

---

## **Pelatihan Optimisme Sebagai Upaya Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Asuhan Nurul Jannah Kudus**

**Fajar Kawuryan<sup>1✉</sup>, Iranita Hervi Mahardayani<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Muria Kudus

✉ Fajar Kawuryan(fajar.kawuryan@umk.ac.id).

---

### **Article History:**

Received date: 28 February 2025  
Received in revised from: 9 July 2025  
Accepted date: 15 July 2025  
Available online: 15 July 2025

### **Citation:**

Manyak, A.K., Budiman, T., Meutuwah, A., & Rayeuk, M. 20xx. The importance of knowledge about disaster management from an early age for students. *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia (Indonesian Journal of Science Education)*, xx(x):xx-xx.

**Abstrak.** Permasalahan yang muncul pada sebagian besar remaja panti asuhan Nurul Jannah adalah kurang memiliki harapan dalam hidupnya, merasa rendah diri, merasa tidak memiliki masa depan yang cerah, serta kurang berani memiliki cita-cita. Mereka merasa kurang yakin akan dapat meraih keinginan/cita-cita yang diidamkan dengan status mereka sebagai anak panti asuhan. Kondisi ini menyebabkan mereka menjadi individu yang rentan mengalami kegagalan. Upaya menumbuhkan optimisme terhadap masa depan pada remaja panti asuhan merupakan hal penting yang harus dilakukan agar mereka memiliki cara berpikir yang positif terhadap kondisi yang mereka alami dan mempunyai harapan dalam kehidupannya di masa depan. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan optimisme masa depan pada remaja di panti asuhan Nurul Jannah Kudus melalui pelatihan dan penguatan optimisme. Pengabdian ini diikuti oleh remaja panti asuhan Nurul Jannah berjumlah 23 orang yang sekolah di SMP dan SMA. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan sikap optimisme masa depan pada remaja panti asuhan antara sebelum dan sesudah program pengabdian, dengan skor mean 89,3 sebelum program pengabdian dan skor mean 93 setelah program pengabdian.

**Kata Kunci:** Optimisme, Panti Asuhan, Pelatihan

---

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang terjadi banyak perubahan esensial dalam diri individu yang berkaitan dengan fungsi jasmani maupun rohani (Kartono, 2007). Namun, kondisi transisi yang penuh gejolak dan goncangan tersebut bagi para remaja yang tidak memiliki orang tua (yatim piatu) menjadi jauh lebih berat karena harus dilalui tanpa adanya figur orangtua sebagai sosok panutan dan sumber kasih sayang. Mereka pun harus berjuang sendiri melawan gejolak emosi serta permasalahan-permasalahan yang muncul saat masa remaja tanpa adanya perlindungan dan pendampingan dari orang tua. Ketidakterdapatnya orang tua tersebut merupakan kondisi yang berat harus dilalui remaja yatim piatu (Dewi dan Henu, 2015).

Panti asuhan berperan sebagai pengganti keluarga untuk memenuhi kebutuhan remaja yang kehilangan orangtua ataupun kurang perhatian dari orangtua dalam proses perkembangannya (Haryanti, Pamela, Susanti, 2016). Panti asuhan menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah rumah, tempat, atau kediaman yang digunakan untuk memelihara (mengasuh) anak yatim, piatu, yatim piatu, dan juga termasuk anak terlantar (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kemendikbud, 2016). Beberapa permasalahan psikologis sering dialami oleh remaja yang tinggal di panti asuhan disebabkan banyaknya kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi, seperti kebutuhan rasa aman, kasih sayang, serta harapan yang

kabur tentang masa depannya. Hal tersebut membuat mereka merasa rendah diri dan pesimis akan masa depannya (Wahid, Larasati, Ayuni, Nashori, 2018).

