

HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN RESILIENSI ANAK DARI KELUARGA YANG BERCERAI

The Relationship Between Optimism and Resilience in Children from Divorced Families

Sisri Osmayeni & Taufik

Universitas Negeri Padang

yenisisri@gmail.com; taufik@konselor.org

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
May 28, 2024	Jun 1, 2024	Jun 4, 2024	Jun 7, 2024

Abstract

Parental divorce is a source of problems and has a negative impact on many children. Children who are victims of their parents show signs of pessimism, anxiety, self-blame and feelings of insecurity. To overcome these impacts, it is important for children to develop emotional skills and resilience to face difficulties and problems, one of which can be achieved through resilience. This research aims to (1) describe the optimism of students from divorced families, (2) describe the resilience of students from divorced families, (3) determine the significant relationship between optimism and the resilience of students from divorced families. This research uses a quantitative approach with a descriptive correlational research type. The subjects in the research were 32 students from divorced families. The data collection instrument was an optimism and resilience questionnaire using a Likert scale model. Data were analyzed with the help of correlational descriptive statistics with SPSS version 26.00. The results showed that (1) the average achievement score for the level of optimism of students whose parents were divorced was 86.5 (64.7%) including the medium category and most students had a moderate level of optimism, (2) the average achievement score for the level of The

resilience of students whose parents were divorced was 135 (62.8%) in the medium category and most students had a moderate level of resilience. (3) there was a positive and significant relationship between optimism and student resilience. This means that the higher the optimism, the higher the student's resilience. Based on these findings, guidance and counseling teachers in schools can make efforts to increase optimism and self-resilience through guidance and counseling services including individual counseling services, information services, group guidance services, group counseling services and content mastery services.

Keywords : Optimism, Resilience, Divorced Parents

Abstrak: Perceraian orang tua adalah sumber masalah dan memiliki dampak negatif bagi banyak anak. Anak-anak yang menjadi korban perceraian orang tua menunjukkan tanda-tanda pesimisme, kecemasan, menyalahkan diri sendiri, dan perasaan tidak aman. Untuk mengatasi dampak-dampak ini, penting bagi anak-anak untuk mengembangkan keterampilan emosional dan ketahanan untuk menghadapi kesulitan dan masalah, salah satunya dapat dicapai melalui resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan optimisme siswa dari keluarga bercerai, (2) mendeskripsikan resiliensi siswa dari keluarga bercerai, (3) menentukan hubungan signifikan antara optimisme dan resiliensi siswa dari keluarga bercerai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah 32 siswa dari keluarga bercerai. Instrumen pengumpulan data adalah kuesioner optimisme dan resiliensi dengan model skala Likert. Data dianalisis dengan bantuan statistik deskriptif korelasional menggunakan SPSS versi 26.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) skor pencapaian rata-rata untuk tingkat optimisme siswa yang orang tuanya bercerai adalah 86,5 (64,7%) termasuk dalam kategori sedang dan sebagian besar siswa memiliki tingkat optimisme yang sedang, (2) skor pencapaian rata-rata untuk tingkat resiliensi siswa yang orang tuanya bercerai adalah 135 (62,8%) dalam kategori sedang dan sebagian besar siswa memiliki tingkat resiliensi yang sedang. (3) terdapat hubungan positif dan signifikan antara optimisme dan resiliensi siswa. Ini berarti bahwa semakin tinggi optimisme, semakin tinggi resiliensi siswa. Berdasarkan temuan ini, guru bimbingan dan konseling di sekolah dapat melakukan upaya untuk meningkatkan optimisme dan resiliensi diri melalui layanan bimbingan dan konseling termasuk layanan konseling individu, layanan informasi, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, dan layanan penguasaan konten.

Kata Kunci: Optimisme, Resiliensi, Orang Tua Bercerai

PENDAHULUAN

Mempunyai keluarga bahagia merupakan dambaan bagi semua pasangan yang sudah berumah tangga (Khoridayanti., Faisol & Madyan, 2023). Untuk mewujudkan keluarga yang bahagia, para anggota keluarga dapat menjalankan fungsi dan peran masing-masing yang semestinya serta saling memahami, menyayangi dan mengasihi di dalam sebuah keluarga. Minimnya konflik dan interaksi antar anggota keluarga yang baik sehingga terwujudnya keluarga bahagia. Untuk mewujudkan keluarga bahagia, ada beberapa tantangan yang harus dihadapi dalam menjalani kehidupan berumah tangga yang bisa menjadi penghambat dalam mewujudkan keluarga yang

