

Hubungan antara self esteem dan *positive religious coping* dengan optimisme pada santri

Relationship between self esteem and *positive religious coping* with optimism in islamic boarding school students

Putri Hidayatul M^{1*}, Khorriyatul Khotimah²

^{1,2} UIN Sunan Ampel, Kota Surabaya

Received April 13, 2022 | Accepted May 24, 2022 | Published June 27, 2022

Abstract: The purpose of this study was to determine the relationship between self-esteem and *positive religious coping* (PRC) with the optimism of the students of the Babussalam Islamic Boarding School, Madiun Regency. This research is correlational quantitative research with nonprobability sampling technique using saturated sampling technique with a sample size of 92. The data collection technique in this study used a self-esteem scale, *positive religious coping* (PRC), and optimism. Hypothesis testing was carried out by using multiple linear regression using SPSS Version 16. In the partial test, it was found that there was a positive relationship between self-esteem and optimism with a significance value of $0.645 > 0.05$. Then there is also a positive relationship between *positive religious coping* (PRC) and optimism with a significance value of $0.568 > 0.05$.

Keywords: optimism; self esteem; *positive religious coping* (PRC)

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk menjelaskan hubungan *self esteem* dan *positive religious coping* (PRC) dengan optimisme santri Pesantren Babussalam Kabupaten Madiun. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik *nonprobability sampling* yang menggunakan jenis teknik sampling jenuh dengan total sampel 92. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *self esteem*, *positive religious coping* (PRC), dan optimisme. Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji regresi linear berganda menggunakan SPSS Versi 16. Pada pengujian parsial ditemukan adanya hubungan positif antara *self esteem* dan optimisme dengan nilai signifikansi $0,645 > 0.05$. Kemudian ditemukan pula hubungan positif antara *positive religious coping* (PRC) dan optimisme dengan nilai signifikansi $0,568 > 0.05$.

Kata Kunci: optimisme; self esteem; *positive religious coping* (PRC)



Copyright ©2022. The Authors. Published by Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. This is an open access article under the CC BY NC SA. Link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

^{1*} Corresponding Author: Putri Hidayatul Ma'rufi, email: putrimarufi123@gmail.com, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Jl. A Yani 117 Surabaya, 60237, Indonesia.

Pendahuluan

Optimisme adalah keyakinan pada diri individu untuk hal yang lebih baik dan terbaik di setiap kesempatan guna tercapainya tujuan dan kesuksesan (Irawan, 2019). Setiap individu mempunyai harapan dan harus ada jiwa optimisme untuk mewujudkannya (Adilia, 2010). Optimisme dimaknai sebagai sebuah pandangan individu secara keseluruhan, berprasangka baik, dan mampu memberikan arti untuk diri (Seligman, 1990). Dapat diartikan juga cara pandang individu secara keseluruhan dengan mengambil perkara positif secara universal kemudian memiliki keyakinan akan hal-hal yang positif dalam jangka waktu lama serta percaya bahwa kesuksesan disebabkan oleh faktor internal diri sendiri.

Saat ini, remaja merupakan individu yang melewati tugas-tugas perkembangan (Sarwono, 2005). Diantara tugas-tugas perkembangan usia remaja adalah menerima diri sendiri dengan kualitasnya masing-masing, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan komunikasi dan interaksi sosial dengan baik, menemukan figur untuk dijadikan model dalam mencari identitasnya, memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri (Jahja, 2011). Secara umum pada tahap remaja, individu dapat merencanakan dan mempersiapkan diri untuk masa depan dengan ilmu dan pengalaman yang telah didapatkan (Desmita, 2006). Pada suatu riset, (Nashori, 2011) mendapat hasil bahwa harapan (*hope*) atau optimisme itu sebagai ciri pemuda bangsa, terutama di usia pencarian jati diri/remaja. Termasuk di usia remaja diantara para remaja yang kurang 30 memiliki optimisme masa depan adalah santri. (Salim, 2015). Juga berpendapat perlu adanya kewaspadaan santriwan dan santriwati mukim dari dampak negatif seperti munculnya kurang percaya diri, minder, putus asa atau optimisme rendah, bahkan selalu berfikir negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu faktor dari optimisme adalah *self esteem* (Vinacle dalam Prasetyo, A. R., Kustanti, E. R., & Nurtjahjanti, 2014). *Self esteem* sendiri berarti individu memberikan nilai terhadap dirinya sendiri (Baron dan Byrne dalam Sarwono, 2010). *Self esteem*/harga diri sebagai pemberian nilai diri serta acuan penghargaan diri yang didasarkan pada tingkat penerimaan dan perilaku individu (Ni'mah Suseno, 2013). Hal ini sesuai berdasarkan riset Novianti, Marpaung & Septiani (2019) yang menyatakan ada keterkaitan positif yang sangat signifikan diantara *self esteem* dan optimisme, yang artinya tinggi *self esteem*/harga diri, optimisme juga tinggi, begitu sebaliknya.