Risthathi (2019) menyatakan bahwa kehidupan panti asuhan seringkali membuat anak panti pesimis akan masa depan, sehingga timbul perasaan tidak memiliki kemampuan dan keterampilan yang dapat diandalkan untuk menyongsong masa depan. Senada dengan pendapat tersebut, Hartini (Mazaya dan Supradewi, 2011) menyatakan pada umumnya remaja panti asuhan memiliki deskripsi atau gambaran psikologis seperti kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, dan mudah putus asa disebabkan kurangnya dukungan sosial dari orang dekatnya, termasuk orangtua.

Hal-hal yang dikemukakan para ahli di atas, senada dengan yang terjadi pada anak-anak Panti Asuhan Nurul Jannah Kudus. Panti Asuhan Nurul Jannah Kudus merupakan lembaga kesejahteraan sosial di Kudus di bawah naungan Yayasan Chodijah Al Djufri yang berdiri pada tahun 2005. Panti ini secara khusus menerima anak Yatim, Piatu, Yatim-Piatu maupun Dhu'afa terutama anak-anak terlantar untuk mendapat Pendidikan formal maupun informal, sehingga akan lahir generasi yang berpendidikan, beradab, dan bermoral. Tujuan Panti Asuhan Nurul Jannah Kudus ialah membentuk manusia Qur'ani yang berkepribadian matang dan berdedikasi, mempunyai ketrampilan kerja serta membantu kelangsungan hidup anak-anak yang kurang mendapat perhatian dan kasih dengan memberikan pelayanan baik jasmani maupun rohani.

Berdasarkan hasil wawancara tim pengabdian dengan pengasuh panti diperoleh data bahwa remaja panti banyak yang merasa kehilangan harapan dan tidak memiliki masa depan. Perilaku yang seringkali ditampakkan oleh remaja panti adalah kurang semangat menuntut ilmu, kurang motivasi untuk berprestasi, mudah putus asa, kurang berani memiliki cita-cita, dan kurang yakin dapat mewujudkan cita-citanya. Pernyataan dari pengasuh anak panti tersebut sama dengan hasil wawancara dengan remaja panti berinisial A. A tinggal di panti asuhan karena ibunya meninggal, sedang ayahnya tidak diketahui keberadaannya. Ketika ditanya terkait dengan cita-cita, jawabnya tidak memiliki cita-cita karena tidak berani berharap dan kurang yakin akan dapat terwujud mengingat kenyataan hidup yang dijalannya sebagai anak panti. Hal yang sama juga terjadi pada anak panti yang lain, yaitu P. P berada di panti asuhan karena ayah ibunya sudah meninggal. P terlihat kurang bersemangat saat menceritakan tentang sekolahnya. Menurut P tidak ada gunanya sekolah bagi dirinya, toh dia tidak sama dengan anak lain yang mampu meraih cita-cita dengan dukungan kedua orangtuanya.

Optimisme merupakan keyakinan individu secara komprehensif terhadap hal-hal yang baik, mampu berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi dirinya (Seligman, 2006). Goleman (2002) mendefinisikan optimisme dari titik pandang kecerdasan emosional, sebagai sikap yang memiliki pengharapan yang kuat bahwa secara umum, segala sesuatu dalam kehidupan akan selesai, kendati ditimpa kemunduran dan kefrustrasian. Optimisme akan menopang individu agar tidak sampai terjatuh dalam kemasabodohan, keputusasaan, ataupun mengalami depresi ketika dihadapkan pada kesulitan. Pentingnya optimisme digambarkan dalam penelitian yang dilakukan Risthathi (2019) bahwa optimisme yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi seseorang.