bahagia (Anwar & Tulab, 2023). Dalam kehidupan nyata menunjukkan bahwa tidak semua pasangan yang telah menikah selalu bahagia dalam hubungan mereka, bahkan tidak sedikit dari pasangan yang telah menikah pada akhirnya mengalami kegagalan dalam perkawinannya yang berujung pada perceraian. Perceraian merupakan suatu peristiwa terputusnya keluarga karena salah satu atau dua pasangan memutuskan untuk saling meninggalkan sehingga mereka berhenti melakukan kewajibannya sebagai suami istri. Mereka tidak lagi hidup dan tinggal serumah bersama, karena tidak ada ikatan yang resmi (Dariyo, 2014).

Perceraian memiliki dampak negatif terhadap anak. Taufik (2015) menyatakan perceraian akan berdampak negatif terhadap ekonomi, sosial dan budaya pasangan terutama bagi pasangan yang memiliki anak akan berdampak pada perkembangan anak. Hasil penelitian Hetherington (Dagun, 2004) yaitu peristiwa perceraian menyebabkan ketidakstabilan emosi seperti kecemasan, depresi, dan sering marah-marah. Secara umum, penelitian menunjukkan bahwa jika dibandingkan antara anak-anak dari keluarga utuh dengan anak-anak dari keluarga bercerai maka anak-anak dari keluarga bercerai cenderung menunjukkan lebih banyak mengalami masalah perilaku dan masalah emosional, memperoleh nilai akademik yang lebih rendah, dan mengalami lebih banyak masalah dengan hubungan sosial (Frisco., Muller & Frank, 2007; Hango & Houseknecht, 2005).

Untuk mengatasi tantangan yang dihadapi remaja yang orangtuanya bercerai, penting bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan dan ketahanan emosional untuk menghadapi kesulitan dan masalah serta mengubahnya menjadi isu positif. Hal ini dapat dicapai melalui upaya resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk pulih dari penderitaan. Dalam keadaan ini, diharapkan memiliki mental yang kuat dan mendapatkan lebih banyak sumber daya (Lestari, 2016). Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit dari keterpurukan (Setyoso, 2013). Ifdil dan Taufik (2012) menyatakan resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi-kondisi tidak menyenangkan yang tidak dapat dielakkan. Selanjutnya memanfaatkan kondisi-kondisi tidak menyenangkan tersebut untuk memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi yang dirasakan tersebut menjadi sesuatu hal yang wajar untuk diatasi. Sesuai dengan pendapat Grotberg (1999) bahwa resiliensi memiliki peran sebagai kemampuan individu untuk menilai, mengatasi, dan memperbaiki atau mengubah kesulitan dan kesengsaraan dalam hidup. Karena semua orang pasti mengalami kesulitan dan permasalahan, dan tidak ada seorang pun di dunia ini yang hidup tanpa masalah dan kesulitan.

Anak korban perceraian orang tuanya merasa tidak bahagia tentu akan menimbulkan permasalahan baru bila tidak segera dicarikan solusinya. Anak korban perceraian orang tuanya menunjukkan tanda-tanda pesimisme, kecemasan, menyalahkan diri sendiri, dan menghindari situasi yang tidak nyaman (Seligman, 2008). Untuk mengatasi dampak dari perceraian orangtua, beberapa aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, kontrol terhadap implus, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian (Nasution, 2011). Aspek yang mempengaruhi resiliensi menurut penelitian adalah *optimisme*, *active coping*, dukungan sosial (Smith., 2008).

