Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia
E-ISSN: 3031-9897
Website: https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa

Volume 4 No 01, Maret 2026
Hal.: 89 – 98

Resiliensi Pasangan Menikah: Peran Optimisme dan Regulasi Emosi

Nora Fitriani Setyo Harsono
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
I Gusti Ayu Agung Noviekayati
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Amherstia Pasca Rina
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
E-mail: bloomwoodelizabeth@gmail.com

Abstract

Marriage presents various challenges requiring couples' adaptability. Resilience is key for married individuals to endure and manage conflicts positively. This study aims to examine the relationship between optimism and emotion regulation with resilience in married individuals. This quantitative correlational research involved 107 participants aged 19 to 60 years. Data were collected using a Likert scale-based questionnaire via Google Form. Multiple regression analysis results indicated that optimism and emotion regulation simultaneously have a significant relationship with resilience. Partially, both optimism and emotion regulation were significant positive predictors of resilience. Emotion regulation contributed more significantly to resilience compared to optimism. In conclusion, optimism and emotion regulation are crucial aspects contributing to the resilience of married individuals, enabling them to navigate relationship dynamics more effectively.

Keywords: *Emotion Regulation; Marriage; Optimism; Resilience*

Abstrak

Pernikahan menghadapi berbagai tantangan yang menuntut kemampuan adaptasi pasangan. Resiliensi menjadi kunci bagi individu yang sudah menikah untuk bertahan dan mengelola konflik secara positif. Penelitian ini bertujuan menguji keterkaitan antara optimisme dan regulasi emosi dengan resiliensi pada individu yang sudah menikah. Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan 107 partisipan berusia 19 hingga 60 tahun. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert melalui Google Form. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa optimisme dan regulasi emosi secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Secara parsial, optimisme dan regulasi emosi masing-masing merupakan prediktor positif yang signifikan terhadap resiliensi. Regulasi emosi memberikan kontribusi lebih besar terhadap resiliensi dibandingkan optimisme. Kesimpulannya, optimisme dan regulasi emosi adalah aspek penting yang berkontribusi pada resiliensi individu yang sudah menikah, membantu mereka menghadapi dinamika hubungan dengan lebih baik.

Kata kunci: *Optimisme; Pernikahan; Regulasi Emosi; Resiliensi*

Pendahuluan

Pernikahan merupakan institusi sosial yang diharapkan mampu memberikan stabilitas emosional dan kesejahteraan psikologis bagi pasangan. Namun dalam praktiknya, pernikahan menghadirkan beragam tantangan yang menuntut pasangan untuk mampu menyesuaikan diri dengan kondisi baru, seperti perbedaan nilai, tekanan ekonomi, hingga peran baru dalam pengasuhan anak (Fincham & Beach, 2010; Sutherland, 2022). Lonjakan angka perceraian di Jawa Timur selama 2020–2022, yang meningkat lebih dari 40 ribu kasus (BPS, 2022), mencerminkan ketidakmampuan sebagian pasangan dalam menghadapi dinamika rumah tangga. Oleh karena itu, resiliensi menjadi kualitas psikologis yang krusial dalam mempertahankan keberlangsungan hubungan pernikahan.

Resiliensi dalam konteks pernikahan merujuk pada kapasitas individu untuk bertahan, pulih, dan berkembang setelah menghadapi konflik, stres, atau tekanan dalam hubungan (Walsh, 2003; Wagnild & Young, 1993). Kemampuan ini memungkinkan individu atau pasangan untuk tidak hanya mengatasi tantangan, tetapi juga tumbuh secara konstruktif melaluinya. Beberapa studi menunjukkan bahwa pasangan dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki pernikahan yang lebih stabil dan memuaskan (Neff & Broady, 2011; Masten, 2021). Meski demikian, tidak semua pasangan memiliki daya lenting psikologis yang sama, sehingga perlu ditelusuri faktor-faktor yang memengaruhi munculnya resiliensi dalam pernikahan.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi resiliensi adalah optimisme. Individu yang optimis memandang kesulitan sebagai sesuatu yang bersifat sementara dan spesifik, serta memiliki keyakinan bahwa masa depan akan membawa hal-hal baik (Seligman, 2008). Sikap optimis ini berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, serta kemampuan coping yang adaptif dalam menghadapi tekanan kehidupan, termasuk dalam konteks rumah tangga (Segerstrom, 2007; Carver & Scheier, 2014). Optimisme tidak hanya memperkuat harapan individu, tetapi juga menciptakan ruang kognitif untuk merespons konflik dengan solusi yang lebih konstruktif.

