. Saya sedang sial hari itu. 1
- B. Saya tidak menemukan kata-kata yang tepat saat mengajaknya kencan. 0
23. Pembawa acara sebuah permainan memilih Anda di antara para penonton untuk berpartisipasi dalam permainan.
- A. Saya duduk di kursi yang tepat. 0
- B. Saya tampak paling antusias. 1
24. Anda berkali-kali diajak berdansa pada suatu pesta.
- A. Saya ramah dalam pesta itu. 1
- B. Penampilan saya memang sempurna pada malam itu. 0
25. Anda membelikan pasangan Anda suatu hadiah dan ia tidak menyukainya.
- A. Saya tidak terlalu mengerti keinginannya. 1
- B. Selera pasangan saya sangat buruk. 0
26. Anda melewati suatu wawancara kerja dengan sangat baik.
- A. Saya merasa sangat percaya diri selama wawancara itu berlangsung 0
- B. Saya melalui wawancara dengan baik. 1
27. Anda menceritakan sebuah lelucon dan semua orang tertawa.
- A. Leluconnya memang lucu. 0
- B. Saya membuat lelucon pada waktu yang tepat. 1
28. Atasan Anda memberikan waktu yang sangat singkat untuk menyelesaikan suatu tugas, namun Anda berhasil menyelesaikannya.
- A. Saya memang hebat dalam pekerjaan saya. 0
- B. Saya orang yang efisien. 1
29. Anda kecapekan belakangan ini.
- A. Saya tidak pernah mendapatkan kesempatan untuk beristirahat. 1
- B. Saya benar-benar sibuk minggu ini. 0
30. Anda mengajak seseorang untuk berdansa dan ia menolak.
- A. Saya tidak terlalu pandai berdansa. 1
- B. Dia memang tidak suka berdansa. 0
31. Anda menyelamatkan seseorang yang hampir meninggal karena tersedak.

- A. Saya tahu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi orang tersedak. 0
- B. Saya tahu apa yang harus saya lakukan di saat-saat genting. 1
32. Pasangan Anda ingin agar kalian saling introspeksi diri.
- A. Saya selalu memikirkan diri sendiri. 1
- B. Saya tidak mempunyai waktu yang cukup untuknya. 0
33. Seorang teman mengatakan sesuatu yang menyakiti perasaan Anda.
- A. Dia selalu mengeluarkan kata-kata tanpa memikirkan orang lain. 1
- B. Suasana hatinya sedang buruk dan saya menjadi korbannya. 0
34. Atasan Anda meminta nasihat kepada Anda.
- A. Saya seorang ahli dalam masalah yang ditanyakannya. 0
- B. Saya bisa memberikan nasihat-nasihat yang berguna. 1
35. Seorang teman berterimakasih karena Anda telah menolongnya melewati masa-masa buruk.
- A. Saya senang menolongnya saat ia sedang kesusahan. 0
- B. Saya memang peduli kepada orang lain. 1
36. Anda tampak sangat bergembira di dalam sebuah pesta.
- A. Setiap orang bersikap ramah. 0
- B. Saya bersikap ramah. 1
37. Dokter mengatakan bahwa kesehatan Anda sedang bagus.
- A. Saya sangat memperhatikan kesehatan. 0
- B. Saya memastikan bahwa saya rajin berolahraga. 1
38. Pasangan Anda mengajak Anda pergi untuk suatu akhir minggu yang romantis.
- A. Dia butuh liburan selama beberapa hari. 0
- B. Dia suka menjelajah daerah-daerah baru. 1
39. Dokter mengatakan kadar gula Anda melebihi batas normal.
- A. Saya tidak terlalu memperhatikan makanan dalam diet saya. 1
- B. Gula memang susah dihindari karena ada dalam semua makanan. 0
40. Anda diminta memimpin suatu kegiatan penting.
- A. Saya baru saja berhasil menyelesaikan suatu kegiatan yang sama. 0