Reivich dan Shatte (2002) menyebutkan salah satu yang mempengaruhi resiliensi adalah optimisme. Optimisme sebagai salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi dengan harapan untuk mendapatkan hasil yang positif di masa depan. Scheier & Carver (2003) menyatakan *optimisme* adalah kapasitas untuk memahami dan mempertahankan sikap positif dalam menghadapi kesulitan. Individu yang optimis lebih cepat untuk menerima kenyataan akan kondisi saat ini daripada individu yang pesimis. Ifdil & Taufik (2012) menyatakan bahwa optimisme yang dimiliki seorang individu menandakan individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Adanya optimisme pada seorang individu maka akan mendorong individu tersebut untuk menemukan solusi dan permasalahannya dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik. Optimisme yang realistis adalah salah satu kunci resiliensi dan kesuksesan.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi resiliensi. Seseorang yang mempunyai sifat optimistis lebih tangguh dibandingkan orang yang pesimis. Optimisme adalah keadaan seseorang yang percaya bahwa keberhasilan atau kegagalan terjadi pada diri seseorang karena sebab-sebab internal yang terus-menerus dan meresap. Artinya ketika seseorang dibentuk oleh suatu peristiwa yang positif, maka ia beranggapan bahwa peristiwa itu disebabkan oleh dirinya sendiri, dan terjadi secara permanen serta berlaku pada semua peristiwa yang akan datang (Seligman, 2008). Orang dengan rasa optimisme lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Optimisme terhadap masa kini dan masa depan menimbulkan harapan positif, yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan motivasi seseorang. Optimisme sendiri mengarahkan individu untuk memandang peristiwa dan masa depan dengan lebih realistis.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *Optimisme* dengan Resiliensi Siswa dari Keluarga yang Bercerai.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI dari keluarga bercerai yang berjumlah sebanyak 32 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang telah diuji kevaliditasnya. Untuk instrumen resiliensi diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Taufik dan Ifdil dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,819. Analisis data yang digunakan yaitu analisis persentase dan menggunakan Analisis deskriptif korelasional dengan menggunakan rumus *correlation product moment* dengan bantuan program *SPSS*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Optimisme

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui instrumen *optimisme* maka dapat dijabarkan data *optimisme* berdasarkan aspek yang ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Rata-rata dan Persentase *Optimisme* Berdasarkan Aspek

Optimisme									
No	Sub Variabel	Id	Skor			X̄	SD	% X̄	Ket
			Min	SR	ST				
1	<i>Permanence</i> (8)	40	8	20	39	27,4	8,1	68,5	Sedang
2	<i>Pervasiveness</i> (8)	40	8	18	36	26,6	7,6	66,5	Sedang
3	<i>Personalization</i> (11)	55	11	20	50	32,5	11,3	59,1	Sedang
Keseluruhan		135	27	58	125	86,5	27	64,7	Sedang

Tabel di atas menggambarkan rata-rata skor capaian keseluruhan *optimisme* siswa adalah 86,5 (64,7%). Apabila di lihat dari masing-masing aspek yaitu skor rata-rata capaian *permanence* dengan persentase yang paling tinggi yaitu 68,5%, diikuti oleh skor rata-rata capaian aspek *pervasiveness* dengan persentase 66,5%, dan skor rata-rata capaian aspek *personalization* dengan persentase 59,1%. Berdasarkan hasil perolehan rata-rata skor di atas dapat disimpulkan bahwa masing-masing aspek *optimisme* memiliki selisih yang sedikit dan berada pada kategori sedang.

Jumlah siswa dengan tingkat Optimisme dapat dijelaskan pada tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Data *Optimisme* Siswa (n=32)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	114 – 135	1	3
Tinggi	92 – 113	8	25
Sedang	70 – 91	21	66
Rendah	48 – 69	2	6
Sangat Rendah	≤ 47	0	0
Jumlah		32	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 66% siswa memiliki tingkat *optimisme* sedang, 25% siswa memiliki tingkat *optimisme* tinggi, 6% siswa memiliki tingkat *optimisme* rendah, dan 3% siswa memiliki tingkat *optimisme* sangat tinggi. Tidak ada siswa yang memiliki tingkat *optimisme* sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa *optimisme* siswa dari keluarga yang bercerai berdasarkan temuan di atas termasuk dalam kategori sedang. Hal ini berarti sebagian besar siswa memiliki aspek *optimisme* yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization* dengan kategori sedang.

Individu idealnya harus memiliki *optimisme* yang tinggi untuk dapat menjalani kehidupan dengan baik dan mempersiapkan masa depan secara optimal. *Optimisme* adalah kapasitas untuk memahami dan mempertahankan sikap positif dalam menghadapi kesulitan (Kurniawan, 2019). Orang yang mempunyai sifat optimistis lebih tangguh dibandingkan orang yang pesimis. Orang dengan rasa *optimisme* lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. *Optimisme* terhadap masa kini dan masa depan menimbulkan harapan positif, yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan motivasi seseorang. *Optimisme* sendiri mengarahkan individu untuk memandang peristiwa dan masa depan dengan lebih realistis.