Usaha menumbuhkan optimisme terhadap masa depan pada remaja panti asuhan merupakan hal penting yang harus dilakukan agar mereka memiliki cara berpikir yang positif terhadap kondisi yang mereka alami dan mempunyai harapan yang baik untuk kehidupannya di masa depan. Tim pengabdian fakultas psikologi berkontribusi di panti ini secara berkesinambungan. Program pengabdian saat ini merupakan kelanjutan dari program-program sebelumnya, dimana tim pengabdian terus berupaya melakukan pembinaan mental dari sisi psikologi pada anak panti. Pengabdian kami didasarkan pada realitas bahwa remaja di panti asuhan merupakan aset untuk meneruskan cita-cita perjuangan bangsa. Mereka harus dibina

dan dikembangkan minat maupun bakatnya, dikuatkan semangat dan optimismenya seoptimal mungkin agar dapat menjadi penerus bangsa yang berkualitas dan memperoleh kesejahteraan dalam hidupnya.

Fakta di lapangan, berdasarkan hasil wawancara menunjukkan harapan dan optimisme terhadap masa depan yang rendah pada anak panti remaja yang tinggal di panti asuhan Nurul Jannah, Kudus. Oleh karena itu perlu dilakukan pembinaan terkait menumbuhkan harapan dan optimisme pada remaja panti asuhan agar lebih semangat dan optimis menyongsong masa depan. Salah satu alternatif usaha yang dapat digunakan untuk meningkatkan dan menguatkan optimisme anak panti adalah dengan memberikan pelatihan yang berfokus pada cara-cara untuk memiliki, menumbuhkan, dan mewujudkan optimisme terhadap masa depan di tengah banyak keterbatasan yang mereka miliki. Oleh karena itu, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pelatihan dan pendampingan untuk meningkatkan optimisme masa depan pada remaja di panti asuhan Nurul Jannah, Kudus.

## Metode

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah remaja panti asuhan Nurul Jannah, Kudus yang berjumlah 23 orang dan sedang menempuh pendidikan di bangku SMP dan SMA. Metode yang dipakai dalam pelatihan meningkatkan optimisme ini adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab, serta demonstrasi.

Ceramah diisi dengan memaparkan materi PPT tentang pengertian optimisme, pentingnya optimisme bagi remaja, komponen optimisme, dan cara membangun optimisme. Diantara materi PPT diselipkan video yang berisi kisah tentang optimisme, untuk memperjelas gambaran anak panti tentang materi yang diterangkan. Diskusi dan tanya jawab dilakukan disela-sela pemaparan materi untuk mengkawal pemahaman peserta pelatihan.

Metode Demonstrasi dipakai untuk menguatkan mimpi dan harapan anak panti terhadap cita-cita dan masa depan mereka dengan cara membuat rencana lima tahun ke depan, memperkirakan tantangan yang dihadapi, dan cara yang akan dilakukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dalam mewujudkan harapan mereka. Kegiatan pengabdian ini berlangsung selama tiga bulan yang dimulai dari bulan Agustus – Oktober 2021. Kegiatan dilaksanakan dengan berfokus pada peningkatan aspek-aspek optimisme pada remaja panti.

Berikut ini merupakan rangkaian tahapan kegiatan pelatihan optimisme :

### I. Tahap Pertama : Persiapan dan Perencanaan

Kegiatan persiapan dan perencanaan dilakukan pada minggu pertama dan kedua bulan Agustus. Pada masa persiapan dan perencanaan ini, Tim pengabdian melakukan :

- a. Penawaran pelaksanaan kegiatan pengabdian di panti asuhan Nurul Jannah kepada pihak pengurus panti
- b. Identifikasi permasalahan remaja panti yang dilakukan dengan melakukan observasi dan wawancara awal dengan pengurus panti dan beberapa remaja panti asuhan
- c. Membuat perencanaan kegiatan pengabdian berupa proposal kegiatan pengabdian sesuai dengan temuan masalah pada observasi dan wawancara awal dengan pengurus panti dan remaja panti

## II. Tahap Kedua : Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa pelatihan meningkatkan optimisme pada remaja panti dilaksanakan pada hari Selasa, 07 September 2021, jam 15.00 – 18.00 WIB. Peserta pelatihan adalah remaja panti asuhan Nurul Jannah berjumlah 23 orang. Tempat pelaksanaan pelatihan di aula pertemuan panti asuhan Nurul Jannah dengan memberlakukan protokol kesehatan covid-19, seperti menggunakan masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak.

