Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi **e-ISSN**: 2549-4236, **p-ISSN**: 1411-8939
Lembaga Penellitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Vol 23, No 3 (2023): Oktober, 2619-2624
DOI: 10.33087/jiubj.v23i3.2582

Peranan *Self Optimism* Terhadap *Academic Burnout* pada Peserta Didik SMA dalam Peralihan Pembelajaran Daring ke Pembelajaran Luring

Lamhot Rumapea*, Rika Vira Zwagery, Rusdi Rusli
Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia
*Correspondence: lamhot.rumapea123@gmail.com

Abstrak. Pandemi covid-19 melanda Indonesia yang berdampak pada perubahan sistem pembelajaran bagi pada peserta didik. Salah satu dari dampak tersebut menimbulkan permasalahan yaitu academic burnout. Peserta didik yang mengalami academic burnout akan berpengaruh pada motivasi belajar dan mengakibatkan penurunan pada prestasi belajar. Academic burnout dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah self optimism. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan self optimism terhadap academic burnout pada peserta didik SMA di Banjarmasin, Kalimantan selatan. Populasi pada penelitian ini yaitu peserta didik yang sedang menjalankan pendidikan SMA di Banjarmasin dengan sampel sebanyak 243 yang dipilih secara random sampling. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu skala academic burnout dan skala self optimism. Analisa data menggunakan analisis regresi linear sederhana melalui SPSS versi 25 for windows. Berdasarkan hasil analisis regresi didapati peranan antara self optimism terhadap academic burnout dengan t hitung = -5,400 dengan nilai signifikan 0,000. Koefisien determinasi menunjukkan peranan self optimism terhadap academic burnout sebesar 10,8% sedangkan 89,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disertakan dalam penelitian ini.

Kata kunci : academic burnout; self optimism; peserta didik SMA

Abstract. *The COVID-19 pandemic has hit Indonesia which has had an impact on changing the learning system for students. One of these impacts causes problems, namely academic burnout. Students who experience academic burnout will have an effect on learning motivation and result in a decrease in learning achievement. Academic burnout is influenced by several factors, one of which is self-optimism. This study aims to determine the role of self-optimism on academic burnout in high school students in Banjarmasin, South Kalimantan. The population in this study are students who are currently carrying out high school education in Banjarmasin with a sample of 243 selected by random sampling. This study uses two measuring tools, namely the academic burnout scale and the self-optimism scale. Data analysis using simple linear regression analysis through SPSS version 25 for windows. Based on the results of the regression analysis, it was found that the role of self-optimism on academic burnout with t count = -5,400 with a significant value of 0.000. The coefficient of determination shows the role of self-optimism on academic burnout by 10.8%, while 89.2% is influenced by other factors not included in this study.*

Keywords : academic burnout; self optimism; high school student.

PENDAHULUAN

World health organization (WHO) menetapkan covid-19 menjadi pandemi dunia pada tanggal 11 Maret 2020. Hal ini tentunya sangat berdampak bagi Indonesia. Langkah yang diambil dalam mengatasi pandemi pemerintah Indonesia mengambil beberapa kebijakan seperti menerapkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), sehingga hampir dari segala aspek kegiatan di masyarakat mengalami perubahan secara drastis yang membuat masyarakat terpaksa untuk beradaptasi terhadap hal tersebut. Setelah kasus covid-19 di Indonesia mengalami penurunan maka pemerintah merubah keputusan yaitu segala kegiatan dapat dilakukan secara bertahap dan bersifat offline. Pada masa peralihan dari pembelajaran daring ke luring tentunya memerlukan waktu dan kesiapan agar kegiatan pembelajaran secara luring dapat terlaksana dengan baik. Peran dari sekolah dan peserta didik sangat berpengaruh terhadap kesiapan dalam melakukan pembelajaran luring (Pratama, 2020). Kesiapan dalam melaksanakan pembelajaran luring harus diperhatikan dari segi internal maupun eksternal. Segi internal ini adalah berupa dukungan dari orangtua dan guru, sedangkan segi eksternal terkhusus bagi sekolah perlu memperhatikan fasilitas sekolah yang sesuai dengan ketentuan protokol kesehatan, serta membuat peraturan terbaru bagi warga sekolah terkait pembelajaran tatap muka yang akan diterapkan bagi guru maupun peserta didik

guna menjamin keselamatan dan kesehatan disekolah dalam menghadapi covid-19.