Rendahnya tingkat *optimisme* akan mempengaruhi proses individu keluar dari permasalahan yang dihadapi (Annafi & Liftiah, 2012). Pesimisme memberikan dampak bagi individu dalam berbagai bidang, salah satunya bidang sosial. Dampak pesimisme terhadap kehidupan sosial yaitu memiliki kecenderungan menarik diri dari kegiatan sosial dan lebih mudah menyerah dalam hubungan sosial (Carver, et al., 2010).

Upaya untuk meningkatkan *optimisme* diantaranya adalah senantiasa berpikiran positif termasuk dalam menilai suatu peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya (Lusiawati, 2016). Selanjutnya Lusiawati menyebutkan upaya membangkitkan rasa *optimisme* siswa yaitu.

- a. Membuat tujuan, orang yang tidak memiliki tujuan hidup biasanya tidak memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai sesuatu yang pantas dan layak untuk diraih sehingga rasa optimisme akan sulit untuk terbangun. Supaya rasa optimisme itu muncul maka seseorang harus berani memutuskan tujuan hidupnya.
- b. Mengasah kemampuan, apabila individu berada di jalur yang benar, dimana aktivitas-aktivitas pembelajaran dilakukan secara konsisten maka kemampuan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah juga akan meningkat. Hal ini dengan sendirinya akan semakin memperkuat rasa percaya diri.
- c. Pergaulan dinamis, bergaul dengan individu yang tekun dan bersemangat melakukan sesuatu akan mampu untuk membangkitkan semangat karena pada umumnya individu tersebut memiliki optimisme tinggi, sehingga dapat memotivasi orang lain.

Resiliensi

Berdasarkan hasil pengolahan data, berikut dijabarkan data *resiliensi* berdasarkan aspek yang ditampilkan pada tabel 3.

Tabel 3. Deskripsi Rata-rata dan Persentase Resiliensi Berdasarkan Aspek

Resiliensi									
No	Sub Variabel	Id	Skor			X̄	SD	% X̄	Ket
			Min	SR	ST				
1	<i>Emotion Regulation</i> (8)	40	8	14	30	22,1	7,9	55,25	Sedang
2	<i>Impuls Control</i> (6)	30	6	14	25	18,9	6,3	63	Sedang
3	<i>Optimisme</i> (6)	30	6	11	28	20,9	6,3	69,66	Sedang
4	<i>Causal Analysis</i> (4)	20	4	7	16	11,9	4,3	59,5	Sedang
5	<i>Empathy</i> (6)	30	6	12	23	16,9	6	56,33	Sedang
6	<i>Self Efficacy</i> (7)	35	7	16	32	23	6,7	65,71	Sedang
7	<i>Reaching Out</i> (6)	30	6	13	28	21,2	5,7	70,66	Tinggi
Keseluruhan		215	43	87	182	135	43,2	62,87	Sedang

Tabel di atas menggambarkan rata-rata skor capaian keseluruhan resiliensi siswa adalah 135 (62,87%). Apabila di lihat dari masing-masing aspek yaitu skor rata-rata capaian *reaching out* dengan persentase yang paling tinggi yaitu 70,66%, diikuti oleh skor rata-rata capaian aspek *optimisme* dengan persentase 69,66%, aspek *self efficacy* dengan persentase 65,7%, aspek *impuls control* dengan persentase rata-rata 63%, aspek *causal analysis* dengan persentase 59,5%,

aspek *empathy* dengan persentase 56,33% dan aspek *emotion regulation* dengan persentase 55,25%. Berdasarkan hasil perolehan rata-rata skor capaian di atas dapat disimpulkan bahwa masing-masing aspek resiliensi memiliki selisih yang sedikit dan berada pada kategori sedang.

Penjabaran data resiliensi siswa secara keseluruhan ditampilkan pada tabel 4.

Tabel 4. Deskripsi Data Resiliensi (n=32)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	182 – 215	0	0
Tinggi	148 – 181	7	22
Sedang	114 – 147	20	62
Rendah	80 – 113	5	16
Sangat Rendah	≤ 79	0	0
Jumlah		32	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa 62% siswa memiliki tingkat resiliensi sedang, 22% siswa memiliki tingkat resiliensi tinggi, 16% siswa memiliki tingkat resiliensi rendah dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat resiliensi sangat tinggi dan sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi siswa dari keluarga yang bercerai berdasarkan temuan di atas termasuk dalam kategori sedang. Hal ini berarti sebagian besar siswa memiliki aspek *emotional regulation, impulse control, optimisme, empathy, causal analysis, self efficacy* dan *reaching out* dengan kategori sedang.