Rangkaian kegiatan pelaksanaan pengabdian pelatihan meningkatkan optimisme remaja panti ini adalah:

- a. Pembukaan dan perkenalan Tim Pengabdian kepada peserta pelatihan
- b. Pengisian skala optimisme (*Pre-Test*)
- c. Sesi penyampaian materi dengan menjelaskan PPT berisi pemahaman dan pengetahuan tentang pengertian optimisme, pentingnya optimisme, dan cara menumbuhkan optimisme
- d. Pelatihan cara menumbuhkan dan meningkatkan optimisme
- e. *Coaching* meningkatkan harapan dengan cara memandu dan menstimuli anak-anak panti peserta pelatihan untuk menuliskan dan meniatkan sungguh-sungguh rencana dan harapan lima tahun ke depan, mengidentifikasi rintangan yang mungkin akan dihadapi, dan langkah-langkah yang akan mereka lakukan untuk menghadapi/menyelesaikan rintangan yang mereka hadapi
- f. Pengisian skala optimisme sesudah mengikuti pelatihan (*Post-Test*)
- g. Evaluasi hasil pengabdian meliputi evaluasi pada semua tahapan pengabdian dari tahapan persiapan, materi yang disampaikan, narasumber, peserta dan pelaksanaan kegiatan

## III. Tahap Ketiga : Penutup

Pada acara penutup, peserta pelatihan diminta untuk menyampaikan kesan terhadap materi dan pelatihan yang disampaikan, serta harapan terhadap tim pengabdian.

Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan dan Pendampingan



## Hasil

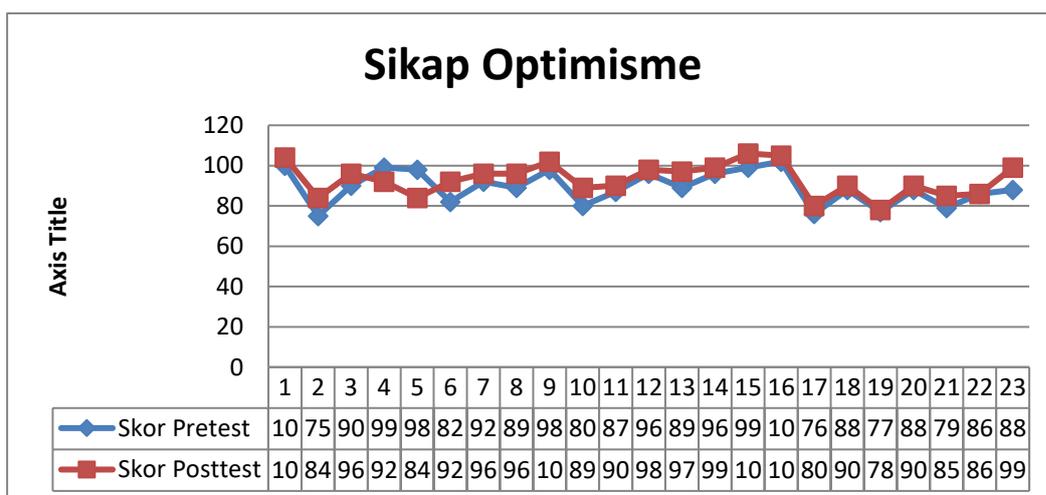
Hasil pelaksanaan pengabdian dapat dilihat dari hasil lembar evaluasi yang telah diisi oleh anak dan pengasuh panti. Secara keseluruhan pengabdian ini dinilai skor 5, sangat baik dengan persentase 36,4%, skor 4, baik dengan persentase 42,9% dan skor 3, cukup dengan persentase 20,7%. Beberapa saran atau masukan yang diberikan oleh anak panti dan pengasuh berharap bentuk pengabdian yang bermanfaat bagi pengembangan diri anak panti dapat selalu diadakan secara berkala.

