

MEMBANGUN KEYAKINAN UNTUK MERAHIM IMPIAN: PROGRAM PENGEMBANGAN OPTIMISME DAN SELF-EFFICACY PADA SISWA SMA

BUILDING CONFIDENCE TO ACHIEVE DREAMS: AN OPTIMISM AND SELF-EFFICACY DEVELOPMENT PROGRAM FOR SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Azizah Ardiarti Namira^{1*}, Meutia Octavia Ramadhani², Nazwa Aulia Azzahra³, Eka Putranto⁴,
Taufikurrahman Saleh⁵

^{1*,2,3,4,5} Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia
202410515011@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak: Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, serta perencanaan pendidikan dan karier di masa depan. Namun, tidak semua siswa memiliki optimisme dan *self-efficacy* yang memadai dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan optimisme dan *self-efficacy* siswa SMA melalui program “Membangun Keyakinan untuk Meraih Impian” berbasis pendekatan psikologi positif. Program dilaksanakan kepada enam siswa SMA selama dua hari dengan mengintegrasikan metode psikoedukasi, *experiential learning*, *expressive writing*, *goal setting*, permainan interaktif, diskusi kelompok, dan refleksi diri. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) dan *General Self-Efficacy Scale* (GSE) melalui *pre-test* dan *post-test*, serta didukung hasil observasi selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor optimisme dari 19,00 menjadi 19,33 dan *self-efficacy* dari 19,33 menjadi 20,00. Selain peningkatan skor, peserta menunjukkan perubahan perilaku berupa meningkatnya keberanian mengemukakan pendapat, keterlibatan dalam diskusi, kemampuan bekerja sama, serta kemampuan menyusun tujuan yang lebih terarah. Program ini memberikan dampak positif terhadap pengembangan optimisme dan *self-efficacy* peserta sehingga dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan pengembangan psikologis bagi siswa SMA.

Kata Kunci: Optimisme; *Self-Efficacy*; Psikologi Positif; Psikoedukasi; Siswa SMA

Abstract: Adolescence is a developmental stage characterized by various academic, social, educational, and career-related demands. However, not all senior high school students possess adequate optimism and self-efficacy to cope with these challenges. This community service program aimed to enhance students' optimism and self-efficacy through the “Building Confidence to Achieve Dreams” program based on a positive psychology approach. The program involved six senior high school students and was conducted over two days by integrating psychoeducation, experiential learning, expressive writing, goal setting, interactive games, group discussions, and self-reflection activities. Program evaluation was carried out using the *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) and the *General Self-Efficacy Scale* (GSE) administered before and after the intervention, supported by observational data collected throughout the activities. The evaluation results indicated an increase in the mean optimism score from 19.00 to 19.33 and the mean self-efficacy score from 19.33 to 20.00. In addition to the quantitative improvement, participants demonstrated greater confidence in expressing their opinions, higher engagement in group discussions, better teamwork, and an improved ability to formulate realistic future goals. Overall, the program had a positive impact on the development of students' optimism and self-efficacy and may serve as an alternative psychological development program for senior high school students.

Keywords: Optimism; *Self-Efficacy*; Positive Psychology; Psychoeducation; Senior High School Students

Article History:

Received	Revised	Published
25 Mei 2026	10 Juli 2026	15 Juli 2026

Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung secara cepat. Pada fase ini, siswa SMA mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti pencapaian akademik, hubungan sosial, serta perencanaan pendidikan dan karier di masa depan. Tuntutan tersebut memerlukan kesiapan psikologis agar remaja mampu mengambil keputusan, menghadapi tantangan, serta mempertahankan motivasi dalam mencapai tujuan. Salah satu faktor yang berperan dalam kesiapan tersebut adalah keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) serta harapan positif terhadap masa depan (optimisme).

Penelitian Rizal et al. (2023) menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan positif dengan optimisme karier, yang mengindikasikan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berperan penting dalam membangun kesiapan individu menghadapi masa depan. Namun, tidak semua remaja memiliki kemampuan tersebut. Sebagian siswa masih menunjukkan keraguan terhadap kemampuan dirinya, kurang percaya diri ketika menghadapi tantangan, serta belum memiliki harapan yang jelas terhadap masa depan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi proses belajar maupun perkembangan psikologis remaja apabila tidak memperoleh pendampingan yang sesuai (Deviana et al., 2023; Dewi et al., 2025).