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit dari keterpurukan (Setyoso, 2013). Individu dianggap sebagai seseorang yang memiliki resiliensi jika mereka mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma dan terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif. Dalam hal ini, resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi pondasi semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologikal seseorang. Dalam keadaan ini, individu diharapkan memiliki mental yang kuat dan mendapatkan lebih banyak sumber daya (Lestari, 2016).

Siswa dari keluarga yang bercerai memiliki tingkat resiliensi yang berbeda-beda. Ada yang memiliki tingkat resiliensi tinggi dan tingkat resiliensi rendah. Siswa dengan tingkat resiliensi tinggi memiliki kemampuan pemecahan masalah, mempunyai kepribadian yang dapat beradaptasi terhadap perubahan, mempunyai *self image* yang positif, optimis, mempunyai nilai pribadi yang baik serta memiliki selera humor. Siswa yang memiliki tingkat

resiliensi rendah cenderung pesimis, kurang memiliki kemampuan memecahkan masalah dan tidak dapat beradaptasi terhadap perubahan.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan, upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi pada siswa diantaranya adalah:

- a. Latihan *Mindfulness*, siswa yang memiliki *mindfulness* dan *safe attachment* akan mampu untuk mencoba menggunakan kesadarannya dan berfokus pada mengatasi masalah. Siswa yang memiliki *mindfulness* tinggi akan berusaha untuk memiliki kualitas hidup yang baik dan mampu untuk bangkit dari kesulitan yang dihadapi (Aini et al., 2021).
- b. Penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dan humor. Siswa yang suka humor akan membuat pengalaman sehari-hari menjadi lebih baik/lebih cerah dan humor ini menjadi sumber afek yang positif. Kurangnya sistem afektif positif, seperti humor, merupakan faktor resiko terjadinya depresi (Kuhlman et al., 2021). Selain itu, *affiliative* humor (humor yang dilakukan bersama dengan kelompok) akan meningkatkan resiliensi siswa melalui keterampilan yang membantu menciptakan afek positif dan relasi sosial serta rasa keterikatan sosial (bukan penolakan sosial).
- c. Afirmasi kata positif, *body screening*, relaksasi dan menciptakan kata-kata positif (Mauna et al., 2021). Dengan menciptakan, mengatakan, merasakan dan melakukan hal-hal yang positif juga akan meningkatkan sistem afektif positif pada individu yang dapat meningkatkan resiliensi.
- d. Dukungan keluarga, melakukan aktivitas seperti jalan-jalan di alam terbuka, mendengarkan musik, mengembangkan *life skills*, tertawa/humor, dan mengembangkan rasa bersyukur (*gratitude*) adalah hal-hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi pada siswa. Kebersyukuran sangat erat berkaitan dengan kesejahteraan emosional dan kepuasan hidup. Oleh karena itu, berfokus pada rasa bersyukur akan membantu individu untuk menempatkan perhatian pada aspek positif dalam kehidupan mereka dan mensyukurinya, daripada berfokus pada hal-hal negatif dan kesulitan yang ada (Rome, et al, 2020).

Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment*. Dalam penelitian ini yang dicari adalah korelasi variabel *optimisme* dan variabel *resiliensi*. Berikut merupakan hasil uji hipotesis menggunakan program SPSS *for windows version 26*.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

		Correlations	
		Optimisme	Resiliensi
Optimisme	Pearson Correlation	1	,654**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	32	32
Resiliensi	Pearson Correlation	,654**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	32	32

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa koefisien korelasi sebesar 0,654 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai r hitung atau *pearson correlation* dalam analisis ini bersifat positif maka artinya hubungan kedua variabel tersebut bersifat positif atau dengan kata lain semakin meningkat *optimisme* maka akan meningkat pula resiliensi siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa dari keluarga yang bercerai di SMA Pertiwi 1 Padang dapat disimpulkan, rata-rata skor capaian keseluruhan *optimisme* siswa adalah 86,5 (64,7%) dan kebanyakan (66%) siswa memiliki tingkat *optimisme* sedang, rata-rata skor capaian keseluruhan resiliensi siswa adalah 135 (62,8%) dan kebanyakan (62%) siswa memiliki tingkat resiliensi sedang dan terdapat hubungan yang positif *optimisme* dengan resiliensi siswa. Artinya, tinggi rendahnya resiliensi siswa dapat dipengaruhi oleh *optimisme* siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *optimisme* maka resiliensi akan semakin tinggi.