Selain optimisme, regulasi emosi merupakan variabel psikologis lain yang memegang peran penting dalam membentuk resiliensi. Regulasi emosi mencerminkan kemampuan individu untuk mengelola dan menyesuaikan respons emosional dalam situasi sulit, sehingga tidak terbawa oleh emosi negatif yang merugikan (Gross & John, 2003; Southwick & Charney, 2012). Individu yang mampu mengatur emosi secara adaptif, seperti melalui strategi reappraisal, menunjukkan resiliensi yang lebih tinggi dan kecenderungan untuk menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat (Troy et al., 2010; Aldao et al., 2010). Dalam kehidupan pernikahan, kemampuan ini penting untuk meredam konflik dan memperkuat ikatan pasangan.

Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah menyoroti hubungan antara optimisme dan resiliensi (Yoga et al., 2022; Umroh & Al Musafiri, 2022), serta regulasi emosi dan resiliensi (Widuri, 2012; Nadira et al., 2021), namun umumnya dilakukan pada populasi remaja, mahasiswa, atau individu dalam konteks non-pernikahan. Kesenjangan penelitian muncul dari minimnya studi yang mengkaji secara bersamaan peran optimisme dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada individu yang sudah

menikah, khususnya dalam konteks budaya Indonesia. Padahal, dinamika pernikahan memiliki kompleksitas tersendiri yang membedakannya dari konteks relasi lainnya.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara optimisme dan regulasi emosi dengan resiliensi pada individu yang telah menikah. Studi ini tidak hanya memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang membentuk daya tahan pernikahan, tetapi juga menawarkan kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu psikologi pernikahan dan keluarga. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar praktis bagi konselor pernikahan dan psikolog untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi dua variabel prediktor psikologis—optimisme dan regulasi emosi—dalam menjelaskan resiliensi pada individu yang telah menikah, yang sebelumnya jarang diteliti secara simultan. Selain itu, penelitian ini menggunakan instrumen yang disesuaikan dengan konteks budaya Indonesia, sehingga memberikan relevansi kontekstual yang lebih kuat. Dengan menelaah peran keduanya dalam membentuk daya lenting pernikahan, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan literatur dan memberikan kontribusi nyata dalam menjaga keharmonisan rumah tangga melalui pendekatan psikologis.

Metode

Kriteria responden yang dibutuhkan untuk penelitian ini mencakup individu yang telah menikah, memiliki rentang usia antara 19 hingga 60 tahun, serta bersedia untuk mengisi kuesioner secara menyeluruh. Alat bantu *G-power* dipergunakan guna menetapkan jumlah responden, dengan pertimbangan bahwa populasinya tidak memiliki batas, sehingga sebanyak 107 orang diperlukan untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Penelitian ini melibatkan pengukuran tiga variabel, yaitu resiliensi yang berperan sebagai variabel terikat (Y), serta optimisme dan regulasi emosi sebagai variabel bebas (X1 dan X2). Alat ukur yang digunakan untuk ketiga variabel tersebut dirancang berlandaskan teori-teori yang sudah teruji keakuratannya. Skala untuk mengukur optimisme dibuat berdasarkan teori Seligman (2008) yang mencakup tiga aspek. Untuk regulasi emosi, skala dibuat merujuk pada teori Gross dan John (2003) yang terdiri dari dua aspek. Sedangkan skala resiliensi dikembangkan dari teori Wagnild dan Young (1993) dan mencakup lima aspek. Ketiga alat ukur ini memanfaatkan skala Likert dan telah melewati uji coba instrumen sebelumnya untuk menjamin validitas serta reliabilitasnya.

