

GAMBARAN OPTIMISME PADA REMAJA SMP-IT TERPADU SWASTA

Alfi Miranda^{1*}, Nur Afni Safarina², Nurhabibi Siregar³, Annisa Gusmawati⁴,
Wirzatul Ahya Maulina⁵, Entan Afrilia⁶

^{1,2,3,4,5}Universitas Malikussaleh

alfimiranda050@gmail.com

Received: 11-05-2025

Revised: 20-05-2025

Approved: 25-05-2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat optimisme remaja yang tinggal di Panti Asuhan Geurugok SMP-IT Terpadu Swasta Kabupaten Bireun. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner skala likert berdasarkan teori Seligman, yang terdiri dari tiga aspek: permanence, pervasiveness, dan personalization. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori optimisme rendah (46,4%), khususnya pada aspek personalization (50%), yang menunjukkan kecenderungan siswa menyalahkan diri saat menghadapi kegagalan. Sementara itu, pada aspek permanence dan pervasiveness, mayoritas siswa berada dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa mereka mampu melihat masalah sebagai hal yang sementara dan tidak memengaruhi seluruh aspek kehidupan. Ditinjau dari jenis kelamin, siswa perempuan cenderung memiliki tingkat optimisme lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme remaja panti masih perlu ditingkatkan, terutama pada aspek personalization melalui dukungan emosional dan program pengembangan diri.

Kata Kunci: Optimisme, Remaja, Personalization, Permanence, Pervasiveness

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan transisi yang penting dalam kehidupan manusia, ditandai oleh peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada fase ini, remaja mengalami berbagai perubahan mendasar baik secara fisik maupun psikologis, termasuk mulai tumbuhnya kesadaran akan kemampuan diri, potensi yang dimiliki, serta mulai terbentuknya cita-cita dan tujuan hidup (Kartono, 2007). Remaja juga dikenal sebagai individu yang memiliki semangat dan optimisme tinggi terhadap masa depan karena mulai memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan yang mereka miliki (Nashori, 2011). Optimisme sendiri didefinisikan sebagai pandangan positif terhadap masa depan, serta keyakinan bahwa kejadian yang terjadi akan menghasilkan sesuatu yang baik. Individu yang optimis umumnya memiliki motivasi lebih tinggi, kondisi psikologis yang stabil, kesehatan yang lebih baik, serta kemampuan lebih adaptif dalam menghadapi masalah (Seligman, 2006; Chang & McBride-Chang, 1996). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa optimisme memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis, ketahanan mental, dan bahkan umur panjang (Peterson, 2000; Conversano et al., 2010).

Seseorang yang memiliki sikap optimis umumnya menunjukkan beberapa ciri khas. Salah satunya adalah keberanian dalam menentukan tujuan hidup. Tanpa adanya tujuan, resolusi, atau komitmen untuk meraih sesuatu, seseorang cenderung menjalani hidup secara otomatis atau naluriah dan menjadi sangat mudah terpengaruh oleh kondisi di sekitarnya. Selain itu, ciri lainnya adalah kesediaan untuk terus mengasah kemampuan melalui aktivitas belajar yang dilakukan secara konsisten. Proses ini membantu meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai masalah,

sekaligus memperkuat rasa percaya diri dan menumbuhkan sikap optimis. Orang yang optimis juga cenderung membangun relasi dengan individu yang tekun dan antusias dalam beraktivitas, karena energi positif dari lingkungan tersebut dapat memancarkan semangat dan optimisme yang mampu memberi inspirasi bagi orang lain.

Namun demikian, tidak semua remaja memiliki lingkungan yang mendukung perkembangan optimisme dalam dirinya. Salah satu faktor penting yang memengaruhi perkembangan optimisme adalah pola pengasuhan orang tua. Peran orang tua sangat krusial dalam memenuhi berbagai kebutuhan remaja, termasuk menciptakan rasa aman serta suasana keluarga yang hangat dan penuh kasih sayang. Hal ini berkontribusi penting dalam mendukung perkembangan remaja secara optimal, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial, termasuk dalam membentuk sikap optimis (Rahman, 2015). Kehadiran orang tua, rasa aman, dan suasana penuh kasih sayang dalam keluarga sangat berperan dalam membentuk perkembangan fisik, psikologis, dan sosial remaja (Hutz, 2014). Dalam kenyataannya, sebagian remaja harus menjalani hidup tanpa kehadiran langsung orang tua, misalnya karena kemiskinan, perceraian, atau kematian orang tua, sehingga mereka akhirnya tinggal di panti asuhan (Treanor, 2012).