Secara keseluruhan penelitian ini menawarkan wawasan penting tentang hubungan *optimisme* dengan resiliensi siswa dari keluarga yang bercerai. Temuan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan program di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan *optimisme* dan resiliensi siswa. Dengan memahami dan memanfaatkan hubungan ini, pendidik dapat lebih efektif dalam membantu siswa tidak hanya untuk mengatasi tantangan yang dihadapi tetapi juga untuk berkembang dan sukses dalam lingkungan akademis dan sosial mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K., Stück, M., Sessiani, L. A., & Darmuin, D. (2021). How do they deal with the Pandemic? The effect of secure attachment and mindfulness on adolescent resilience. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian. Psikologi*, 6(1), 103–116.
- Annafi, M., & Liftiah. (2012). Optimisme untuk Sembuh Penyalahguna NAPZA (Studi Deskriptif di Pusat Rehabilitasi Rumah Damai Semarang). *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(1).
- Anwar, M. N., & Tulab, H. T. (2023). Faktor-Faktor Ketahanan Rumah Tangga dalam Keluarga Beristrikan Tenaga Kerja Wanita (TKW). *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1).
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 379-889.
- Dagun, S. M. (2004). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Asdi Mahasatya
- Dariyo. (2014). Memahami Psikologi Perceraian dalam Keluarga. *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada*, 2(2).
- Frisco, M. L., Muller, C., & Frank, K. (2007). Parents' Union Dissolution and Adolescents' School Performance: Comparing Methodological Approaches. *Journal of Marriage and Family*, 69 (721–741.).
- Ghozali, A. R. (2008). *Fiqh Munakabat*. Jakarta: Kencana.
- Grotberg. (1999). *Tapping your inner strenght (How to find the resilience to deal with anything)*. New York : New Harbinger.
- Ifdil., & Taufik. (2012). Urgensi Peningkatan dan Pengembangan Resiliensi Siswa di Sumatera Barat. *Pedagogi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2), 115-121.
- Khoridayanti, Afizatul Fauziah,. Faisol, Ach., & Madyan, S. (2023). Upaya Pasangan Muda Buruh Pabrik untuk Mewujudkan Keluarga Sakinah dalam Pandangan Hukum Islam. *Hikmatina: Jurnal Ilmiah Hukum Keluarga Islam*, 5(2).
- Kuhlman, K. R., Straka, K., Mousavi, Z., Tran, M.-L., & Rodgers, E. (2021). Predictors of adolescent resilience during the COVID-19 pandemic: Cognitive reappraisal and humor. *J. Adolesc. Health*, 69(5), 729–736.
- Kurniawan, W. (2019). Relationship Between Think Positive Towards The Optimism of Psychology Student Learning in Islamic University of Riau. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 2(1), 126-147.
- Lestari, S. (2016). *Psikologi keluarga*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Lusiawati, I. (2016). Membangun Optimisme pada Seseorang Ditinjau dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi. *TEDC*, 10(3), 147-151.
- Mauna, A. Z., & Zakiah, E. (2021). Program Remaja Tangguh untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja di Desa Kalisapu, Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal, Jawa Tengah. *Sarwabita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 18(2), 128–136.
- Nasution, S. M. (2011). *Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan, (Sri Mulyani Nasution, Resiensi : Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan*. Medan USU Press.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Broadway Books.

- Rome, E. S., Dinardo, P. B., & Issac, V. E. (2020). Promoting resiliency in adolescents during a pandemic: A guide for clinicians and parents. *Cleve. Clin. J. Med*, 87(10), 613–618.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2003). *Self Regulatory Processes and Responses to Health Threats: Effects of Optimism on Well-Being*. Blackwell Publishing Ltd.
- Seligman, M. E. (2008). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Alib Bahasa: Eva Yulia Nukman. Bandung: Mizan Pustaka
- Setyoso, T. (2013). *Bukan arek Mbeling*. Indie Book Corner.
- Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, B. J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *Int J Behav Med*, 15(3).
- Taufik. (2015). Bimbingan Kelompok Pra-Nikah bagi Mencegah Perceraian di Kalangan Pasangan Muda. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, XV(2).