Penelitian ini memanfaatkan teknik analisis regresi linier berganda guna mengetahui bagaimana variabel optimisme dan regulasi emosi berhubungan dengan resiliensi pada individu yang telah menikah. Proses pengujian dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Sebelum melaksanakan analisis utama, dilakukan beberapa uji prasyarat seperti uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan bahwa data sudah memenuhi asumsi yang diperlukan untuk analisis regresi.

Hasil

Berdasarkan data yang diperoleh, dari keseluruhan 107 partisipan yang terlibat dalam studi ini, sebanyak 77 orang atau 72% merupakan responden perempuan. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 30 orang, yaitu sebesar 28% dari total keseluruhan.

Tabel 1. Data Demografi Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Perempuan	77	72%
Laki-laki	30	28%
Total	107	100%

Sumber : Output SPSS Seri 26 IBM for Windows

Berdasarkan hasil uji deskriptif, mayoritas subjek dalam penelitian ini menunjukkan tingkat resiliensi dalam kategori sedang, yakni sebesar 47,7%. Selanjutnya, yang menempati kategori tinggi adalah 17,8%, sementara kategori rendah mencapai 15%. Dari keseluruhan data, tercatat 14% responden berada pada tingkat resiliensi yang sangat tinggi, sedangkan sebanyak 5,6% termasuk dalam kategori sangat rendah. Berdasarkan distribusi ini, dapat terlihat bahwa mayoritas individu cenderung memiliki tingkat resiliensi pada rentang sedang hingga tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Resiliensi

Variabel	Nilai	Jumlah	Kategori	Presentase
Resiliensi	≥179	15	Tinggi sekali	14%
	162-178	19	Tinggi	17,8%
	145-161	51	Sedang	47,7%
	128-144	16	Rendah	15%
	≤127	6	Rendah sekali	5,6%
Total		107		100%

Hasil analisis kategorisasi optimisme pada penelitian ini, subjek menunjukkan optimisme paling banyak pada kategori sedang dengan presentase 39,3%, diikuti dengan kategori tinggi dengan presentase 34,6%, kemudian kategori rendah dengan presentase 12,1%, kategori tinggi sekali dengan presentase 8,4% dan yang terakhir pada kategori rendah sekali dengan presentase 5,6%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kategori variabel optimisme berkisar dari tingkat menengah hingga tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Optimisme

Variabel	Nilai	Jumlah	Kategori	Presentase
Optimisme	≥45	9	Tinggi sekali	8,4%
	40-44	37	Tinggi	34,6%
	35-39	42	Sedang	39,3%
	30-34	13	Rendah	12,1%
	≤29	6	Rendah sekali	5,6%
Total		107		100%

Hasil analisis kategorisasi regulasi emosi pada penelitian ini menunjukkan jika subjek paling banyak berada pada kategorisasi sedang yaitu 33,6%, diikuti kategorisasi rendah sebesar 26,2%, kemudian kategorisasi tinggi sebesar 17,8%, kategorisasi tinggi sekali 11,2%, dan yang terakhir kategorisasi rendah sekali sebesar 11,2%. Maka dapat disimpulkan bahwa kategori variabel regulasi merujuk pada kategori sedang ke rendah.

Tabel 4. Kategoriasi Regulasi Emosi

Variabel	Nilai	Jumlah	Kategori	Presentase
Regulasi Diri	≥73	12	Tinggi sekali	11,2%
	66-72	19	Tinggi	17,8%
	59-65	36	Sedang	33,6%
	52-58	28	Rendah	26,2%
	≤51	12	Rendah sekali	11,2%
Total		107		100%

Pada penelitian ini, metode yang dipakai untuk menguji normalitas data adalah *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test.* Menurut pedoman pengujian, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, jika signifikansi lebih dari 0,05, data diakui berdistribusi normal (Hadi, 2000). Dalam hasil studi ini menunjukkan nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200 (p > 0,05). Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa data penelitian ini mengikuti distribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

One Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N	**Sig.**	**Keterangan**
107	0,200	Normal

Sumber : Output SPSS Seri 26 IBM for Windows

Pengujian linieritas bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier antara dua variabel, yaitu X dan Y (Azwar, 2017). Dalam analisis, ditemukan bahwa hubungan antara variabel optimisme dan resiliensi memiliki signifikansi sebesar 0.000 (p < 0.05), yang menunjukkan adanya hubungan linier. Pada saat yang sama, pengujian linieritas untuk variabel regulasi emosi terhadap resiliensi juga

menunjukkan nilai signifikansi 0.000 (p < 0.05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi juga bersifat linier.