Gambar 2. Pengisian skala dan penilaian pelaksanaan pelatihan



Skala optimisme diberikan sebelum dan sesudah pelatihan kepada anak panti yang berjumlah 23 orang, menunjukkan peningkatan sikap optimisme sebelum dan sesudah program pengabdian, dengan skor mean 89,3 sebelum program pengabdian dan naik menjadi skor mean 93 setelah program pengabdian. Secara detail dapat dilihat pada gambar 3.

Tabel 1. Hasil Skoring Pretest dan Posttest Skala Optimisme



## Diskusi

Pentingnya optimisme pada individu dikemukakan oleh Aidina, Nisa, dan Sulistyani (2018) yaitu membuat individu : (1) memiliki motivasi hidup yang lebih tinggi, (2) memiliki tingkat stres yang lebih rendah, (3) memiliki kesehatan mental yang lebih baik, (4) memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, dan (5) memiliki usia harapan hidup yang lebih tinggi. Menurut Seligman (2006) pesimisme bukan merupakan faktor bawaan, keturunan atau suatu sifat yang tidak dapat dirubah, tetapi merupakan hasil belajar. Ada suatu proses pembelajaran tertentu yang membentuk kognitif seseorang menjadi cenderung pesimis menatap masa depan. Sebaliknya, ada suatu pembelajaran yang membentuk mekanisme kognitif pada individu yang cenderung memandang masa depan dengan optimis.

Seligman (Arif, 2016) menjelaskan bahwa optimisme memiliki tiga dimensi baik ketika individu menghadapi kejadian buruk maupun menyenangkan yakni permanensi, *pervasiveness*, dan personalisasi. Ketika menghadapi kejadian menyenangkan, individu yang optimis memiliki cara pandang bahwa kejadian baik akan terjadi permanen, pervasif (mempengaruhi aspek kehidupan lain), dan personal (disebabkan karena kemampuan diri). Individu optimis ketika menghadapi kejadian buruk memiliki cara pandang bahwa kejadian buruk berlangsung sementara, spesifik (tidak berpengaruh pada kehidupan lain), dan eksternal (disebabkan faktor eksternal). Pambudiarti dan Sulistyarini (2017) menyatakan bahwa optimisme merupakan alternatif dalam berpikir positif. Individu yang memiliki sifat optimis cenderung mempunyai ekspektasi dan pikiran yang positif sehingga dapat menjalani hidup dengan baik dibandingkan dengan orang yang pesimis.

Menurut Ubaedy (2007), sikap optimisme pada diri seseorang memiliki fungsi dan manfaat, antara lain yaitu : (1) sebagai energi positif (dorongan). Esensi menjadi orang optimis adalah menghindarkan diri dari kondisi batin yang terpuruk, hanyut, dan larut ke dalam realitas buruk. Studi sejumlah pakar kesehatan mental menunjukkan bahwa yang optimis jauh dari berbagai penyakit distress, depresi, dan lain-lain, (2) sebagai perlawanan. Tingkat perlawanan seseorang terhadap masalah atau hambatan yang dihadapi terkait dengan tingkat keoptimisannya. Orang dengan optimisme kuat biasanya punya perlawanan yang kuat untuk menyelesaikan masalah. Sebaliknya, orang dengan optimisme rendah (pesimis), biasanya punya tingkat perlawanan yang lebih lemah, cenderung lebih mudah menyerah pada realitas ketimbang memperjuangkan, (3) sebagai sistem pendukung. Optimisme juga berfungsi sebagai sistem pendukung. Apabila seseorang mengingatkan keberhasilan, maka ia berpikir akan berhasil, memiliki kemauan untuk berhasil, mempunyai sikap yang dibutuhkan untuk berhasil, dan melakukan hal-hal yang dibutuhkan untuk mencapai keberhasilan.