Kondisi remaja yang tinggal di panti asuhan sering kali menggambarkan karakteristik psikologis yang kurang mendukung seperti rasa rendah diri, menarik diri secara sosial, dan kurangnya motivasi (Hartini dalam Mazaya & Supradewi, 2011). Padahal, untuk dapat tumbuh menjadi individu yang tangguh dan siap menghadapi tantangan kehidupan dewasa, remaja perlu memiliki sikap optimis sebagai bagian dari keterampilan hidup yang adaptif. Optimisme mendorong seseorang untuk tetap berpikir positif, melihat kegagalan sebagai tantangan sementara, dan menilai keberhasilan sebagai hasil dari usaha pribadi yang bernilai (Seligman, 2006). Menurut Seligman (2006), terdapat tiga aspek penting dalam optimisme, yaitu: (1) Permanence: individu optimis memandang kejadian buruk sebagai sesuatu yang bersifat sementara. (2) Pervasiveness: mereka menganggap kegagalan hanya terjadi pada satu aspek, sedangkan keberhasilan bersifat menyeluruh. (3) Personalization: individu optimis menyandarkan keberhasilan pada faktor internal dan mengatribusi kegagalan pada faktor eksternal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa dan pendamping panti asuhan di SMP IT Terpadu Swasta, Kabupaten Bireun, ditemukan bahwa tujuh dari delapan siswa merasa tidak yakin mampu meraih cita-citanya, termasuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Perasaan ini muncul karena keterbatasan finansial dan keyakinan bahwa kemampuannya tidak mencukupi, yang mencerminkan adanya sikap kurang optimis terhadap masa depan. Selain itu, siswa juga mengaku terbebani oleh padatnya kegiatan di panti, terutama kewajiban untuk menjadi mandiri, seperti mengikuti jadwal piket kebersihan dan membantu untuk mempersiapkan makan para siswa di Panti. Rutinitas yang padat membuat subjek kesulitan dalam mengatur waktu, sehingga beberapa tanggung jawabnya sering terabaikan. Kondisi tinggal jauh dari orang tua juga membuatnya merasa sedih, meskipun ia menyadari bahwa hal tersebut harus dijalani demi bisa melanjutkan pendidikan.

Situasi ini dapat dijelaskan melalui aspek personalisasi, yaitu kecenderungan individu untuk mengaitkan penyebab suatu peristiwa baik secara internal maupun eksternal. Ketika subjek menyalahkan dirinya sendiri atas situasi yang terjadi, ia merasa gagal dan kehilangan kepercayaan diri. Ia memandang dirinya tidak berguna

serta tidak memiliki kemampuan dalam mengelola waktu. Hal ini tentu akan berdampak pada kemampuannya dalam mengembangkan potensi diri sebagai bekal masa depan. Sebaliknya, individu yang memandang penyebab peristiwa berasal dari faktor eksternal biasanya tidak kehilangan rasa harga diri meskipun mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Berdasarkan penelitian sebelumnya dari (Vigi, 2024) di bahwa Optimisme Remaja Di Panti Asuhan 'Aisiyah Di Sidoarjo tergolong kategori yang rendah 40,9%. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme remaja di Panti Asuhan 'Aisiyah rendah mendapatkan permanent yaitu pengaruh peristiwa yang dialami terhadap situasi yang berbeda dalam hidup dan personalisasi yaitu Penjelasan tentang siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa, baik negatif maupun positif akumulasi.