Optimisme dan *self-efficacy* merupakan dua aspek psikologis yang berperan penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Penelitian Mahirah dan Herdajani (2025) menunjukkan bahwa optimisme berhubungan positif dengan resiliensi akademik siswa SMA. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Monata et al. (2022) yang menunjukkan bahwa efikasi diri akademik dan optimisme secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi akademik siswa SMA. Sementara itu, penelitian Aprillianti dan Dewi (2022) menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan positif dengan prestasi belajar siswa, sedangkan Basith et al. (2020) menjelaskan bahwa *academic self-efficacy* merupakan salah satu prediktor penting terhadap keberhasilan akademik. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengembangan optimisme dan *self-efficacy* menjadi aspek penting dalam mendukung keberhasilan belajar sekaligus mempersiapkan remaja menghadapi tantangan di masa depan.

Berbagai program pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan untuk meningkatkan aspek psikologis remaja melalui pendekatan yang beragam. Psikoedukasi mengenai *self-awareness* terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap potensi dirinya (Lestari et al., 2023). Pelatihan *goal setting* juga menunjukkan hasil positif dalam membantu siswa menyusun tujuan masa depan serta meningkatkan motivasi belajar (Rahayu & Novita, 2023; Ramadhani et al., 2021; Syah et al., 2022). Selain itu, Gaffar et al. (2024) menunjukkan bahwa psikoedukasi menggunakan metode *expressive writing* mampu meningkatkan pengetahuan siswa dalam mengelola stres akademik, sehingga metode tersebut berpotensi menjadi salah satu strategi yang mendukung pengembangan kemampuan psikologis remaja. Berdasarkan

berbagai temuan tersebut, program pengabdian ini mengintegrasikan beberapa pendekatan psikologi positif, yaitu psikoedukasi, *experiential learning*, *expressive writing*, *goal setting*, permainan interaktif, diskusi kelompok, dan refleksi diri untuk membantu meningkatkan optimisme dan *self-efficacy* pada siswa SMA.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pelaksana melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat “Membangun Keyakinan untuk Meraih Impian: Program Pengembangan Optimisme dan *Self-Efficacy* pada Siswa SMA.” Program ini merupakan pengembangan dari kegiatan-kegiatan sebelumnya dengan mengintegrasikan beberapa metode intervensi psikologi positif dalam satu rangkaian kegiatan yang sistematis. Program dilaksanakan kepada enam siswa SMA selama dua hari dan dievaluasi menggunakan instrumen *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) versi Indonesia yang dikembangkan oleh (Suryadi et al., 2021) serta *General Self-Efficacy Scale* (GSE) versi Indonesia yang telah divalidasi oleh (Maretti & Wahyudi, 2019). Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan optimisme dan *self-efficacy* siswa SMA sehingga mereka memiliki keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan dirinya, mampu menyusun tujuan yang ingin dicapai, serta lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Metode

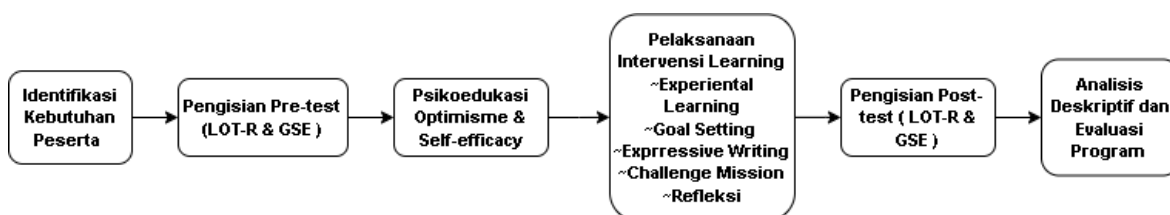
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan psikoedukasi berbasis psikologi positif yang bertujuan untuk meningkatkan optimisme dan *self-efficacy* pada siswa SMA. Pendekatan ini dipilih karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh pengetahuan, pengalaman belajar, serta refleksi diri melalui berbagai aktivitas yang mendorong pengembangan potensi psikologis secara positif. Metode pelaksanaan mengombinasikan psikoedukasi, *experiential learning*, *expressive writing*, *goal setting*, diskusi kelompok, permainan interaktif, dan refleksi diri. Penggunaan berbagai metode tersebut didasarkan pada hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa psikoedukasi dan *goal setting* mampu meningkatkan pemahaman diri, motivasi belajar, serta orientasi masa depan peserta (Lestari et al., 2023; Ramadhani et al., 2021; Syah et al., 2022).

