

## **E-MODUL ATTRIBUTIONAL RETRAINING UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME KARIR MAHASISWA**

**NUR FADHILAH UMAR**  
Universitas Cokroaminoto Palopo  
[fadhila\\_aulina@yahoo.co.id](mailto:fadhila_aulina@yahoo.co.id)

### **ABSTRACT**

Career optimism is an affection factor which influence the student's achievement, motivation, self-effication, self-esteem and level of depression. Low of career optimism is a student's problem in the last semester in university. Counselling technique which can increase student's career optimism is attributional retraining technique. Low of counselling services for students in the university which is caused by irrelevant ratio between counselors and students encourage the researcher to develop *e-Modul Attributional retraining* with the intention of rising up student's career optimism. This product is envisaged that can help students to improve their career optimism independently. Method in this research was research and development model (R&D) by Borg & Gall (1983). The stage of the research were 1) preparation, 2) Arranging initial product, 3) expert validation, 4) Revising Initial product, 5) field experiment, 6) Revising eventual product and 7) Dessemination. The Research has resulted that *Attributional retraining e-Modul* showed a high validity as per the expert validation by counselors and programmers. The result of product acceptance by users found out that there were score differences of student's career optimism between pre and post stage related to the *Attributional retraining e-Modul*.

**Key words:** e-Modul, Attributional Retraining, career optimism

Optimisme karir merupakan faktor afeksi yang berpengaruh terhadap pencapaian karir, motivasi berprestasi, efikasi diri, *self-esteem* dan tingkat depresi seseorang. Rendahnya optimisme karir merupakan salah satu masalah yang banyak dialami mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi. Teknik konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan optimisme belajar mahasiswa adalah teknik *attributional retraining*. Kurangnya pelayanan konseling kepada mahasiswa yang disebabkan rasio dosen dan mahasiswa yang tidak relevan, maka perlu adanya e-modul attributional retraining yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan optimisme karir mereka secara mandiri dan dapat pula dibimbing oleh dosen penasehat akademik. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan *e-Modul Attributional retraining* dalam meningkatkan optimisme karir mahasiswa. Metode pada penelitian ini adalah model penelitian dan pengembangan Borg & Gall (1983) yang terdiri dari tujuh tahapan yaitu: (1) Tahap persiapan, (2) Menyusun Produk Awal, (3) tahap uji ahli, (4) Revisi produk pertama, (5) Uji Lapangan, (6) Revisi produk akhir, (7) Deseminasi produk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *e-Modul Attributional retraining* menunjukkan validitas sangat tinggi berdasarkan hasil uji ahli BK dan perangkat lunak melalui *intereter agreement*. Hasil uji keberterimaan produk menunjukkan bahwa terdapat perbedaan optimisme karir mahasiswa sebelum dan setelah diberikan *e-Modul Attributional retraining*.

**Kata kunci:** e-Modul, Attributional Retraining, Optimisme Karier

## PENDAHULUAN

Semakin melemahnya daya serap tenaga kerja di bidang industri, mengakibatkan pengangguran di Indonesia semakin meningkat. Data Badan Pusat Statistik Indonesia menunjukkan bahwa pengangguran di Indonesia tahun 2015 sebesar 7,56 juta orang, tahun 2014 sebesar 7,24 juta jiwa. Sehingga terjadi penambahan sebesar 320 ribu orang dalam setahun. Adapun tingkat pengangguran terbuka menurut pendidikan didominasi oleh Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 12,65 persen, disusul Sekolah Menengah Atas sebesar 10,32 persen, Diploma 7,54 persen, Sarjana 6,40 persen, Sekolah Menengah Pertama 6,22 persen, dan Sekolah Dasar ke bawah 2,74 persen. (sindonews.com).

Berdasarkan data tersebut diatas jumlah pengangguran terbuka dengan strata pendidikan sarjana sebesar 6,40% dari jumlah total pengangguran tahun 2015 atau sebesar 464 ribu orang. Perilaku para sarjana muda yang cenderung mencari pekerjaan dibandingkan menciptakan lapangan kerja atau melakukan wirausaha juga menjadi salah satu faktor semakin meningkatnya angka pengangguran terdidik di Indonesia. Tingginya angka pengangguran terdidik di Indonesia memunculkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir untuk mendapatkan pekerjaan. Menurut Adila (2010:2) sulitnya mendapatkan pekerjaan juga mempengaruhi optimism mahasiswa mendapatkan kesuksesan ditengah bursa tenaga kerja yang ketat. Sedangkan optimisme merupakan inti dari motivasi untuk berjuang dalam dunia persaingan ekonomi yang ketat.

Adapun hasil analisis kebutuhan pada 40 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Cokroaminoto Palopo mengenai optimisme karir mereka yang di berikan secara random, dan terdiri dari sepuluh pertanyaan menunjukkan bahwa 50% mahasiswa setuju bahwa mencari pekerjaan sangat sulit disebabkan penerimaan kerja berbasis kekeluargaan. 20% merasakan kecemasan dengan sulitnya mencari pekerjaan. 20% mahasiswa setuju bahwa kuliah tidak menjamin mereka untuk mendapatkan pekerjaan yang bagus, 50% mahasiswa menyatakan setuju bahwa mereka kurang mengembangkan diri untuk menjawab tantangan di masa depan dan 30% mahasiswa menjatakan setuju bahwa mereka tidak peduli dengan masa depan mereka yang penting lulus dulu. Selanjutnya 90% mahasiswa setuju bahwa perlu adanya pelatihan untuk mengembangkan optimisme karir mahasiswa.