Faktor lain yang juga mempengaruhi optimisme adalah *positive religious coping* (PRC). *Positive religious coping* (PRC) adalah proses pemecahan masalah pada diri individu yang melibatkan keyakinannya terhadap Tuhan dengan tindakan-tindakan spiritual yang positif (Aflakseir & Coleman, 2011). Individu dengan *positive religious coping* (PRC) tentulah akan memiliki optimisme yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Kosarkova, Malinakova, Dijk, & Tavel (2020) yang menyatakan bahwa *positive religious coping* (PRC) berkaitan erat dengan peningkatan kesehatan fisik dan mental, rendahnya resiko depresi, juga kualitas kepuasan hidup tinggi. Individu yang mampu mengaplikasikan *self esteem* pada dirinya sendiri dengan baik akan memunculkan rasa percaya dan yakin pada 31 kemampuan diri sendiri sehingga muncul pula sikap optimis untuk mencapai masa depan sesuai yang direncanakan. Begitu pula dengan individu yang menerapkan *positive religious coping* (PRC) dengan tepat, individu

tersebut akan cenderung memasrahkan diri kepada Tuhan setelah berusaha maksimal untuk mencapai masa depan yang diinginkan. Individu akan memiliki optimisme yang tinggi dengan keyakinannya pada Tuhan. Sesuai dengan pendapat Suseno (2013) yang menyatakan bahwa pembentukan karakter agamis dapat meningkatkan optimisme.

Salah satu pesantren dengan santri mayoritas usia remaja adalah Pesantren Babussalam yang beralamat di Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun. Berdasarkan grafik jumlah siswa 5 tahun terakhir diketahui bahwa pada setiap tahunnya Pesantren Babussalam Kabupaten Madiun mengalami penurunan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada hari Rabu, 14 April 2021 dan Kamis, 15 April 2021 ditemukan permasalahan terkait optimisme santri Pesantren Babussalam Kabupaten Madiun yaitu sekitar 20-30% santri terutama santri baru meminta kepada orang tuanya beberapa kali untuk pulang bahkan boyong atau pindah dari Pesantren tersebut dikarenakan tidak sanggup mengikuti kegiatan-kegiatan Pesantren yang cukup padat.

Dari tahun ke tahun Pesantren Babussalam selalu mengalami kekurangan siswa dibandingkan dengan Pesantren lainnya di wilayah Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun. Dengan adanya masa pandemik seperti sekarang membuat santri lebih kesulitan dari masa sebelumnya dikarenakan bertambah banyaknya kegiatan dari Pesantren untuk mengisi waktu kosong yang sebelumnya diisi dengan kegiatan-kegiatan libur di luar Pesantren. Seringkali para santri memiliki pikiran negatif mengenai masa depan karena beberapa masalah yang dialami. Mayoritas santri menyimpan pikiran-pikiran negatif tersebut tanpa berusaha maksimal mencari jalan keluar. Kurangnya optimisme menyebabkan para santri ragu akan masa depan mereka.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Metode ini dilakukan untuk mengetahui hubungan/keterkaitan variabel satu dengan lainnya (Azwar, 2016). Populasi pada penelitian ini yakni seluruh santri pada Pesantren Babussalam Kabupaten Madiun sejumlah 92 santri dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* atau sampel jenuh yang seluruh populasi digunakan sebagai sampel untuk pengambilan data.