- B. Saya adalah seorang pemimpin yang baik. 1
41. Anda bertengkar hebat dengan pasangan Anda.
- A. Belakangan ini saya sedang stres dan tertekan. 1
- B. Belakangan ini dia selalu memusuhi saya. 0
42. Anda jatuh dengan posisi yang buruk sewaktu bersepeda.
- A. Bersepeda itu sulit. 1
- B. Jalurnya terlalu licin. 0
43. Anda memenangkan sebuah penghargaan bergengsi.
- A. Saya telah menyelesaikan sebuah masalah penting. 0
- B. Saya adalah karyawan terbaik. 1
44. Saham Anda bernilai rendah selama ini.
- A. Saya tidak tahu banyak mengenai iklim bisnis saat itu. 1
- B. Saya memilih saham yang buruk. 0
45. Anda memenangkan undian.
- A. Itu murni keberuntungan. 0
- B. Saya mengambil nomor yang tepat. 1
46. Berat badan Anda bertambah selama liburan dan Anda tidak bisa menurunkannya kembali.
- A. Sejak dulu, diet-diet yang saya lakukan memang tidak pernah berhasil. 1
- B. Diet yang saya lakukan tidak berhasil. 0
47. Anda dirawat di rumah sakit dan hanya sedikit orang yang datang menjenguk.
- A. Saya sensitif saat sedang sakit. 1
- B. Teman-teman saya lalai mengenai urusan-urusan seperti itu. 0
48. Kartu kredit Anda tidak diterima di sebuah toko.
- A. Kadang saya menaksir jumlah uang yang saya punya terlalu tinggi. 1
- B. Kadang saya lupa membayar tagihan kartu kredit. 0

## Kunci Penilaian Kepribadian Optimis (Seligman, 2008: 59-71)

## KUNCI PENILAIAN

PmB \_\_\_\_\_ PmG \_\_\_\_\_

PvB \_\_\_\_\_ PvG \_\_\_\_\_

PsB \_\_\_\_\_ PsG \_\_\_\_\_

Jumlah B \_\_\_\_\_ Jumlah G \_\_\_\_\_

G-B \_\_\_\_\_

1. PmB (*Permanency Bad*), pertanyaan-pertanyaan nomor 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42, dan 46. Pertanyaan-pertanyaan itu akan menguji seberapa permanensi seseorang berpikir tentang penyebab-penyebab kejadian buruk. Masing-masing dengan nilai 0 untuk optimisme dan masing-masing yang bernilai 1 untuk pesimisme. Angka pada bagian kanan dari pertanyaan-pertanyaan PmB dijumlahkan, kemudian ditulis jumlah angka pada garis PmB di atas. Bila jumlah angka yang diperoleh 0 atau 1, berarti sangat optimis dalam dimensi ini; jumlah angka 2 atau 3 berarti cukup optimis; 4 adalah angka rata-rata; 5 atau 6 berarti sedikit pesimis; 7 atau 8 berarti sangat pesimis.
2. PmG (*Permanency Good*), pertanyaan-pertanyaan nomor 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38, dan 40. Nilai 1 untuk optimisme dan nilai 0 untuk pesimisme. Jika jumlah angka PmB adalah 7 dan 8, berarti sangat optimis, seolah-olah kejadian-kejadian baik itu terus berlangsung. Jumlah angka 6 berarti cukup optimis; 4 atau 5 adalah rata-rata; 3 berarti cukup pesimis; dan 0, 1, atau 2 berarti sangat pesimis.
3. PvB (*Pervasiveness Bad*), pertanyaan-pertanyaan nomor 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44, dan 48. Jika jumlah angka PvB 0 atau 1 berarti sangat optimis; 2 atau 3 berarti

cukup pesimis; 4 adalah angka rata-rata; 5 atau 6 berarti cukup pesimis; dan 7 atau 8 berarti sangat pesimis.

4. PvG (*Pervasiveness Good*), pertanyaan-pertanyaan nomor 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37, dan 43. Jika jumlah angka PvG 7 atau 8 berarti sangat optimis; 6 merupakan angka cukup optimis; 4 atau 5 berarti rata-rata; 3 berarti cukup pesimis; dan 0, 1, atau 2 berarti sangat pesimis.
5. PsB (*Personalization Bad*), pertanyaan nomor 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41, dan 47. Jawaban yang diberi nilai 1 berarti pesimis (internal atau personal). Jika jumlah angka PsB adalah 0 atau 1 menandakan penghargaan diri yang sangat tinggi; 2 atau 3 menandakan penghargaan diri yang cukup; 4 berarti rata-rata; 5 atau 6 menandakan penghargaan diri yang cukup rendah; 7 atau 8 menandakan penghargaan diri yang sangat rendah.
6. PsG (*Personalization Good*), pertanyaan-pertanyaan nomor 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36, dan 45. Jawaban yang diberi nilai 0 berarti eksternal atau pesimis, sedangkan yang diberi nilai 1 berarti internal atau optimis. Jika jumlah angka PsG adalah 7 atau 8 berarti sangat optimis; 6 berarti cukup optimis; 4 atau 5 berarti rata-rata; 3 berarti cukup pesimis; dan 0, 1, atau 2 berarti sangat pesimis.