Hasil penelitian (Wahid, 2018) menunjukkan adanya pengaruh kebersyukuran dan konsep diri terhadap optimisme. Remaja dengan kebersyukuran yang tinggi dan konsep diri yang positif mampu melihat potensi yang dimiliki sehingga dapat memanfaatkan kesempatan untuk melatih, mengasah, dan mengembangkan diri, yang pada gilirannya dapat meningkatkan optimismenya. Berdasarkan hasil penelitian dari (vigi., dkk, 2024) menunjukkan bahwa optimisme remaja di Panti Asuhan 'Aisiyah rendah 40,9% mendapatkan permanent yaitu pengaruh peristiwa yang dialami terhadap situasi yang berbeda dalam hidup dan personalisasi yaitu Penjelasan tentang siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa, baik negatif maupun positif akumulasi. Kemudian Hasil penelitian (agustin & sumariyah, 2020) diketahui sikap optimisme anak panti asuhan Nurul Jannah Kudus pada periode pra siklus memperoleh skor 16,1 (32%) kategori sangat kurang (SK). anak panti asuhan Nurul Jannah Kudus. Berdasarkan penelitian (Wini., dkk, 2020) kategori, maka dapat dilihat terdapat tidak ada yang memiliki tingkat optimisme yang rendah, 47 orang atau 40 persen memiliki tingkat optimisme yang sedang.

Berdasarkan data Kementerian Sosial Republik Indonesia (2018), terdapat sekitar 5.000 hingga 8.000 panti asuhan di Indonesia yang menampung lebih dari 500.000 anak. Hal ini menunjukkan tingginya jumlah remaja yang tumbuh tanpa orang tua dan mengindikasikan pentingnya perhatian terhadap aspek psikologis mereka, terutama dalam hal pengembangan sikap optimisme. Dengan keterbatasan fasilitas siswa panti asuhan, seperti guru BK maupun psikolog menjadi suatu kekurangan dalam mengelola psikologis para siswa. Oleh karena itu, adapun tujuan penelitian yang dilakukan ialah untuk meneliti sejauh mana tingkat optimisme yang dimiliki oleh remaja di SMP-IT Terpadu, salah satu panti asuhan yang berada di Kabupaten Bireun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, yaitu pendekatan yang memanfaatkan teknik analisis statistik untuk mengolah data yang diperoleh dari sampel populasi. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala optimisme yang dikembangkan berdasarkan teori seligman. Skala terdiri dari 22 item dengan rentang likert 1-4. Skala likert merupakan skala yang mengukur pendapat individu terkait suatu permasalahan mengenai fenomena sosial dalam kelompok sosial (sugiono, 2013). Pendekatan deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat optimisme pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Geurugok. Penelitian ini berfokus pada satu variabel utama, yaitu optimisme. Seluruh remaja yang tinggal di Panti Asuhan Geurugok, sebanyak 112 orang, dengan laki-laki 62 subjek dan perempuan 50 subjek yang dijadikan sampel

penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh, yakni teknik di mana semua anggota populasi yang memenuhi kriteria dijadikan sebagai sampel (Fitria & Ariva, 2018). Untuk mengukur tingkat optimisme, digunakan skala yang diadaptasi dari Rizki (2021), yang disusun berdasarkan tiga aspek optimisme menurut Seligman (2005), yaitu: permanence, pervasiveness, dan personalization.

Validitas diuji dengan menghitung korelasi antara skor setiap item dengan skor total dari seluruh item. Artinya, setiap item dibandingkan dengan total keseluruhan skala untuk melihat apakah ia "sejalan" atau tidak. Peneliti melakukan uji coba (try out) skala pada remaja di Panti Asuhan geurugok, dan dari 32 item, terdapat 12 item yang gugur karena nilai korelasinya berada antara 0,30–0,40. Peneliti menggunakan teknik Alpha Cronbach (Cronbach's Alpha), yaitu metode paling umum dalam uji reliabilitas skala. Menurut Nunnally (dalam Ghozali, 2018) menyatakan bahwa suatu konstruk atau variabel dikatakan reabel apabila memberikan nilai *Cronbach's Alpha* >0,70. Perhitungan dilakukan menggunakan program SPSS versi 27.0 untuk Windows, dengan nilai reliabilitas 0,874.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa statistik deskriptif, yaitu metode statistik yang digunakan untuk mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data, kemudian menyajikan sesuai dengan hasil yang diperoleh, tanpa bertujuan untuk melakukan generalisasi terhadap populasi secara keseluruhan. Proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS for Windows serta Microsoft Excel.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Jumlah Siswa SMP-IT Terpadu Swasta

Kategori	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	62	55%
Perempuan	50	45%
total	112	100%

Berdasarkan tabel diatas subjek pada penelitian ini berjumlah 112 subjek dengan rincian subjek laki-laki berjumlah 55% (n=62) subjek dan subjek perempuan berjumlah 45% (n=50) subjek. Disimpulkan bahwa subjek penelitian jika ditinjau dari jenis kelamin subjek didominasi oleh siswa laki-laki dengan jumlah 62 siswa.