Digunakan tiga alat ukur/instrumen dalam penelitian ini, yaitu skala optimisme berdasarkan teori menurut (Seligman, 2008). Pada alat ukur optimisme ini diukur tiga aspek yaitu *Permanence*, *Pervasiveness*, dan *Personalization*. Dalam skala tersebut, terdapat 18 aitem dengan nilai reliabilitas 0,790. Aitem instrumen tersebut seperti "Saya yakin kegagalan hanyalah sementara" dan "Saya tidak yakin kesuksesan akan ada bersama saya". Kemudian, skala *self esteem* yang disusun berdasarkan teori (Minchinton, 1993) yang mengukur tiga aspek didalamnya, yaitu perasaan mengenai diri individu, perasaan mengenai hidupnya, dan hubungan/interaksi dengan individu lainnya yang terdiri dari 18 aitem. Skala *self esteem* ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,839. Di antara aitem dalam instrumen tersebut adalah "Saya menyukai diri saya seutuhnya" dan "Saya ragu untuk memuji orang lain". *Kedua*, yaitu skala *positive religious coping (PRC)* yang di adaptasi oleh peneliti dari skala IRCOPE (*Iran Religious Coping*) milik Aflakseir & Coleman (2011). Skala tersebut dikembangkan oleh (Aflakseir & Coleman, 2011) dengan tiga aspek yang mewakili *Positive religious coping (PRC)*

yaitu *religious practice* dengan 6 aitem, *benevolent reappraisal* dengan 6 aitem, dan *active religious coping* dengan 3 aitem. Adaptasi skala IRCOPE kemudian diukur nilai reliabilitasnya dan mendapatkan nilai 0,852. Aflakseir & Coleman melakukan penelitian pada Muslim di Iran dengan menggunakan bahasa Inggris. Aitem-aitem pada instrumen tersebut dibuat relevan dengan praktek keagamaan Muslim setempat yang didapatkan dari hasil wawancara dengan individu setempat.

Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek yang terlibat berjumlah 92 santri dengan rincian 38 (41,3%) santri laki-laki dan 54 (58,7%) santri perempuan. Adapun batasan usia santri yang menjadi subjek pada penelitian ini adalah minimal usia 12 tahun dan maksimal 21 tahun. Dari 92 santri tersebut 11 santri sudah berada di Pesantren selama 0-1 tahun, 49 santri selama 2-5 tahun, dan 32 santri selama 6-10 tahun.

Tabel 1
Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
L	38	41,3%
P	54	58,7%
Total	92	100,0%

Tabel 2
Subjek Berdasarkan Lama Menempuh Pendidikan di Pesantren

Usia	Jumlah	Presentase
0 - 1 tahun	11	12,0%
2 - 5 tahun	49	53,3%
6 - 10 tahun	32	34,8%
Total	92	100,0%

Kemudian uji deskripsi data dilakukan untuk mengetahui lebih mendalam jumlah subjek, nilai minimal, maksimal, rata-rata, dan *standart deviation*.

Tabel 3
Deskripsi Data Statistik Variabel

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Optimisme	92	24	59	53,4	4,6
Self Esteem	92	24	59	50,3	6,0
PRC	92	31	52	43,4	4,0

Data yang didapat dari tabel 3 adalah deskripsi data statistik variabel. Dapat diketahui subjek berjumlah 92. Dengan nilai minimal 24 untuk optimisme, 24 untuk self esteem, dan 31 untuk *positive religious coping* (PRC). Kemudian didapatkan nilai maksimal 59 untuk optimisme, 59 untuk self esteem, dan 52 untuk *positive religious coping* (PRC). Selanjutnya

nilai mean dari optimisme adalah 53,4, nilai mean self esteem adalah 50,3, dan nilai mean *positive religious coping* (PRC) adalah 43,4. Terakhir merupakan nilai standart deviation, pada nilai Std. didapatkan nilai optimisme sebesar 4,6, self esteem 6,0, dan *positive religious coping* (PRC) sebesar 4,0. Tahap selanjutnya yakni menentukan kategori masing-masing variabel. Adapun hasil perhitungan kategorisasi skala optimisme, self esteem, dan *positive religious coping* (PRC) tertera sebagai berikut.

Tabel 4
Kategori Optimisme

Variabel	Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Optimisme	Rendah	<49	9	9,8%
	Sedang	>49 - <58	79	85,9%
	Tinggi	>58	4	4,3%
Total			92	100,0%

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil kategorisasi yaitu subjek dengan optimis merendah berjumlah 9 santri (9,8%), kategori sedang 79 santri (85,9%), dan kategori tinggi 4 santri (4,3%).