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Linearity		Keterangan
	F	Sig.	
Optimisme– Resiliensi	57,876	0,000	Linier
Regulasi emosi– Resiliensi	160,898	0,000	Linier

Sumber : Output SPSS Seri 26 IBM for Windows

Pengujian gejala multikolinearitas dilakukan untuk mengidentifikasi apakah terdapat keterkaitan antara variabel independen dalam model regresi (Ghozali, 2012). Dari analisis multikolinearitas, diketahui bahwa variabel X1 (optimisme) dan X2 (regulasi emosi) memiliki nilai toleransi sebesar 0,787 (> 0,10) dan VIF sebesar 1,271 (< 10,00). Ini menandakan bahwa variabel-variabel independen dalam penelitian ini tidak menunjukkan korelasi yang signifikan satu sama lain.

Tabel 7. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Optimisme	0,787	1,271	Tidak terjadi multikolinearitas
Regulasi Emosi	0,787	1,271	Tidak terjadi multikolinearitas

Sumber : Output SPSS Seri 26 IBM for Windows

Salah satu metode untuk menilai kestabilan varians kesalahan dalam regresi adalah dengan melakukan uji heteroskedastisitas, yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan varians residual antara berbagai pengamatan (Hadi, 2017). Berdasarkan hasil uji yang dilakukan, terlihat bahwa model regresi ini tidak mengalami masalah heteroskedastisitas. Hal ini ditunjukkan oleh nilai p untuk variabel optimisme sebesar 0,051 (p > 0,05), serta untuk variabel regulasi emosi yang memiliki nilai p 0,387 (p > 0,05).

Tabel 8. Hasil Uji Heteroskedastisitas

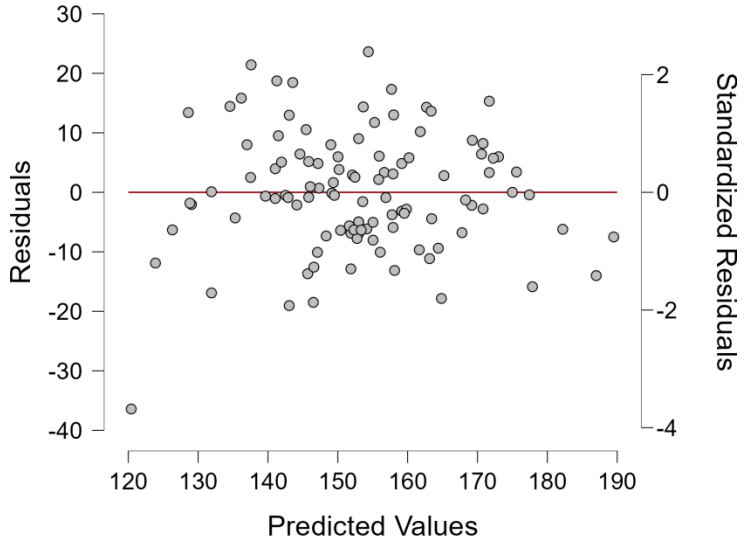
Variabel	Sig.	Keterangan
Optimisme	0,051	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Regulasi Emosi	0,387	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber : Output SPSS Seri 26 IBM for Windows

Karena nilai signifikansi dari uji heteroskedastisitas pada variabel optimisme yang diperoleh melalui SPSS versi 26.00 menunjukkan hasil yang hampir berada di ambang batas kepercayaan, peneliti memutuskan untuk melakukan pengujian ulang

menggunakan *software* JASP sebagai langkah verifikasi tambahan. Hasil pengujian tersebut ditampilkan sebagai berikut :