Tabel 2.
Kategorisasi Optimisme Siswa SMP-IT Terpadu Swasta

Variabel	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Optimisme	Tinggi	43	38,4%
	Rendah	52	46,4%
	Missing	17	15,2%
Total		112	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi optimisme diatas, diketahui bahwa optimisme pada siswa SMP-IT Terpadu Swasta mayoritas pada kategori rendah dengan persentase sebesar 46,4%(n=52 siswa) dan kategori rendah diperoleh 38,4%(n=43 siswa).

Tabel 3.
Kategorisasi Aspek Optimisme

Aspek	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
Permanence	Tinggi	52	46,4%
	Rendah	48	42,9%
	Missing	12	10,7%
Pervasiveness	Tinggi	50	44,6%
	Rendah	44	39,3%
	Missing	18	16,1%
Personalization	Tinggi	42	37,5%
	Rendah	56	50,0%
	Missing	14	12,5%

Kategorisasi optimisme berdasarkan aspek permanence diatas, diketahui bahwa optimisme pada siswa SMP-IT Terpadu Swasta kategori tinggi dengan persentase sebesar 46,4% (n=52). Sedangkan untuk kategori rendah diperoleh persentase 42,9% (n=48). Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa tergolong pada kategori tinggi. Tabel kategorisasi optimisme berdasarkan aspek pervasiveness, diketahui bahwa optimisme pada siswa kategori tinggi dengan persentase sebesar 44,6% (n=50). Kategori rendah diperoleh persentase 39,3% (n=44). Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa tergolong pada kategori tinggi. Tabel kategorisasi optimisme berdasarkan aspek personalization, diketahui bahwa optimisme pada siswa kategori rendah dengan persentase sebesar 50,0% (n=56). Kategori tinggi diperoleh persentase 37,5% (n=42). Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa tergolong pada kategori rendah.

Tabel 4.
Kategorisasi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	Tinggi	20	32,3%
	Rendah	30	48,4%
	Missing	12	19,4%
	Total	62	100%
Perempuan	Tinggi	21	42,0%
	Rendah	19	38,0%
	Missing	10	20,0%
	Total	50	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa laki-laki termasuk kategori rendah 48,4% (n=30 siswa) dan perempuan termasuk pada kategori tinggi 42,0% (n=21 siswa).

Penelitian ini melibatkan 112 siswa SMP-IT Terpadu Swasta, terdiri dari 62 siswa laki-laki (55%) dan 50 siswa perempuan (45%). Komposisi ini menunjukkan dominasi subjek laki-laki dalam penelitian. Hal ini dapat menjadi pertimbangan dalam menafsirkan kecenderungan data, terutama dalam hal perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat optimisme dalam kategori rendah, yaitu sebesar 46,4% (n = 52), sedangkan 38,4% (n = 43) berada pada kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa belum menunjukkan kecenderungan optimisme yang kuat. Hal ini sejalan

dengan penelitian Vigi dan Maryam (2024) yang menemukan bahwa 40,9% remaja panti juga berada pada kategori optimisme rendah. Kondisi ini dapat mencerminkan bahwa optimisme pada remaja masih perlu dikembangkan lebih lanjut, terutama dalam konteks pendidikan dan dukungan psikososial. Jika ditinjau berdasarkan aspek *permanence*, sebanyak 46,4% siswa termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan 42,9% berada dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian siswa memandang peristiwa negatif sebagai sesuatu yang bersifat sementara.