Tabel 5
Kategori Self Esteem

Variabel	Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Self Esteem	Rendah	<44	8	8,7%
	Sedang	>44 - <56	79	85,9%
	Tinggi	>56	5	5,4%
Total			92	100,0%

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki kategori rendah pada variabel self esteem berjumlah 8 santri (8,7%), kategori sedang 79 santri (85,9%), dan kategori tinggi sebanyak 5 santri (5,4%).

Tabel 6
Kategori Positive religious coping (PRC)

Variabel	Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
<i>Positive religious coping</i> (PRC)	Rendah	<39	9	9,8%
	Sedang	>39 - <47	72	78,3%
	Tinggi	>47	11	12,0%
Total			92	100,0%

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki kategori rendah pada variabel *positive religious coping* (PRC) berjumlah 9 santri (9,8%), kategori sedang 72 santri (78,3%), dan kategori tinggi sebanyak 11 santri (12%).

Uji prasyarat yang dilakukan meliputi uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal. Dalam pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorov smirnov. Selanjutnya uji multikolinearitas guna mengetahui apakah terdapat hubungan diantara variabel bebas.

Untuk mengetahui hasil uji multikolinearitas dapat dilihat dari nilai tolerance dan VIF. Uji prasyarat terakhir adalah uji heteroskedastisitas yang dilakukan dengan maksud mengetahui apakah terjadi kesamaan variance dalam model regresi. Model regresi yang baik seharusnya memiliki variance yang sama. Adapun hasil dari uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas adalah seperti tabel 7.

Tabel 7
Uji Normalitas Data

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		92
<i>Normal Parametersa</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	3.29649351
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.104
	<i>Positive</i>	.051
	<i>Negative</i>	-.104
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		.994
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.276

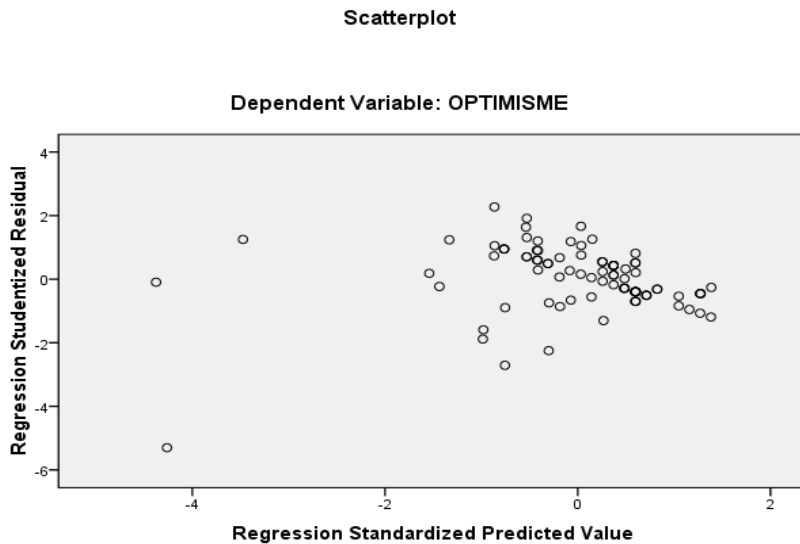
Berdasarkan tabel 7 diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,276 ($>0,05$) hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, maka dapat dikatakan bahwa data memenuhi uji normalitas.

Tabel 8
Uji Multikolinearitas

	Model	<i>Collinearity Statistics</i>		Keterangan
		<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>	
1	<i>(Constant)</i>			Tidak terjadi gejala multikolinearitas
	<i>Self Esteem</i>	.724	1.382	
	<i>PRC</i>	.724	1.382	

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan variabel bebas pertama dan kedua memiliki nilai *Tolerance* sebesar $0,724 > 0,100$ dan nilai *VIF* sebesar $1,382 < 10,00$. Kesimpulannya yaitu bahwa variabel independen yaitu antara *self esteem* dan *positive religious coping (PRC)* tidak terjadi multikolinearitas.

Gambar 1
Uji Heteroskedastisitas



Berdasarkan gambar scatterplot pada gambar 1 menunjukkan bahwa pada model regresi hubungan self esteem dan *positive religious coping* (PRC) dengan optimisme tidak ada gejala heteroskedastisitas, pada gambar diatas susunan titik tidak membentuk pola tertentu.