Mengingat bahwa optimisme merupakan sesuatu yang dapat dipelajari dan bukan sesuatu yang bersifat bawaan dan tidak dapat dirubah, maka pelatihan optimisme pada anak panti penting untuk diberikan. Menurut Carver dan Scheiver (2014), sikap optimis dapat terbentuk salah satunya karena individu telah memiliki tujuan dan keyakinan yang cukup, sehingga terjadi tindakan untuk mencapainya. Ketika menghadapi tantangan, individu yang optimis percaya diri dan memiliki ketetapan, walaupun jika kemajuan yang dihadapi sulit dan lambat, individu tersebut jarang merasakan kecemasan, kesedihan, maupun keputusan pada dirinya, tetapi sebaliknya tetap memiliki keyakinan dan semangat untuk mewujudkan tujuannya. Faktor-faktor tersebut yang memengaruhi individu dalam membentuk optimisme dalam menghadapi masa depannya.

Beberapa hal dapat mempengaruhi munculnya optimisme anak panti, meliputi faktor internal dan eksternal, diantaranya dukungan sosial dari orang terdekat, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman yang pernah dilalui; baik keberhasilan maupun kegagalan (Seligman, 2008). Hasil penelitian yang dilakukan Arieska dan Rinaldi (2019) terkait *hardiness* dengan optimisme pada remaja panti asuhan di Bukittinggi menunjukkan adanya korelasi yang positif antara *hardiness* (ketangguhan pribadi) dengan

optimisme. Remaja yang optimis terhadap masa depannya harus memiliki kepribadian *hardiness* supaya mampu bertahan dalam kondisi apapun, menghadapi berbagai masalah dan memandang sesuatu dengan cara yang positif. (Arieska dan Rinaldi, 2019).

Hasil penelitian Alfinuha, dkk (2019) tentang meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja Panti Asuhan Pelita melalui pelatihan HERO (Hope, Efikasi, Resiliensi, dan Optimisme) menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan. Sebelum mendapatkan pelatihan, remaja Panti Asuhan Pelita belum mengetahui potensi dirinya, kurang mandiri dalam menentukan rencana masa depan, serta kurang mampu membuat tujuan hidup, sehingga merasa tidak ada yang bisa dikembangkan dari dirinya dan berdampak pada penerimaan diri yang rendah. Sesudah mendapatkan pelatihan tersebut remaja Panti Asuhan mulai berani menuliskan tujuan, cita-cita, serta cara yang dilakukan untuk mewujudkannya.

Hasil penelitian Marwati, Prihartanti, dan Hertinjung (2016) mengenai berpikir optimis pada remaja Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah dan Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Surakarta yang menggunakan metode ABCDE menunjukkan remaja panti asuhan yang menerima pelatihan berpikir optimis menunjukkan peningkatan skor saat *posttest* dan *follow up*. Remaja panti asuhan yang tidak menerima pelatihan berpikir optimis tidak mengalami perubahan skor *posttest* dan *follow up*, mereka cenderung mengalami masalah penilaian terhadap dirinya sendiri, hambatan akademis, keinginan memiliki keluarga, dan sulit beradaptasi dengan lingkungan.

Hasil temuan lain yang senada dengan hasil pengabdian kami adalah penelitian Nurindah, Afiatin, Sulistyarini (2012) terkait pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan optimisme pada remaja panti sosial menunjukkan adanya peningkatan skor *posttest* setelah diberikan pelatihan, sehingga pelatihan ini efektif untuk meningkatkan optimisme remaja panti sosial. Setelah melakukan pelatihan berpikir positif remaja panti asuhan menjadi termotivasi untuk menghadapi masa depannya, memiliki tujuan hidup, dan mampu mengatasi pikiran negatif.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengisian skala optimisme dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan optimisme yang dilakukan kepada para remaja di panti asuhan Nurul Jannah Kudus ini menunjukkan hasil yang baik dengan meningkatnya tingkat optimisme masa depan dari sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan, serta mulai terlihat keberanian dan optimisme mereka dalam memiliki harapan dan cita-cita berdasarkan hasil *coaching* yang dilakukan.