Setelah pembelajaran berubah menjadi luring tentunya peserta didik diharuskan untuk kembali beradaptasi dari pembelajaran daring menuju luring sehingga menimbulkan beberapa permasalahan yang terjadi seiring berjalannya waktu, seperti timbulnya rasa kejenuhan dalam kegiatan belajar, tugas yang diberikan sangat banyak dan harus selesai di hari yang sama, kemudian peserta didik harus beradaptasi dari waktu belajar penuh dirumah menjadi belajar dan menyelesaikan tugas harus disekolah, serta pengawasan mutu kegiatan pembelajaran juga menjadi kendor, banyak peserta didik yang mencari tugas menggunakan aplikasi google sehingga tidak muncul niatan untuk membaca buku pelajaran atau sumber yang lebih tepercaya (Jatmiko, 2020). Permasalahan diatas dapat menjadi pemicu timbulnya academic burnout. Academic burnout diartikan sebagai kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan keinginan untuk berprestasi yang rendah. Fenomena tersebut terjadi terus menerus hingga sampai pada saat ini dan membuat semangat belajar peserta didik menjadi menurun dan semakin jenuh dengan keadaan tersebut, efek dari stres akademik yaitu timbulnya perasaan lelah atas tuntutan akademik yang diiringi dengan perasaan tidak suka terhadap tugas yang di berikan (Schaufeli dkk, 2002).

Tuntutan akademik yang selalu ada dan membebani peserta didik tanpa penyelesaian masalah yang tepat membuat para peserta didik menjadi kelelahan baik secara fisik maupun psikis sehingga menimbulkan perasaan hilangnya minat dalam belajar yang berdampak pada menurunnya prestasi peserta didik. Permasalahan seperti ini memang tidak bisa ditanggungkan kepada satu pihak yaitu peserta didik saja, namun pihak-pihak lain yang turut terlibat dalam menunjang kelancaran dan menumbuhkan semangat para peserta didik yaitu peran guru dan orangtua. Dampak dari pembelajaran secara daring menjadi kurang efektif karena pada saat guru memberikan tugas kepada peserta didik, namun pada saat guru menjelaskan suatu konsep hingga refleksi tidak dapat berjalan dengan baik (Azhari, 2020).

Studi pendahuluan dilakukan untuk mengetahui kondisi permasalahan yang terjadi dan menguatkan bahwa permasalahan mengenai academic burnout banyak terjadi pada peserta didik. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan menunjukkan terdapat 7% (16 peserta didik) yang mengalami academic burnout kategori sangat tinggi, 24% (53 peserta didik) yang mengalami academic burnout dengan kategori tinggi dan sebanyak 41,1% (90 peserta didik) yang mengalami academic burnout dengan kategori sedang. Sedangkan sebanyak 21,5% (47 peserta didik) mengalami academic burnout dengan kategori rendah dan 5,9% (13 peserta didik) mengalami academic burnout dengan kategori sangat rendah.