Gambar 1. Scatterplot Hasil Uji Heteroskedastisitas



Sumber : JASP

Dari tampilan grafik, distribusi titik-titik residual terlihat menyebar secara acak di sekitar garis nol horizontal. Tidak tampak adanya pola tertentu seperti bentuk kipas, corong, maupun lengkungan yang konsisten, sehingga menunjukkan ketidakteraturan dalam penyebaran tersebut. Model regresi ini tidak menunjukkan adanya heteroskedastisitas, sebab penyebaran acak dan seragam dari titik-titik tersebut menandakan bahwa varians residual tetap konsisten di sepanjang rentang nilai prediksi. Oleh karena itu, asumsi homoskedastisitas terpenuhi, dan hasil estimasi model regresi dianggap valid dan efektif.

Menurut hasil dari pengolahan data dengan menggunakan analisis regresi linear berganda, ditemukan bahwa baik optimisme (X1) maupun kemampuan dalam mengelola emosi (X2) memiliki hubungan yang kuat secara simultan terhadap tingkat resiliensi (Y). Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,807 dan nilai F hitung mencapai 97,051 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,651, ini menandakan bahwa 65,1% dari variasi resiliensi dapat dijelaskan oleh gabungan antara optimisme dan regulasi emosi. Adapun sisa sebesar 34,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak termasuk dalam model ini.

Tabel 9. Hasil Uji Simultan

Variabel	F	Sig.	R	R Square
Optimisme dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi	97,051	0.000	0.807	0.651

Sumber : Output SPSS Seri 26 IBM for Windows

Hasil dari analisis uji parsial menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan secara statistik antara variabel optimisme dan resiliensi, ditandai dengan nilai t sebesar 4,763 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Sebaliknya, saat dilaksanakan pengujian parsial antara regulasi emosi dan resiliensi, didapatkan nilai t sebesar 9,871 dan nilai signifikansi yang juga sangat kuat, yaitu 0,000 ($p < 0,01$).

Tabel 10. Hasil Uji Parsial

Variabel	β	t	Sig.	Keterangan
Optimisme dengan Resiliensi	0,304	4,763	0,000	Ada hubungan
Regulasi Emosi dengan Resiliensi	0,630	9,871	0,000	Ada hubungan

Sumber : Output SPSS Seri 26 IBM for Windows

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan regulasi emosi dengan resiliensi pada individu yang sudah menikah. Secara simultan, kedua variabel prediktor ini memberikan kontribusi yang bermakna terhadap peningkatan resiliensi individu dalam menghadapi tantangan kehidupan pernikahan. Secara khusus, baik optimisme maupun regulasi emosi terbukti memiliki pengaruh positif terhadap resiliensi secara parsial, menunjukkan bahwa individu yang memiliki harapan positif terhadap masa depan dan kemampuan mengelola emosi secara adaptif cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan pernikahan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Segerstrom dan Carver (2015) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat optimisme yang tinggi memiliki strategi *coping* yang lebih adaptif dan cenderung menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks pernikahan, optimisme memungkinkan individu untuk menilai konflik atau masalah rumah tangga sebagai sesuatu yang dapat diatasi, serta menjaga harapan akan keberlangsungan hubungan yang sehat. Dengan demikian, optimisme dapat menjadi sumber motivasi internal dalam membangun resiliensi emosional.

Selain itu, kemampuan regulasi emosi juga terbukti memainkan peran penting dalam membentuk resiliensi individu yang sudah menikah. Hasil ini diperkuat oleh studi Naragon-Gainey et al. (2017) yang menemukan bahwa regulasi emosi yang efektif, khususnya strategi kognitif seperti *reappraisal*, berkorelasi positif dengan ketahanan psikologis dan penyesuaian diri dalam hubungan interpersonal. Dalam kehidupan pernikahan, individu yang mampu mengelola emosi secara adaptif akan lebih mampu menjaga stabilitas hubungan, menghindari eskalasi konflik, dan menyelesaikan masalah secara konstruktif.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan optimisme terhadap resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa dalam konteks pernikahan yang sangat dipengaruhi oleh dinamika emosional, keterampilan dalam mengelola emosi menjadi lebih esensial