Setelah semua uji prasyarat dilakukan maka dapat dilakukan pengujian pada hipotesis yaitu uji korelasi. Uji tersebut untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel bebas dengan variabel terikat. Adapun hasil uji dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 9
Uji Korelasi

		OPTIMISME	SELF ESTEEM	PRC
Pearson Correlation	OPTIMISME	1.000	.645	.568
	SELF ESTEEM	.645	1.000	.526
	PRC	.568	.526	1.000
Sig. (1-tailed)	OPTIMISME	.	.000	.000
	SELF ESTEEM	.000	.	.000
	PRC	.000	.000	.
N	OPTIMISME	92	92	92
	SELF ESTEEM	92	92	92
	PRC	92	92	92

Dalam tabel 9 didapatkan nilai signifikansi pada variabel *self esteem* $0.645 > 0.05$ yang berarti terdapat hubungan antara *self esteem* dan optimisme. Kemudian didapatkan nilai signifikansi $0.568 > 0.05$ yang berarti terdapat hubungan antara *positive religious coping* dengan optimisme.

Tabel 10
Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,699a	,489	,477	3,33333

Berdasarkan tabel 10 pada bagian R square diperoleh nilai 0,489 yang bermakna 48,9% variabel optimisme dapat dijelaskan oleh variabel *self esteem* dan *positive religious coping (PRC)*, selain itu 51,1% sisanya tidak dapat dijelaskan pada penelitian ini karena bukan merupakan variabel penelitian pada penelitian ini. Untuk mengetahui sumbangan efektif (SE) dari masing-masing variabel, maka dilakukan dengan perhitungan memakai rumus: $SE(X)\% = \beta_x \times r_{xy} \times 100\%$. Setelah dilakukan perhitungan dengan rumus tersebut maka didapatkan hasil sumbangsih dari variabel *self esteem* sebesar 30,9% dan dari variabel *positive religious coping (PRC)* sebesar 18%. Dengan kata lain, kedua variabel tersebut memberikan sumbangan efektif pada variabel optimisme.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, melalui uji t diperoleh nilai t hitung pada variabel *self esteem* lebih besar dari t tabel, yaitu $5,373 > 1,989$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis pertama diterima. Maka kesimpulan yang diperoleh yakni terdapat hubungan yang positif antara *self esteem* dengan optimisme. Data yang didapatkan menunjukkan bahwa semakin baik *self esteem* maka semakin baik optimismenya. Begitu pula sebaliknya, jika *self esteem* kurang baik maka optimismenya juga kurang baik. Hasil ini selaras dengan penelitian (Aisyah et al., 2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *self esteem* dan optimisme. Begitu juga dengan penelitian (Sidabalok, Ruth Novianti., Marpaung, Winida & Manurung, 2019) yang menyatakan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self esteem* dan optimisme. Kemudian pada variabel *positive religious coping (PRC)* diperoleh nilai sebesar 3,551 yang berarti nilai t hitung lebih besar dari t tabel yaitu $3,551 > 1,989$ dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan hipotesis kedua diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *positive religious coping (PRC)* dengan optimisme. Data yang didapatkan menunjukkan bahwa semakin baik *positive religious coping (PRC)* maka semakin baik pula optimismenya, begitu pula sebaliknya. Hal tersebut di atas di dukung dengan adanya penelitian sebelumnya yaitu (Kasarkova, A., Malinakova, K., Dijk, J. P., & Tavel, 2020) yang menyatakan bahwa *positive religious coping (PRC)* berkaitan erat dengan peningkatan kesehatan fisik dan mental, tingkat depresi yang lebih rendah, dan kualitas kepuasan hidup yang tinggi. Suseno (2013) juga menyatakan bahwa pembentukan karakter spiritual dapat meningkatkan optimisme terhadap masa depan. Uji lain yang dilakukan pada model regresi berganda adalah menggunakan uji F. Dari tabel anova dapat dilihat nilai F hitung lebih besar dari F tabel ($42,516 > 3,10$) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka hipotesis ketiga diterima yang berarti bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self esteem* dan *positive religious coping (PRC)* secara simultan atau bersama-sama dengan optimisme. Data yang didapatkan melalui uji F tersebut menunjukkan bahwa semakin baik *self esteem* dan *positive religious coping (PRC)* maka semakin baik pula optimismenya. Hasil riset (Nashori, 2011)