Sasaran kegiatan adalah enam siswa SMA yang mengikuti seluruh rangkaian program secara sukarela. Program dilaksanakan selama dua hari, yaitu pada 20 Juni 2026 dan 23 Juni 2026, di Perumahan Graha Prima Baru, Kecamatan Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat sesi yang disusun secara bertahap, meliputi pemberian psikoedukasi mengenai optimisme dan *self-efficacy*, aktivitas mengenali potensi diri, permainan kelompok (*Challenge Mission*), latihan refleksi melalui *expressive writing*, penyusunan tujuan (*goal setting*), hingga evaluasi akhir. Seluruh kegiatan dilaksanakan secara partisipatif dengan pendampingan langsung dari fasilitator sehingga peserta memperoleh kesempatan untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, dan menerapkan materi yang telah diperoleh.

Data kegiatan diperoleh melalui dua teknik, yaitu penyebaran kuesioner dan observasi. Pengukuran dilakukan menggunakan *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) untuk mengukur tingkat optimisme serta *General Self-Efficacy Scale* (GSE) untuk mengukur tingkat *self-efficacy*. Kedua instrumen diberikan kepada peserta dalam bentuk kuesioner pada awal kegiatan (*pre-*

test) dan setelah seluruh rangkaian program selesai (*post-test*). Selain data kuantitatif, tim pelaksana juga melakukan observasi terhadap keterlibatan peserta selama mengikuti kegiatan, seperti keaktifan dalam diskusi, kemampuan bekerja sama, keberanian menyampaikan pendapat, serta partisipasi dalam setiap aktivitas sebagai data pendukung evaluasi program.

Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata (*mean*) sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Hasil analisis kuantitatif kemudian dipadukan dengan hasil observasi selama kegiatan untuk memberikan gambaran mengenai perubahan optimisme, *self-efficacy*, dan keterlibatan peserta setelah mengikuti program. Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program

Hasil dan Pembahasan

Program pengabdian kepada masyarakat “Membangun Keyakinan untuk Meraih Impian: Program Pengembangan Optimisme dan *Self-Efficacy* pada Siswa SMA” telah dilaksanakan kepada enam siswa SMA melalui pendekatan psikologi positif yang mengintegrasikan psikoedukasi, *experiential learning*, *expressive writing*, *goal setting*, permainan interaktif, diskusi kelompok, dan refleksi diri. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan partisipasi yang baik pada setiap sesi. Berdasarkan hasil observasi, peserta tampak lebih aktif mengikuti diskusi, berani mengemukakan pendapat, mampu bekerja sama dalam menyelesaikan tantangan kelompok, serta lebih terbuka ketika merefleksikan pengalaman pribadi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa program mampu menciptakan suasana belajar yang partisipatif sekaligus memberikan ruang bagi peserta untuk mengembangkan potensi psikologisnya.



Gambar 2. Pelaksanaan Psikoedukasi Mengenai Optimisme dan *Self-Efficacy*

Untuk mengetahui efektivitas program, dilakukan evaluasi menggunakan instrumen *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) dan *General Self-Efficacy Scale* (GSE) yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pelaksanaan kegiatan. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pada kedua variabel yang menjadi fokus program sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Variabel	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Optimisme (LOT-R)	19,00	19,33
<i>Self Efficacy</i> (GSE)	19,33	20,00

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pre-test dan Post-test

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor optimisme meningkat dari 19,00 menjadi 19,33, sedangkan rata-rata skor *self-efficacy* meningkat dari 19,33 menjadi 20,00 setelah peserta mengikuti seluruh rangkaian program. Meskipun peningkatan yang diperoleh relatif kecil, hasil tersebut mengindikasikan adanya perkembangan positif pada kedua aspek psikologis yang menjadi fokus kegiatan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program yang diberikan mampu membantu peserta membangun harapan yang lebih positif terhadap masa depan serta memperkuat keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Temuan tersebut juga didukung oleh hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan, di mana peserta tampak lebih aktif dalam berdiskusi, lebih berani mengemukakan pendapat, serta mampu menyusun tujuan dan langkah yang akan dilakukan untuk mencapainya. Dengan demikian, hasil evaluasi kuantitatif dan observasi menunjukkan bahwa program memberikan dampak positif terhadap pengembangan optimisme dan *self-efficacy* peserta.