dibandingkan keyakinan positif terhadap masa depan semata. Aldao et al. (2016) menyebutkan bahwa regulasi emosi yang efektif tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu, tetapi juga pada kualitas hubungan yang mereka jalani, termasuk dalam konteks relasi jangka panjang seperti pernikahan.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan regulasi emosi dengan resiliensi pada individu yang sudah menikah. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel bebas, yaitu optimisme dan regulasi emosi, secara signifikan berkontribusi terhadap resiliensi. Individu yang memiliki harapan positif terhadap masa depan dan mampu mengelola emosi dengan adaptif cenderung lebih tahan dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan pernikahan. Temuan ini menegaskan bahwa faktor intrapersonal seperti keyakinan positif dan keterampilan pengaturan emosi memainkan peran penting dalam membentuk ketahanan psikologis pasangan menikah. Kontribusi utama dari penelitian ini terletak pada integrasi dua prediktor psikologis tersebut dalam konteks pernikahan, yang masih jarang diteliti di Indonesia, sehingga memperkaya literatur lokal dan memberikan landasan empiris bagi pengembangan intervensi berbasis psikologi positif dalam memperkuat ketahanan rumah tangga.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar individu yang telah menikah secara aktif melatih sikap optimis dengan membiasakan diri melihat sisi positif dari peristiwa dalam rumah tangga serta menyusun rencana bersama pasangan untuk menghadapi tantangan masa depan. Selain itu, keterampilan regulasi emosi dapat ditingkatkan melalui latihan seperti menunda reaksi saat emosi memuncak, berbicara terbuka dengan pasangan, atau mengikuti pelatihan manajemen emosi yang tersedia secara daring maupun luring. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar melibatkan sampel yang lebih luas dan heterogen serta mempertimbangkan variabel kontekstual lain, seperti dukungan sosial atau kepuasan pernikahan, guna memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi dalam pernikahan.

Referensi

Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research, 34*(3), 263–273.

Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., & Seager, I. (2016). Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions. *Development and Psychopathology, 28*(4pt1), 927–946.

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.

Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik Indonesia 2022. https://www.bps.go.id

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences, 18*(6), 293–299.

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 72*(3), 630–649.

Ghozali, I. (2012). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 20*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362.

Hadi, S. (2000). *Statistik* (Vol. 1). Penerbit Andi.

Hadi, S. (2017). *Analisis regresi dan korelasi*. Penerbit Andi.

Masten, A. S. (2021). *Resilience in development: Progress and transformation*. In A. S. Masten (Ed.), *Multisystem resilience: Adaptation and transformation in contexts of change* (pp. 17–45). Oxford University Press.

Nadira, A., Nurasiah, I., & Maryam, S. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Insight, 3*(1), 20–32.

Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin, 143*(4), 384–427.

Neff, L. A., & Broady, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(5), 1050–1067.

Segerstrom, S. C. (2007). Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 772–786.

Segerstrom, S. C., & Carver, C. S. (2015). Optimism. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, E. Borgida, & J. A. Bargh (Eds.), *APA Handbook of Personality and Social Psychology: Volume 1. Attitudes and Social Cognition* (pp. 195–213). American Psychological Association.

Seligman, M. E. P. (2008). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. *Science, 338*(6103), 79–82.

Sutherland, A. (2022). Challenges in modern marriage: A review of current trends. *Marriage & Family Review, 58*(2), 175–190.

Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion, 10*(6), 783–795.

Umroh, H., & Al Musafiri, A. (2022). Optimisme sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Integratif, 10*(2), 95–104.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*(2), 165–178.

Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process, 42*(1), 1–18.

Widuri, D. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi remaja korban kekerasan dalam keluarga. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 1*(2), 85–92.

Yoga, M. F., Widyastuti, T., & Firmansyah, R. (2022). Peran optimisme dalam meningkatkan resiliensi pada pekerja masa pandemi. *Psikoborneo, 10*(1), 12–21.