Academic burnout yang kerap dirasakan dan berdampak pada penurunan prestasi pada peserta didik karena peserta didik menjadi pasrah terhadap keadaan yang terjadi. Munculnya perasaan academic burnout ini tentunya didasari oleh beberapa faktor. Faktor tersebut menurut Yusuf & Yusuf (2020) terdapat beberapa faktor yaitu faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal) maupun dalam diri seseorang (internal), adalah sebagai berikut : (1) luar diri seseorang (eksternal) terdiri dari dukungan sosial orangtua, dukungan berasal dari orangtua dapat berupa penghargaan, instrumental, informasi, maupun emosional; (2) Dalam diri seseorang (internal) berupa: *self efficacy* yaitu keyakinan seseorang sejauh mana dapat mengukur kemampuan diri dalam melaksanakan tugas (Bandura, 1997), hardiness yaitu merupakan kondisi psikologi yang tahan sehingga membuat seseorang dapat mengatasi dan mengelola stres yang dirasakan (Sukmono, 2009), optimisme adalah pandangan positif terhadap segala kejadian secara menyeluruh sehingga mendapatkan makna dalam hidup (Seligman, 2006), motivasi berprestasi, dan prokrastinasi yaitu kecenderungan menunda nunda pekerjaan (Rumiani, 2010).

Berdasarkan faktor internal diatas terdapat salah satu faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya academic burnout, yaitu self optimism. Self optimism memiliki makna berupa keyakinan seseorang untuk memiliki pikiran yang positif tentang segala peristiwa yang dialami dalam hidup bisa dituntaskan dengan baik. Seseorang dengan tingkat self optimism yang tinggi dapat berjuang dengan keras sehingga keinginan dalam hidupnya dapat tercapai dan tidak takut ketika dalam prosesnya bertemu dengan segala kemungkinan untuk mengalami kegagalan (Rizki, 2013).

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang digunakan untuk

meneliti sampel tertentu yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian kuantitatif dilakukan dengan mengumpulkan data-data baik secara angka maupun kata atau kalimat yang diubah menjadi angka sehingga dapat diolah dan dianalisis agar data dapat dijadikan informasi ilmiah (Martono, 2019). Penelitian ini menggunaan desain cross-sectional yang artinya yaitu penelitian yang dilaksanakan pada satu waktu dan satu fokus, dengan tujuan eksplorasi, deskripsi, atau eksplanasi (Notoatmojo, 2010). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif survey korelasional. Metode ini digunakan untuk mencari tahu apakah ada hubungan antar variabel yang ditunjukkan dengan signifikansi secara statistic (Nana Syaodih, 2009).

Penelitian ini menggunakan alat ukur School Burnout Inventory yang disusun Salmela-Aro dkk. (2009) dan telah diadaptasi pada penelitian Christy dkk (2020) untuk mengukur tingkat academic burnout. Untuk mengukur self optimism menggunakan alat ukur Life Orientation Test – Revised (LOT-R) yang telah diadaptasi Bambang dkk. (2021). Penelitian ini menggunakan metode non probability sampling dengan teknis purposive sampling dalam pengambilan sampel. Penentuan jumlah responden penelitian berdasar pada uji ukuran sampel minimal melalui perhitungan G*Power yang berjumlah 191 orang (untuk slope H1= 0,2, power= 0,80, alpha error probability= 0,05). Berdasarkan perolehan ukuran minimal sampel tersebut, maka penelitian ini dilakukan dengan responden berjumlah 243 orang. Penelitian ini dilaksanakan di kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan.

HASIL

Responden dalam penelitian ini merupakan peserta didik di kota Banjarmasin terkhususnya SMA Negeri 2 Banjarmasin, SMA Negeri 3 Banjarmasin, dan SMA Negeri 8 Banjarmasin. Total seluruh responden yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 243 responden dengan rentang usia 13-20 tahun (M=16,37; sd=0,920). Responden dengan usia 16 tahun paling banyak didapati (40,3%), yang kemudian diikuti oleh usia 17 tahun (36,6%) sebagai usia terbanyak kedua. Berdasarkan data yang telah didapat responden dengan jenis kelamin laki laki terdapat 104 orang (47,2%), jumlah tersebut lebih sedikit daripada jumlah responden dengan jenis perempuan yaitu berjumlah 139 orang (57,2%). Penyebaran responden di 3 sekolah menengah atas di Kota Banjarmasin, yaitu : SMAN 2 Banjarmasin terdapat 75 responden (30,9%), kemudian pada SMAN 3 Banjarmasin terdapat 84 responden (34,6%), dan SMAN 8 Banjarmasin terdapat 84 orang (34,6%). Berdasarkan kelas disekolah terdiri dari kelas X/10 sebanyak 123 responden (50,6%) dan kelas XI/11 sebanyak 120 orang (49,4%).