Peserta	<i>LOT-R Pre-test</i>	<i>LOT-R Post-test</i>	Selisih	<i>GSE Pre-test</i>	<i>GSE Post-test</i>	Selisih
P1	20	23	+3	20	20	0
P2	19	16	-3	16	20	+4
P3	19	20	+1	21	21	0
P4	19	17	-2	20	20	0
P5	17	18	+1	15	18	+3
P6	20	22	+2	24	21	-3

Rata-rata (mean)	19.00	19.33	+0.33	19.33	20.00	+0.67
-----------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Tabel 2. Perubahan Skor *Pre-test* dan *Post-test* Setiap Peserta

Berdasarkan Tabel 1, hasil evaluasi menunjukkan adanya variasi perubahan skor optimisme (*LOT-R*) dan *self-efficacy* (GSE) pada setiap peserta setelah mengikuti program. Pada aspek optimisme, empat peserta mengalami peningkatan skor, sedangkan dua peserta menunjukkan penurunan. Meskipun demikian, rata-rata skor optimisme tetap meningkat dari 19,00 pada *pre-test* menjadi 19,33 pada *post-test*. Pada aspek *self-efficacy*, dua peserta mengalami peningkatan skor, tiga peserta memiliki skor yang tetap, dan satu peserta mengalami penurunan, sehingga rata-rata skor meningkat dari 19,33 menjadi 20,00. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan pada kedua aspek yang menjadi fokus program, meskipun perubahan yang dialami setiap peserta berbeda-beda.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan optimisme dan *self-efficacy* peserta. Peningkatan rata-rata skor pada kedua variabel mengindikasikan bahwa peserta mulai memiliki harapan yang lebih positif terhadap masa depan serta keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan dirinya. Aktivitas psikoedukasi, refleksi diri, *goal setting*, dan diskusi kelompok memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengenali potensi diri sekaligus menyusun langkah yang lebih terarah dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mahirah & Herdajani (2025) yang menyatakan bahwa optimisme berhubungan positif dengan resiliensi akademik siswa. Hasil penelitian Laila et al. (2026) juga menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat optimisme lebih tinggi cenderung memiliki resiliensi akademik yang lebih baik sehingga lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan selama proses pembelajaran. Selain itu Rahayu & Novita (2023) menunjukkan bahwa penyusunan tujuan mampu membantu remaja memiliki orientasi masa depan yang lebih baik.

Peningkatan *self-efficacy* juga didukung oleh pengalaman belajar yang diperoleh peserta selama mengikuti kegiatan, khususnya melalui aktivitas *Challenge Mission* yang menekankan kerja sama, komunikasi, dan keberanian dalam menghadapi tantangan. Selain tercermin dari hasil pengukuran, perubahan tersebut juga terlihat selama kegiatan berlangsung, di mana peserta menjadi lebih aktif berdiskusi, berani menyampaikan pendapat, serta lebih terbuka dalam berbagi pengalaman. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Sastya Wahyu Aprillianti, 2022) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-efficacy* dan prestasi belajar siswa SMA. Selain itu, hasil pengabdian (Lestari et al., 2023) dan (Ramadhani et al., 2021) juga menunjukkan bahwa psikoedukasi dan pelatihan *goal setting* mampu meningkatkan pemahaman diri, motivasi, serta keterlibatan peserta dalam proses pengembangan diri.

Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat “Membangun Keyakinan untuk Meraih Impian: Program Pengembangan Optimisme dan *Self-Efficacy* pada Siswa SMA” telah mencapai tujuan yang ditetapkan, yaitu membantu meningkatkan optimisme dan *self-efficacy* peserta melalui pendekatan psikologi positif. Program memberikan dampak positif terhadap cara pandang

peserta dalam menghadapi tantangan, memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mendorong peserta untuk menyusun tujuan yang lebih terarah. Selain ditunjukkan melalui hasil evaluasi, perubahan tersebut juga terlihat dari meningkatnya partisipasi, keberanian dalam menyampaikan pendapat, dan keterlibatan peserta selama mengikuti kegiatan.

Saran yang dapat diberikan adalah pelaksanaan program serupa dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak serta durasi kegiatan yang lebih panjang agar dampak yang dihasilkan dapat diamati secara lebih optimal. Selain itu, evaluasi lanjutan (*follow-up*) perlu dilakukan untuk mengetahui keberlangsungan perubahan optimisme dan *self-efficacy* peserta setelah program selesai dilaksanakan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Intervensi Psikologi Positif yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi secara aktif serta kepada semua pihak yang telah membantu sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