#### SKOR OPTIMISME

Untuk mendapat skor optimisme, langkah pertama yang dilakukan adalah jumlahkan ketiga B ( $PmB + PvB + PsB$ ). Itu adalah jumlah angka B (*bad event*). Lalu, jumlahkan ketiga G ( $PmG + PvG + PsG$ ). Itu adalah jumlah angka G (*good event*). Langkah terakhir adalah kurangi G dengan B. Ini adalah hasil akhir. Jika angka G-B di atas 8, berarti Anda sangat optimis dalam berbagai hal. Jika jumlahnya 6 sampai 8,

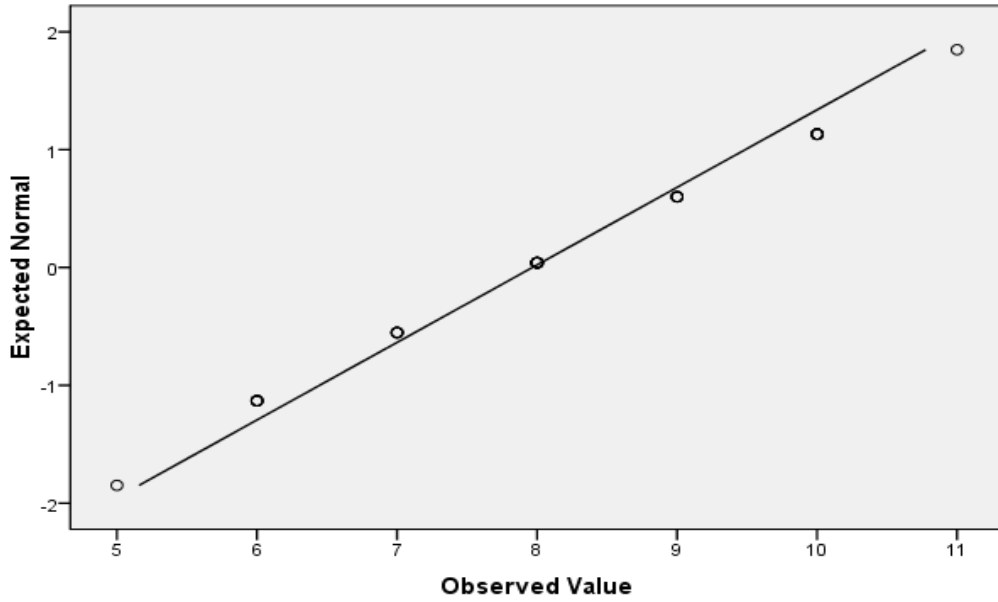
Anda cukup optimis; 3 sampai 5 berarti rata-rata; 1 atau 2 berarti cukup pesimis; dan angka 0 atau di bawahnya berarti sangat pesimis.