Tabel 1
Gambaran Responden Penelitian

	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Persentase Kumulatif (%)
Jenis	Laki-laki	104	42,8	42,8
Kelamin	Perempuan	139	57,2	100,0
Total		243	100,0	
Usia	13	1	,4	,4
	15	37	15,2	15,6
	16	98	40,3	56,0
	17	89	36,6	92,6
	18	13	5,3	97,9
	19	4	1,6	99,6
	20	1	,4	100,0
Total		243	100,0	
Asal	SMAN 2 Banjarmasin	75	30,9	30,9
Sekolah	SMAN 3 Banjarmasin	84	34,6	65,4
	SMAN 8 Banjarmasin	84	34,6	100,0
Total		243	100,0	
Kelas	X / 10	123	50,6	50,6
	XI / 11	120	49,4	100,0
Total		243	100,0	

Sumber: data olahan

Hasil kategorisasi academic burnout menunjukkan sebanyak 42 responden berada di kategori academic burnout tergolong sangat rendah (17,3%), 54 responden berada di kategori rendah (22,2%), kemudian pada kategori sedang terdapat 100 responden (41,2%). Pada kategori tinggi terdapat 33 responden (13,6%), dan kategori sangat tinggi terdapat 14 responden (5,8). Sedangkan hasil kategorisasi self optimism sangat rendah sebanyak 2 responden (0,8%), pada kategori rendah sebanyak 5 responden (2,9%), di kategori sedang sebanyak 73 responden (32,9%). Sedangkan pada kategori tinggi terdapat 112 responden (79,0%), dan pada kategori sangat tinggi terdapat 51 responden (20%). Hasil dari penghitungan uji normalitas residual pada residual self optimism terhadap academic burnout menunjukkan data terdistribusi normal. Dapat dilihat dari nilai asymp. Sig. (2-Tailed) dengan memiliki signifikansi sebesar 0,200, dimana nilai signifikan tersebut melebihi 0,05 ($p > 0,05$). Dalam uji liniearitas ini menggunakan test for linearity. Hasil yang diperoleh menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($F=29,433$; $p <0,05$). Dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang liniear antara academic burnout dengan self optimism.

Self optimism memiliki koefisien yang negatif terhadap *academic burnout* yang berarti semakin tinggi self optimism maka semakin rendah academic burnout, dan berlaku sebaliknya dimana semakin tinggi academic burnout maka semakin rendah self optimism. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana maka Ha diterima, Ho ditolak. Sehingga hipotesis penelitian "terdapat peranan self optimism terhadap academic burnout pada peserta didik dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran daring" terkonfirmasi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat peranan self optimism terhadap academic burnout pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Hipotesis yang terkonfirmasi dari penelitian ini adalah terdapat peranan self optimism terhadap academic burnout pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke luring. Hipotesis diuji menggunakan metode analisis regresi linear sederhana. Hipotesis dapat diterima karena dalam uji hipotesis didapati bahwa nilai signifikansi $p < 0,001$ yang dapat diartikan bahwa hubungan antara self optimism dengan academic burnout signifikan.