Dalam konteks optimisme, hal ini merupakan indikasi positif bahwa siswa memiliki kemampuan untuk memisahkan pengalaman buruk dari gambaran hidup secara keseluruhan. Menurut Seligman (2006), pandangan ini mencerminkan gaya penjelasan optimistik, yaitu menilai kejadian tidak menyenangkan sebagai hal yang tidak menetap. Pada aspek *pervasiveness*, sebagian besar siswa juga berada dalam kategori tinggi (44,6%), sedangkan 39,3% dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sejumlah siswa dapat melihat bahwa kejadian negatif tidak selalu berdampak pada seluruh kehidupan mereka. Pandangan yang terfokus seperti ini berkaitan dengan kemampuan mengelola pengalaman dan menempatkan masalah secara proporsional. Nurindah et al. (2012) menjelaskan bahwa remaja yang dilatih untuk berpikir positif cenderung mampu menilai suatu peristiwa secara spesifik tanpa memperluas dampaknya secara emosional. Sebaliknya, pada aspek *personalization*, sebagian besar siswa (50%) berada pada kategori rendah, dan 37,5% pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki kecenderungan mengaitkan peristiwa negatif dengan kekurangan pribadi. Pandangan ini dapat memengaruhi kepercayaan diri dan persepsi terhadap kemampuan diri. Penelitian Nashori dan Sabila (2024) mengungkapkan bahwa penerimaan diri (*self-acceptance*) yang rendah dapat menjadi salah satu penyebab munculnya pola pikir tersebut. Individu yang belum sepenuhnya menerima dirinya berisiko menilai kegagalan sebagai cerminan dari ketidakmampuan pribadi.

Jika ditinjau dari perbedaan jenis kelamin, siswa laki-laki lebih banyak berada dalam kategori optimisme rendah (48,4%), sedangkan siswa perempuan lebih banyak berada pada kategori tinggi (42%). Perbedaan ini mencerminkan adanya variasi dalam cara merespons pengalaman dan menilai masa depan. Prasetyawati et al. (2021) menyatakan bahwa perempuan memiliki kecenderungan untuk merespons tekanan dengan cara yang lebih terbuka dan reflektif. Selain itu, menurut Fauziah dan Wahyuni (2022), perempuan lebih aktif dalam membangun relasi sosial yang mendukung, yang pada gilirannya dapat memperkuat pandangan optimistik mereka. Secara umum, temuan penelitian ini menggambarkan bahwa tingkat optimisme siswa dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor internal dan eksternal. Wahid et al. (2018) menyatakan bahwa konsep diri yang positif dan kebersyukuran merupakan elemen penting dalam membentuk optimisme remaja. Hal ini diperkuat oleh penelitian Sidabalok et al. (2019) yang menunjukkan bahwa siswa dengan *self-esteem* tinggi serta lingkungan yang mendukung cenderung memiliki sikap optimis yang lebih baik. Mangna dan Valentina (2024) juga menekankan pentingnya resiliensi, yang dipengaruhi oleh regulasi emosi dan relasi yang hangat di lingkungan sosial.

Teori *explanatory style* dari Seligman (2006) memberikan landasan bahwa optimisme tidak hanya ditentukan oleh situasi, tetapi juga oleh cara individu menafsirkan kejadian yang mereka alami. Individu yang optimis akan cenderung menilai kejadian negatif sebagai sementara, spesifik, dan bukan karena kesalahan pribadi. Sementara individu yang pesimis memiliki kecenderungan sebaliknya, yaitu

melihat kejadian buruk sebagai permanen, menyeluruh, dan disebabkan oleh kelemahan diri. Berdasarkan seluruh temuan ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat optimisme siswa SMP-IT Terpadu Swasta masih perlu mendapat perhatian, terutama pada aspek internal seperti personalisasi. Penguatan dalam bentuk program pengembangan diri, pelatihan berpikir positif, serta pendekatan psikologi positif seperti penguatan *self-efficacy* dan rasa syukur (*gratitude*) dapat menjadi alternatif dalam mendukung pembentukan pola pikir yang lebih adaptif dan realistis. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada ruang lingkup usia subjek yang hanya mencakup remaja. Oleh karena itu, hasil temuan belum dapat digeneralisasikan ke kelompok usia lain. Penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan variasi usia, serta variabel lain yang turut memengaruhi tingkat optimisme.