## LAMPIRAN 3: UJI NORMALITAS

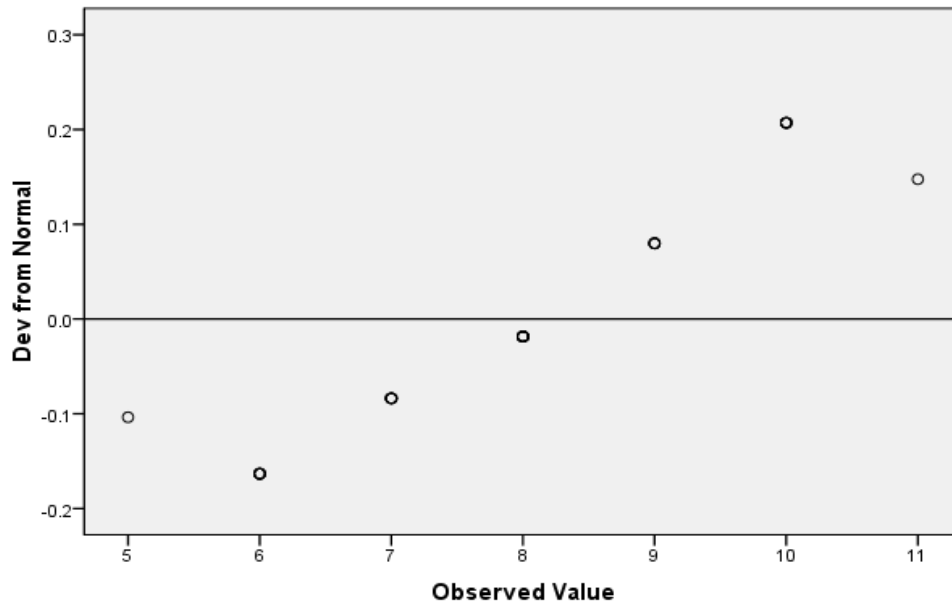
		Statistics	
		Optimisme	Kepatuhan
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		7.97	73.47
Std. Error of Mean		.277	2.072
Median		8.00	73.50
Mode		8	68 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1.520	11.349
Variance		2.309	128.809
Skewness		.060	-2.011
Std. Error of Skewness		.427	.427
Kurtosis		-.702	6.686
Std. Error of Kurtosis		.833	.833
Range		6	58
Minimum		5	30
Maximum		11	88
Percentiles	25	7.00	68.75
	50	8.00	73.50
	75	9.00	81.25

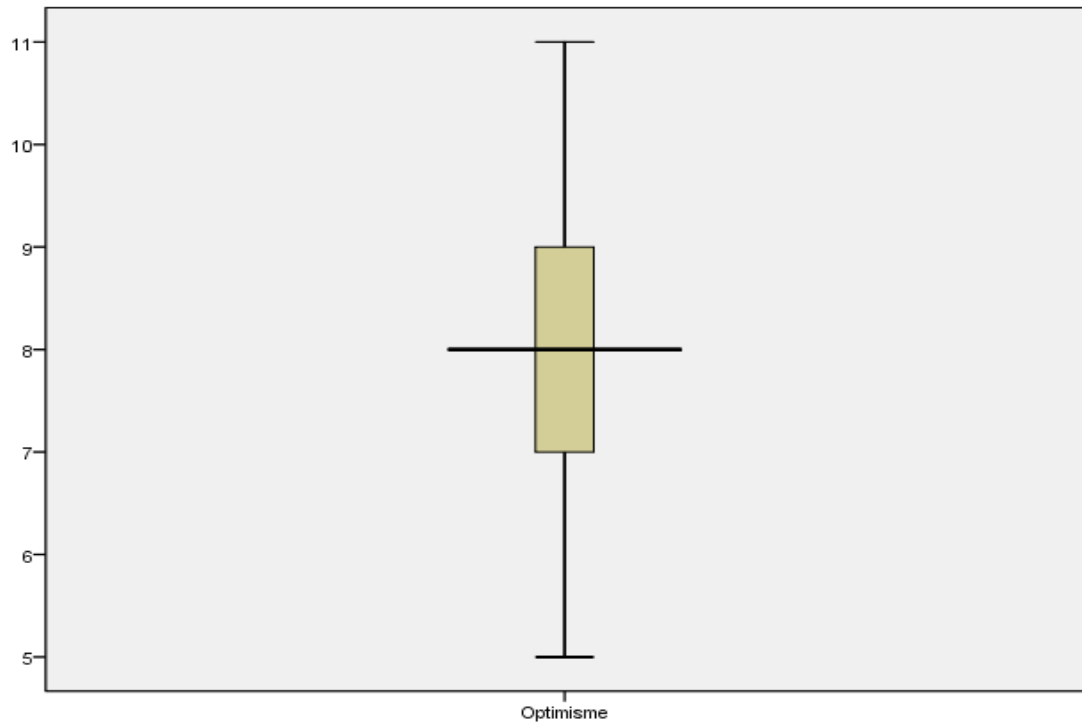
Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Optimisme	.158	30	.054	.948	30	.147
Kepatuhan	.182	30	.013	.834	30	.000