Hubungan antara kedua variabel dalam penelitiian ini bersifat negatif, yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi self optimism maka semakin rendah academic burnout begitupula sebaliknya, semakin rendah self optimism maka semakin tinggi academic burnout. Selanjutnya ditemukan 10,8% faktor dari self optimism yang dapat mempengaruhi academic burnout, sedangkan terdapat 89,2% faktor lain yang diprediksi dapat mempengaruhi timbulnya academic burnout. Hal ini sejalan dengan penelitian Vizoso dkk (2019) yang mengatakan bahwa hubungan antara academic burnout dengan self optimism bersifat negatif, dan self optimism dapat memprediksi academic burnout pada peserta didik secara negatif. Pernyataan diatas juga sejalan dengan pendapat Carver (2014) bahwa individu yang optimis akan lebih mudah dalam menghadapi tantangan atau permasalahan yang dapat menimbulkan burnout.

Dalam proses pembelajaran tentunya tidak lepas dari yang namanya tekanan. Tekanan tersebut salah satu pemicu timbulnya academic burnout pada peserta didik sehingga dapat berpengaruh kepada psikologis mereka, dalam hal ini self optimism dapat membantu mengurangi dampak tekanan yang dialami peserta didik sehingga dapat bertahan menghadapinya (Vizoso dkk, 2019). Optimisme diri cenderung merespon secara positif kejadian buruk maupun tekanan yang ada, sehingga dalam mengatasinya individu yang kurang optimis, kurang memiliki kemampuan dalam merespons kejadian buruk atau tekanan tersebut (Salavera dkk, 2022). Krifa dkk (2022) menyatakan bahwa optimisme sangat penting dimiliki setiap individu terlebih dimasa pandemi covid-19 yang merubah seluruh sistem pembelajaran. Krifa dkk (2022) juga berpendapat bahwa perubahan sistem pembelajaran berdampak negatif bagi kinerja individu yang dapat mempengaruhi hasil akademiknya. Dampak negatif dari perubahan sistem ini dapat dikurangi oleh individu yang memiliki self optimism, sehingga dapat membuat diri lebih bisa bertahan dan memiliki keyakinan dapat melewati tekanan seperti itu (Vizoso dkk, 2019). Tentunya self optimism penting dimiliki peserta didik dalam menghadapai perubahan sistem pembelajaran yang terjadi sehingga peserta didik mampu

bertahan dari dampak perubahan sistem pembelajaran. Pentingnya self optimism dimiliki dan dikembangkan dalam diri peserta didik dapat membuat peserta didik memiliki pemikiran yang positif, pemikiran yang positif dapat meningkatkan motivasi akademik sehingga mempengaruhi hasil pembelajaran (Lesener, 2020).

Melalui analisis penelitian diperoleh hasil bahwa 10,8% varians dari self optimism signifikan menjelaskan academic burnout sedangkan 89,2% lainnya adalah varians faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini tentunya sejalan dengan faktor academic burnout yang dikemukan Hobfoll (1989) pada teori *conservation of resource theory* (COR) yang mengatakan bahwa faktor-Faktor yang mempengaruhi academic burnout ada dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah self-efficacy, self-esteem, resiliensi, motivasi, dan self optimism. Sedangkan faktor eksternal adalah peran orangtua dan guru serta teman sebaya. Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya academic burnout menurut Syah (2012) adalah kecemasan peserta didik terhadap tuntutan keberhasilan pembelajaran dan peserta didik berada dalam lingkungan yang kompetitif dan ketat sehingga dianggap terlalu tinggi oleh peserta didik.