menunjukkan hasil bahwa salah satu ciri khas anak muda Indonesia, terutama usia remaja adalah harapan (*hope*) atau optimisme. Termasuk di usia remaja diantara para remaja yang kurang memiliki optimisme masa depan adalah santri. (Salim, 2015) juga berpendapat perlu adanya kewaspadaan pada diri santri yang bertempat tinggal di Pesantren dari dampak negatif seperti munculnya kurang percaya diri, minder, putus asa atau optimism rendah, bahkan selalu berfikir negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini berimplikasi pada pentingnya penghargaan diri dan penerapan karakter spiritual guna para santri memiliki optimisme yang baik. Maka perlu diperhatikan kembali kegiatan-kegiatan santri yang berkaitan dengan hal-hal tersebut. Penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian lain mengenai *self esteem*, *positive religious coping* (PRC), dan optimisme.

Simpulan

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis 1, hipotesis 2, maupun hipotesis 3 diterima. Sebab data menunjukkan pengaruh yang positif antara variabel *self esteem* dengan optimisme, *positive religious coping* dengan optimisme, dan secara simultan *self esteem* dan *positive religious coping* (PRC) dengan optimisme. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sampel yang digunakan sama dengan populasi, sehingga dalam uji coba instrumen penelitian harus mencari subjek dengan kriteria sama di beda tempat sehingga memerlukan waktu lebih lama dikarenakan mengurus izin di dua tempat (tempat uji coba dan tempat penelitian). Para santri diharapkan dapat membangun penghargaan diri atau *self esteem* dengan baik sehingga dapat menumbuhkan optimisme yang baik pula. Diharapkan pula para santri dapat menerapkan kegiatan-kegiatan spiritual yang positif dalam kehidupan sehari-hari sehingga terbiasa untuk menyelesaikan masalah dengan melibatkan keyakinan pada Tuhan secara positif. Penelitian ini juga berimplikasi teoritik untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

Referensi

- Adilia, M. D. (2010). Hubungan *self esteem* dengan optimisme meraih kesuksesan karir pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. UIN Syarif Hidayatulloh.
- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). Initial development of the Iranian religious coping scale. *Journal of Muslim Mental Health*, 6(1), 44–61. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0006.104>
- Aisyah, S., Susatyo, Y., & Saifuddin, Z. (2015). Hubungan antara *self-esteem* dengan optimisme masa depan pada siswa santri program tahfidz di Pesantren al-muayyad surakarta dan ibnu abbas klaten. *Jurnal Indigenou*s, 13(2), 1–8.
- Azwar, Sa. (2016). Metode penelitian. Pustaka Pelajar.
- Desmita. (2006). Psikologi perkembangan. PT. Remaja Rosdakarya.
- Irawan. (2019). Interview. PT. Merah Putih Media.
- Jahja, Y. (2011). Psikologi perkembangan. Prena Media Group.

- Kasarkova, A., Malinakova, K., Dijk, J. P., & Tavel, P. (2020). Anxiety and avoidance in adults and childhood trauma are associated with negative religious coping. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*.
- Minchinton, J. (1993). *Maximum self-esteem: The hand book for reclaiming your sense of self worth*. Golden Books Center SDN, BHD.
- Ni'mah Suseno, M. (2013). Efektivitas pembentukan karakter spiritual untuk meningkatkan optimisme terhadap masa depan anak yatim piatu/the effect of spiritual character building to enhance the optimism toward the future among orphan child. *Jurnal Intervensi Psikologi* (Vol. 5, Issue 1).
- Prasetyo, A. R., Kustanti, E. R., & Nurtjahjanti, H. (2014). Gambaran optimisme pahlawan devisa negara (calon tenaga kerja wanita di BLKLN Jawa Tengah). 2, 261–269.
- Salim, S. P. (2015). Hubungan antara rasa syukur dengan optimisme pada santri Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalaam. Tesis tidak dipublikasikan. UMS Surakarta.
- Sarwono, S. W. (2005). *Psikologi remaja*. Raja Grafinda Persada.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Schueller, S.M & Seligman, M.E.P. (2008). Optimism and pessimism. *Risk factors in depression*. Positive Psychology Center. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-045078-0.00008-3>
- Sidabalok, Ruth Novianti, Marpaung, Winida & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan self esteem pada pelajar sekolah menengah atas. *Philanthropy Journal Of Psychology*, 3 (1).

This page is intentionally left blank