**Normal Q-Q Plot of Optimisme**

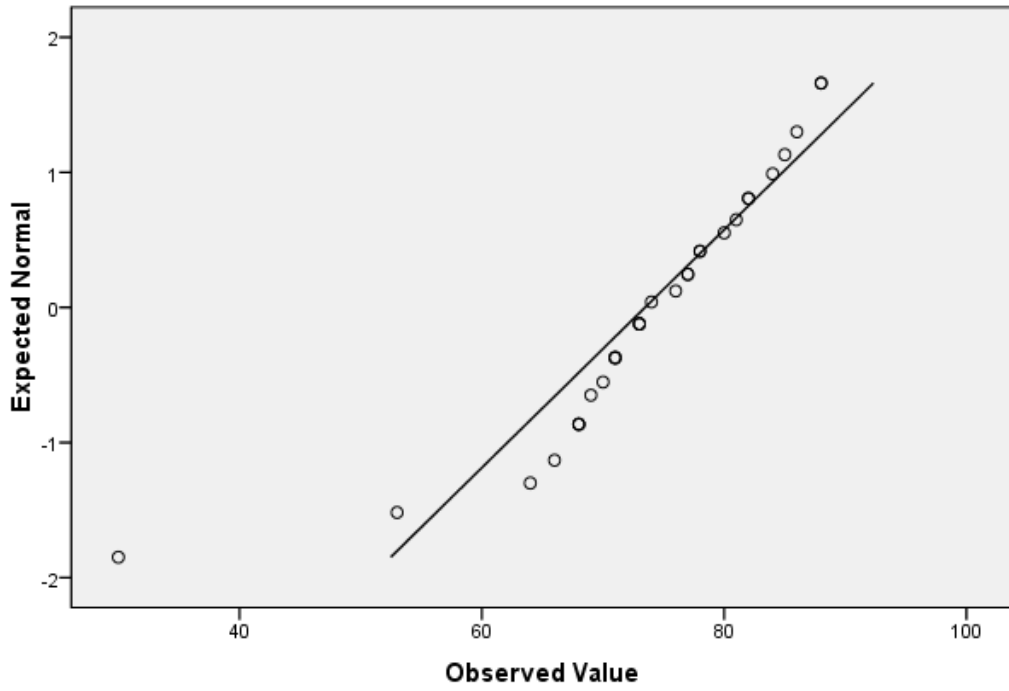


**Detrended Normal Q-Q Plot of Optimisme**

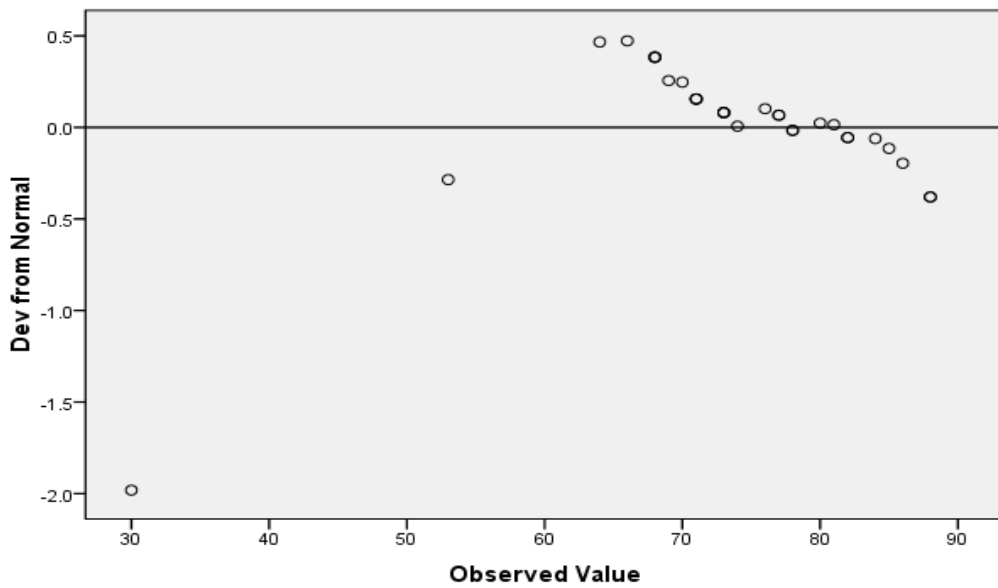




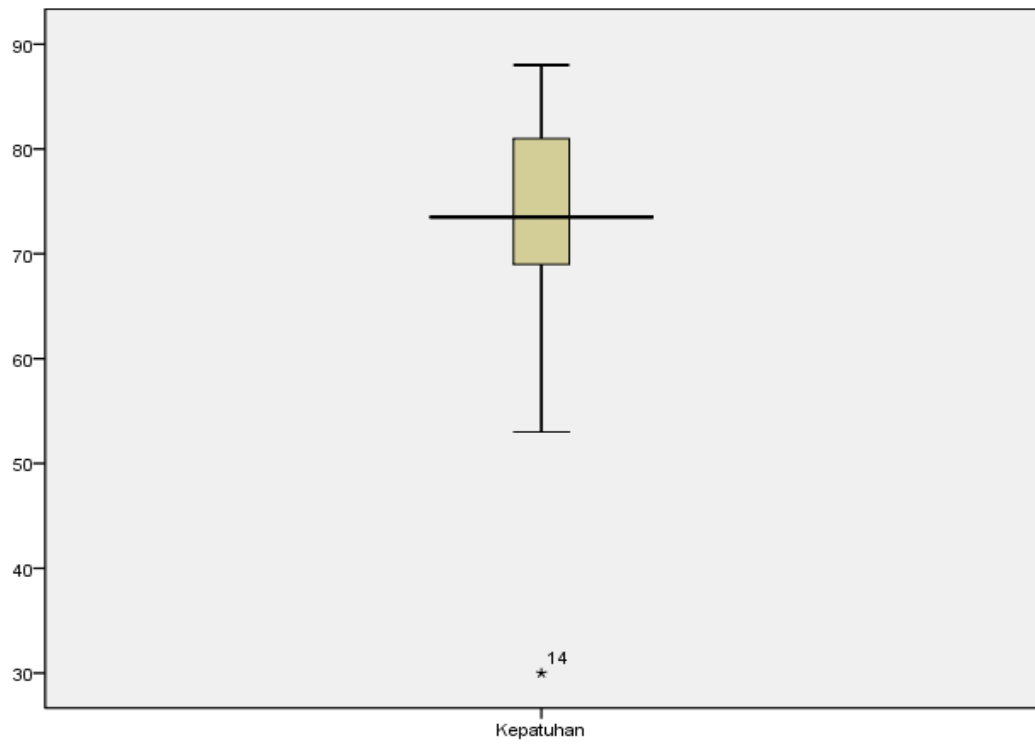
Normal Q-Q Plot of Kepatuhan



Detrended Normal Q-Q Plot of Kepatuhan







## LAMPIRAN 4: FREKUENSI SUBJEK PENELITIAN

### 1. Frekuensi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	5	16.7	16.7	16.7
	perempuan	25	83.3	83.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### 2. Frekuensi subjek penelitian berdasarkan usia

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41-50	10	33.3	33.3	33.3
	51-60	14	46.7	46.7	80.0
	61-70	6	20.0	20.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

### 3. Frekuensi subjek penelitian berdasarkan pendidikan terakhir

**Pendidikan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	17	56.7	56.7	56.7
	SMP	8	26.7	26.7	83.3
	SMA	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

## LAMPIRAN 5: DATA KASAR DAN NORMA SUBJEK

o	ID	TOT.OP	TOT.KEP	KATEGORI OP	KATEGORI KEP
1	1	7	68	cukup optimis	sangat tinggi