Keterbatasan dalam penelitian ini ialah penelitian ini tidak mengelompokkan berdasarkan jenis kelamin untuk melihat perbedaan tingkat academic burnout pada laki-laki dan perempuan. Selain itu, keterbatasan penelitian ini terdapat pada skala self optimism pada aitem nomor 2 dan 5 masih menggunakan bahasa yang agak sulit dipahami oleh peserta didik SMA sehingga dalam pengerjaannya peserta didik menanyakan kejelasan mengenai aitem tersebut, hal ini dapat menimbulkan fokus peserta didik yang lain menjadi sedikit terganggu dan peneliti harus memahami betul konteks dari aitem tersebut sehingga dapat menjelaskan kepada peserta didik terkait aitem tersebut. Penelitian ini juga masih terbatas dalam pembahasan tentang faktor dari academic burnout yaitu self optimism, padahal ada faktor lain seperti *self efficacy, self esteem, academic resilience*, dukungan keluarga, guru, serta teman sebaya, dan motivasi yang dapat mempengaruhi academic burnout. Kendala lainnya adalah peneliti harus menyesuaikan jadwal dengan pihak sekolah dan ketentuan dari pihak sekolah yang akhirnya membuat proses pengambilan data menjadi lama dan menggunakan dua metode yaitu secara daring dan luring.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peranan self optimism terhadap academic burnout pada peserta didik SMA di Banjarmasin pada masa peralihan pembelajaran daring ke luring, ditemukan hasil bahwa terdapat peranan *self optimism* terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA di Banjarmasin. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa self optimism berperan dalam terjadinya academic burnout. Tetapi, self optimism bukanlah menjadi satu-satunya faktor yang berperan dalam terjadinya *academic burnout* pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Azhari, M. 2020. Proses Pembejalaran Daring di Tengah Antisipasi Penyebaran Virus Corona Dinilai Belum Maksimal. Pikiran Rakyat. Com. https://www.pikiran-rakyat.com/pendidikan/pr-01353818/proses- pembejalaran-daring-di-tengah-antisipasi-penyebaran-virus-corona-dinilai-belum-maksimal

Anggusti, Martono. 2019. *Pengelolaan Perusahaan dan Tenaga Kerja*. Jakarta : Bhuana Ilmu Populer.

Bandura, A. 1997. *Self Efficacy – The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman & Company.

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

Hobfoll, S. E. 1989. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, *44*(3), 513–524

Jatmiko, B. 2020. *Pembelajaran Daring Dinilai Gagal*. Suara Merdeka News.

Krifa, I., van Zyl, L. E., Braham, A., Ben Nasr, S., & Shankland, R. 2022. Mental health during COVID-19 pandemic: The role of optimism and emotional regulation. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1413.

Lesener, T., Gusy, B., Jochmann, A., & Wolter, C. 2020. The drivers of work engagement: A meta-analytic review of longitudinal evidence. *Work and Stress*, 34(3), 259–278

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Pratama, R. E., & Mulyati, S. 2020. Pembelajaran Daring dan Luring pada Masa Pandemi Covid-19. *Gagasan Pendidikan Indonesia*, 1(2), 49.

Rumiani, 2010, Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa, *Jurnal Psikologi*, 3(2), 37-48

Rizki, A., 2013. Profil SI Kemampuan Psikomotorik Siswa sebagai Refleksi dari Praktik Kerja Industri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 6 Garut. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. 2009. School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European journal of psychological assessment*, 25(1), 48-57.

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. 2002. Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.

Sukmono, R. J. 2009. *Training meditasi "NSR": Natural stress reduction*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Seligman, Martin E.P. 2006. *Learned Optimism: How To Change Your Mind and Your Life*. New York: Pocket Books

Sukmadinata, Nana Syaodih. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya

Suprayogi, Bambang, dkk. 2021. *Buku Pendamping Pengayaan Materi Matematika SMP Kelas VII*. Denpasar: Catur Wangsa Mandiri.

Syah, Muhibbin. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Raja Grafindo Persada

Usán, P., Salavera, C., & Quílez-Robres, A. 2022. Self-Efficacy, Optimism, and Academic Performance as Psychoeducational Variables: Mediation Approach in Students. *Children*, 9(3), 420.

Vizoso, C., Arias-Gundín, O., & Rodríguez, C. 2019. Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, 39(6), 768–783.

Yusuf, N. M. ., & Yusuf, J. M.. 2020. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, *13*(2), 235–239