KESIMPULAN

Bahwa sebagian besar remaja yang tinggal di Panti Asuhan Geurugok Kabupaten Bireun masih memiliki rasa optimisme yang rendah, terutama dalam hal menyalahkan diri sendiri saat menghadapi masalah atau kegagalan. Hal ini bisa membuat mereka merasa tidak percaya diri dan sulit melihat masa depan dengan semangat. Pada aspek *personalization* artinya, banyak dari mereka cenderung menyalahkan diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau masalah, sehingga rasa percaya diri mereka menurun. Sementara itu, pada aspek *permanence* dan *pervasiveness*, hasilnya cukup berimbang, hal ini menunjukkan bahwa sebagian remaja yang sudah mampu melihat masalah yang mereka alami bersifat sementara dan tidak selalu mempengaruhi seluruh kehidupan mereka. Penelitian ini juga menemukan bahwa remaja perempuan cenderung lebih optimis dibandingkan remaja laki-laki. Ini menunjukkan bahwa cara menghadapi dan memandang masa depan bisa berbeda antara laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan kepada mereka baik secara emosional maupun dalam bentuk bimbingan. Kegiatan seperti pelatihan untuk bersyukur, meningkatkan rasa percaya diri, dan pendampingan dari orang tua bisa sangat membantu agar mereka bisa lebih semangat dan yakin dalam menjalani hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, & Sumarwiyah. (2020). Sikap optimisme anak panti asuhan Nurul Jannah Kudus pada periode pra siklus.
- Chang, L., & McBride-Chang, C. (1996). The factor structure of the life orientation test. *Educational and Psychological Measurement*, 56(2), 325–329.
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. A. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 6, 25–29. <https://doi.org/10.2174/1745017901006010025>
- Fauziah, F. N., & Wahyuni, E. (2022). Optimisme mahasiswa: Kebutuhan web-based acceptance and commitment therapy untuk meningkatkan optimisme. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 127–135. <https://doi.org/10.21009/Insight.102.04>
- Fitria, S., & Ariva, I. (2018). Teknik sampling jenuh dalam penelitian kuantitatif.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25 (Edisi 9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hartini (dalam Mazaya, N. K., & Supradewi, R., 2011). Hubungan konsep diri dengan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Proyeksi*, 6(2), 103–112. <https://doi.org/10.30659/jp.6.2.103-112>

- Hutz, C. S., & Zanon, C. (2014). The importance of personality and parental styles on optimism in adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 17(e47), 1–10. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.49>
- Kartono, K. (2007). *Psikologi anak*. Bandung: Mandar Maju.
- Kemensos.go.id. (2018). Data panti asuhan. Diakses pada 6 Mei 2018 dari <https://www.kemensos.go.id/search/node/data%20panti%20asuhan>
- Mangna, I. K. K., & Valentina, T. D. (2024). Resiliensi pada remaja panti ditinjau dari faktor internal dan eksternal. *Humanitas: Journal of Psychology and Mental Health*, 8(1), 78–92. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i1.8091>
- Mazaya, N. K., & Supradewi, R. (2011). Hubungan konsep diri dengan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Proyeksi*, 6(2), 103–112. <https://doi.org/10.30659/jp.6.2.103-112>
- Nashori, F. (2011). Kekuatan karakter santri. *Millah*, XI(1), 204–219.
- Nashori, F., & Sabila, D. A. (2024). Optimism in orphanage children reviewed from self-acceptance and self-esteem. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 6(2), 128–141. <https://doi.org/10.32923/psc.v6i2.4120>
- Nurindah, M., Afiatin, T., & Sulistyarini, I. (2012). Meningkatkan optimisme remaja panti sosial dengan pelatihan berpikir positif. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4(1), 57–76. <https://doi.org/10.20885/intervensiopsikologi.vol4.iss1.art5>
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
- Prasetyawati, F. Y., Pradana, R. G., & Mukhibun, A. (2021). Studi komparatif perbedaan optimisme berdasarkan jenis kelamin.
- Rahman, A. (2015). Peran orang tua dalam perkembangan optimisme remaja.
- Rizki, A. (2021). Pengembangan skala optimisme berdasarkan teori Seligman.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.
- Sidabalok, C., et al. (2019). Hubungan self-esteem dan lingkungan sosial dengan optimisme siswa.
- Sugiono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Treanor, M. (2012). Psychological well-being of children in orphanages.
- Vigi, D., & Maryam, R. (2024). Optimisme remaja di Panti Asuhan ‘Aisyiyah di Sidoarjo.
- Wahid, M., et al. (2018). Pengaruh kebersyukuran dan konsep diri terhadap optimisme.
- Wini, et al. (2020). Kategori optimisme remaja panti asuhan.