## **Acknowledgements**

Kami selaku tim pengabdian dari Universitas Muria Kudus menyampaikan banyak terimakasih kepada semua pengurus Panti Asuhan Nurul Jannah yang sudah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian. Terimakasih juga pada semua anak asuh Panti Asuhan Nurul Jannah Kudus atas kesempatannya untuk menjadi bagian dalam pengabdian kami dan mau berpartisipasi aktif pada semua sesi pelatihan kami, dari awal sampai akhir.

## References

- Aidina, W., Nisa, H., Sulistyani, A. (2013). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Optimisme Menghadapi Masa Depan pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikohumanika*, Vol. VI No.2, Hal. 1 – 12
- Alfinuha, S., Hadi, B. H., Sainambela, F. C. (2019). Pelatihan HERO untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(01), Hal. 60-73.
- Arieska, R., dan Rinaldi. (2019). Hubungan Antara Hardiness dengan Optimisme pada Remaja Penghuni panti Asuhan Kota Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(01), Hal. 1-12
- Arif, I.S. (2016). *Psikologi Positif Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Journal of Trend in Cognitive Science*, 18(6), 1-7.
- Dewi, G, K. Henu, B, C. (2015). Resiliensi Pada Remaja Yatim Piatu Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Jurnal Spirits*, Vol.5, No.2, Hal 29-36
- Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia
- Grant, Heidi & Higgins, E. T. (2003). Optimism, Promotion Pride and Prevention Pride as Predictor of Quality of Life. *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol. 29, No.12
- Haryanti, D. Pamela, E, M. Susanti, Y. (2016). Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 4 No 2, Hal 97 – 104
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2016). “*Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring*”. Jakarta: Balai Pustaka. Diakses melalui [www.kbbi.web.id](http://www.kbbi.web.id) 5 Pebruari 2025 pada pukul 11.15 WIB.
- Kartono, K. (2007). *Psikologi Anak*. Bandung : Mandar Maju
- Marwati, E., Prihartanti, N., Hertinjung, W. Sri. (2016). Pelatihan Berpikir Optimis untuk Meningkatkan Harga Diri pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Indigenous*, 1(01):23-31.
- Mazaya, K.N. dan Supradewi, R. (2011). Konsep Diri dan Kebermaknaan Hidup pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol. 6, No. 2, Hal. 103-112
- Nashori, F. (2011). Kekuatan karakter santri. *Jurnal Millah*, Vol.XI, No.1, Hal. 204–219.
- Nurindah, M., Afiatin, T., Sulistyarini, I. (2012). Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial dengan Pelatihan Berpikir Positif. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4(01):57-76.
- Pambudiarti, D. A dan Sulistyarini, Rr. I (2017). Hubungan Antara Optimisme dan Kesejahteraan Subjektif pada Pasien Asma. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Risthathi, U, N. (2019). Hubungan Optimisme Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Remaja Di Panti Asuhan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Seligman, M. (2006). *Menginstal Optimisme*. Bandung : CV. Multi Trust Creative Service
- Snyder, C.R., and Lopez, S.J. (2007). *Positive psychology : The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* Sage Publications Inc California

Ubaedy. A.N. 2007. *Optimis Kunci Meraih Sukses*. Jakarta: Perspektif Media Komunikatif

Wini, N., Marpaung, W., dan Sarinah. (2020). Optimisme Ditinjau dari Penerimaan Diri pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 15(01). Hal. 12-21.

Wahid, A, W., Larasati, A., Ayuni. Nashori, F. (2018). Optimisme Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan Ditinjau dari Kebersyukuran dan Konsep Diri. *Jurnal Humanitas*, Vol.15, No.2, , Hal. 160 – 168