Referensi

- Basith, A., Syahputra, A., & Ichwanto, M. A. (2020). *Academic Self-Efficacy As Predictor Of Academic Achievement*. 9(1), 163–170. Di akses di https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPI/article/view/24403?__cf_chl_f_tk=tMsQsQq3fvu350iYfqCxQTPZRRSFzmabkrLFgoowTI-1783276244-1.0.1.1-ixvIL0ksiAMKXzKfyCubOjAGiLuRzTOb2Cp.FNwOlyE
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja*. 5(2010), 3463–3468. Di akses di <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/11563>
- Dewi, A. A. S., Windrawanto, Y., & Agustin, A. K. M. (2025). *Aspek-Aspek Perkembangan Remaja Yang Dipengaruhi Oleh Kelekatan Antara Orang Tua Dan Remaja*. 10. Di akses di <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/23366/12152>
- Gaffar, I., Saleh, A., Purnama, I. A., & Andrian, M. A. (2024). *Jurnal Abdimas Kesehatan Edukasi Psikoedukasi Tentang Expressive Writing Sebagai Strategi Koping Untuk Menghadapi Stress Akademik Pada Siswa Sman 21 Makassar*. 2(2), 1–6. Di akses di <https://jurnal.iaisragen.org/index.php/jakes/article/view/78>
- Laila, N., Aini, N., & Rista, K. (2026). *Optimisme Dan Resiliensi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. 7(01), 115–128. Di akses di <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/133586>
- Lestari, J., Rahman, H. I., K., D. N., Ilham, A. N. I., & Ridfah, A. (2023). *Efektivitas Pemberian Psikoedukasi Mengenai Self-Awareness Pada Siswa Di Sma Kartika Xx-I Makassar*. 1. Di akses di <https://ojs.unm.ac.id/kebajikan/article/view/48396/0>
- Mahirah, A., & Herdajani, F. (2025). *Hubungan Harga Diri Dan Optimisme Dengan Resiliensi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA YP IPPI Cakung*. 5(1), 30–36. Di akses di <https://www.semanticscholar.org/paper/HUBUNGAN-HARGA-DIRI-DAN-OPTIMISME-DENGAN-RESILIENSI-Mahirah-Herdajani/c41ed2b2662ce7dcb3c9709e7eb44923654d0d6a>
- Marettih, R. N. A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). *Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia*. 1–9. Di akses di https://www.researchgate.net/publication/334784739_Validitas_Konstruk_Instrumen_General_Self_Efficacy_Scale_Versi_Indonesia
- Monata, R., Devi Puspitasari, & Ekasari, A. (2022). *Efikasi Diri Akademik Dan Optimisme Dengan Resiliensi Akademik Siswa Yang Belajar Daring Di Sman 2 Cikarang Utara*. 000(1), 34–44. Di akses di

- https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/article/view/5964?__cf_chl_f_tk=apt0twUtseRnwwl7EZdF3lftxRD9qsRZvcpk0bBg.2A-1783276533-1.0.1.1-jyJtLAg6paOkcnoF_1.jgmBmeJH1fuBo.SMgg8EMSps
- Rahayu, M. N. M., & Novita, M. P. (2023). *Peningkatan Orientasi Masa Depan Remaja SMA Dengan Pelatihan “ Aku Dan Masa Depan .”* 04, 139–148. Di akses di <https://ejournal.uksw.edu/jms/article/view/10165>
- Ramadhani, I. W., Fahmawati, Z. N., & Affandi, G. R. (2021). *Pelatihan Goal Setting Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Siswa Di SMP Altruis.* 1–5. Di akses di <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/altruis/article/view/18044>
- Rizal, S., & Arifiana, I. Y. (2023). *Peran Efikasi Diri Terhadap Optimisme Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.* 1, 23–29. Di akses di <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/download/9778/6181>
- Sastya Wahyu Aprillianti, D. K. D. (2022). *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Di SMA X.* 13(2), 195–213. Di akses di <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/17826>
- Suryadi, B., Hayat, B., Dwirifqi, M., & Putra, K. (2021). The Indonesian Version Of The Life Orientation Test-Revised (LOT-R): Psychometric Properties Based On The Rasch Model. *Cogent Psychology*, 8(1). Di akses di https://www.researchgate.net/publication/348187054_The_Indonesian_version_of_the_Life_Orientation_Test-Revised_LOT-R_Psychometric_properties_based_on_the_Rasch_model
- Syah, M. E., Bantam, D. J., Ekonomi, F., Jenderal, U., & Yani, A. (2022). *Pelatihan Goal Setting Untuk Meningkatkan Pemilihan Karir Pada Siswa Sekolah Menengah Atas.* 4(1), 111–120. Di akses di https://www.researchgate.net/publication/363775448_Pelatihan_Goal_Setting_untuk_Meningkatkan_Pemilihan_Karir_Pada_Siswa_Sekolah_Menengah_Atas