2	2	10	80	sangat optimis	sangat tinggi
3	3	11	84	sangat optimis	sangat tinggi
4	4	8	70	cukup optimis	sangat tinggi
5	5	10	88	sangat optimis	sangat tinggi
6	6	6	74	cukup optimis	sangat tinggi
7	7	6	81	cukup optimis	sangat tinggi
8	8	8	78	cukup optimis	sangat tinggi
9	9	8	73	cukup optimis	sangat tinggi
10	10	7	71	cukup optimis	sangat tinggi
11	11	10	88	sangat optimis	sangat tinggi
12	12	6	68	cukup optimis	sangat tinggi
13	13	9	77	sangat optimis	sangat tinggi
14	14	5	30	rata-rata	rendah
15	15	8	71	cukup optimis	sangat tinggi
16	16	9	76	sangat optimis	sangat tinggi
17	17	6	68	cukup optimis	sangat tinggi
18	18	8	64	cukup optimis	tinggi
19	19	9	82	sangat optimis	sangat tinggi
20	20	7	69	cukup optimis	sangat tinggi
21	21	10	82	sangat optimis	sangat tinggi
22	22	9	86	sangat optimis	sangat tinggi
23	23	8	71	cukup optimis	sangat tinggi
24	24	8	78	cukup optimis	sangat tinggi
25	25	8	73	cukup optimis	sangat tinggi
26	26	10	85	sangat optimis	sangat tinggi
27	27	7	77	cukup optimis	sangat tinggi
28	28	7	66	cukup optimis	tinggi
29	29	8	73	cukup optimis	sangat tinggi
30	30	6	53	cukup optimis	tinggi

### LAMPIRAN 6: DISTRIBUSI SKOR SUBJEK KUESIONER PRIBADI OPTIMIS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1
2	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0
3	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0
4	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
5	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
6	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
7	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0
8	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
9	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0
10	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0
11	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0
12	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0
13	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0
14	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0
15	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0
16	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1
17	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0
18	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0
19	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0
20	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0
21	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
22	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0
23	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0
24	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0
25	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0
26	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0
27	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0
28	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0
29	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
30	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0
2	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0
3	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0
4	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
5	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0
6	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0
7	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0
8	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0
9	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0
10	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0
11	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
12	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0
13	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0
14	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0
15	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0
16	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0
17	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1
18	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1
19	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0
20	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0
21	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0
22	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0
23	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
24	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0
25	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0
26	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0
27	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0
28	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0
29	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0
30	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0

	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0
2	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
3	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0
4	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1
5	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0
6	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0
7	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0
8	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0
9	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0
10	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
11	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0
12	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1
14	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0
15	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0
16	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0
17	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0
18	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1
19	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0
20	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1
21	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0
23	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0
24	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0
25	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
26	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1
27	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0
28	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0
29	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0
30	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0

## LAMPIRAN 7: DISTRIBUSI SKOR SKALA KEPATUHAN

	1	2	4	5	6	7	8	10	11	12	14
1	3	4	4	2	4	2	4	0	1	4	4
2	4	0	4	4	4	4	4	3	4	4	4
3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
4	2	3	3	4	4	4	2	3	3	4	0
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4
7	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4
8	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
9	4	4	4	2	4	4	4	0	4	4	4
10	4	4	4	4	4	3	4	1	3	4	4
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
12	2	4	4	1	4	1	4	4	2	4	4
13	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4
14	3	0	0	1	4	1	0	0	2	4	0
15	2	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4
16	4	4	4	4	4	3	3	0	4	4	3
17	4	3	1	4	4	3	0	4	3	4	2
18	1	1	4	1	4	0	4	4	2	4	4
19	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
20	3	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4
21	4	4	4	4	4	2	0	4	4	4	4
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
23	3	4	3	4	4	2	3	2	4	4	4
24	3	4	3	4	4	4	1	2	4	4	4
25	3	2	4	4	4	4	4	0	4	4	4
26	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
27	3	2	3	4	4	4	4	1	4	4	4
28	3	3	4	4	4	3	0	0	4	4	3
29	4	0	4	4	4	4	0	4	4	4	3
30	1	3	4	4	0	1	1	2	4	0	4

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2
2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	3	4	2	4	3	2	2	2	4	4	4
7	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3
8	4	3	4	4	3	1	4	3	4	4	4
9	4	0	2	4	4	4	2	4	4	4	3
10	4	1	4	4	1	1	3	2	4	4	4
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
12	4	4	1	4	0	4	4	1	4	4	4
13	4	3	4	4	1	4	1	4	4	4	4
14	1	0	2	4	1	0	0	2	4	0	1
15	2	1	4	4	3	4	3	4	4	4	1
16	4	0	4	4	4	4	4	4	4	3	4
17	4	1	4	4	4	0	4	4	4	4	3
18	4	4	2	4	4	2	4	1	4	2	4
19	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2
20	0	0	4	4	4	4	2	4	4	4	0
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
23	1	2	4	4	4	4	2	4	4	4	1
24	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4
25	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	0
26	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3
27	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4
28	3	0	4	4	4	4	2	4	4	4	1
29	4	3	4	4	4	2	1	4	4	4	4
30	4	2	3	0	1	3	3	4	2	4	3