Optimisme sendiri dapat dikembangkan melalui perubahan gaya atribusi negative menjadi positif (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978: 54). Gaya atribusi sendiri merupakan gaya berpikir yang digunakan untuk menjelaskan hubungan sebab akibat antara keberhasilan dan kegagalan seseorang karena faktor tertentu (Weiner, 1986: 25). Sehingga dapat disimpulkan bahwa untuk mengubah seseorang dari pesimis menjadi optimis dapat dilakukan dengan mengubah gaya atribusi dari negatif menjadi positif.

Salah satu cara untuk mengubah gaya berpikir pesimis menjadi optimis melalui perubahan gaya atribusi yaitu melalui *attributional retraining*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *attributional retraining* efektif untuk meningkatkan optimisme mahasiswa ditunjukkan oleh penelitian Haynes dkk. (2006: 760); Hall dkk. (2007: 281); Umar (2015:70) mengenai intervensi AR berpengaruh positif pada peningkatan optimisme.

Permasalahan yang terjadi pada intervensi AR adalah jika menggunakan pelatihan langsung maka akan membutuhkan biaya yang banyak serta waktu yang panjang. Maka perlu adanya berupa *E-modul* untuk mahasiswa mengenai pelatihan AR untuk mengembangkan optimisme karir mereka secara mandiri tanpa adanya pelatihan secara besar-besaran. Masalah ini memungkinkan adanya pengembangan *software* berupa *E-modul* pelatihan AR untuk mengembangkan optimisme karir mahasiswa yang dapat membantu untuk mengembangkan optimisme karir mereka secara mandiri. Kelebihan dari *software E-modul* pelatihan AR untuk mengembangkan optimisme karir mahasiswa. Pertama, meminimalisir biaya yang besar dan waktu pelatihan kurang karena mahasiswa dapat melakukannya secara mandiri. Kedua yaitu dapat men-cover seluruh mahasiswa untuk mengembangkan optimisme karir nya secara mandiri. Berdasarkan latar belakang diatas maka

diadakan penelitian yang berjudul “Pengembangan *E-modul Attributional Retraining* untuk meningkatkan Optimisme Karir Mahasiswa”

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada 40 mahasiswa Universitas Cokroaminoto Palopo dengan menggunakan model pengembangan yang digunakan dalam penelitian pengembangan *e-modul attributional retraining* untuk meningkatkan optimisme karir mahasiswa diadaptasi dari prosedur pengembangan Borg & Gall (1983). Sepuluh langkah pengembangan dari Borg & Gall (1983) kemudian diadaptasi menjadi 7 langkah pengembangan dengan alasan waktu penelitian yang terdiri dari 1) Persiapan, 2) Menyusun produk awal, 3) Uji Ahli 4) Revisi produk pertama 5) Uji lapangan, 6) Revisi produk akhir, 7) Deseminasi.

Menurut Borg & Gall (1983: 772) prosedur penelitian dan pengembangan terdiri dari dua tujuan utama, yaitu mengembangkan produk dan menguji keberterimaan produk dalam mencapai tujuan. Analisis data bertujuan untuk mengukur validitas e-Modul Attributional Retraining yang menggunakan model *interrater agreement* (Gregory, 2013: 120-122) dan uji pengguna dengan analisis deskriptif.

Data hasil penilaian keberterimaan dari aplikasi penetapan peminatan untuk SMA oleh ahli bidang Bimbingan Konseling disajikan dengan menggunakan kriteria keberterimaan aplikasi produk pada tabel 1.1 berikut:

**Tabel 1.1 Kriteria keberterimaan aplikasi produk**

No.	Variabel	Indikator
1	<i>Functionality</i>	<i>Suitable</i> (kesesuaian), <i>Accuracy</i> (keakuratan) <i>Compliance</i> (kebutuhan lapangan)
2	<i>Reliability</i>	<i>Recall/Audit</i> , <i>Tolerance</i> (toleransi kuota) <i>Recovery</i> (perbaikan)
3	<i>Perfomance</i>	<i>Efficiency</i> (efisiensi waktu), <i>Storage</i> (penyimpanan) <i>Reedit</i> (edit ulang)
4	<i>Usability</i>	<i>Interface</i> (tampilan), <i>Support system</i> (dukungan perangkat)
5	<i>Portability</i>	<i>Install</i> (kemampuan instalasi ke prangkat lain) <i>Configuration</i> (dikonfigurasi ke perangkat lain)

Kategorisasi keberterimaan ahli dan uji coba pengguna berdasarkan kategorisasi bidang sebagai berikut:

Bidang A : Relevansi Lemah oleh Ahli 1 dan 2

Bidang B : Relevansi Kuat oleh Ahli 1 dan Relevansi Lemah oleh Ahli 2

Bidang C : Relevansi Kuat oleh Ahli 2 dan Relevansi Lemah oleh Ahli 1

Bidang D : Relevansi Kuat oleh Ahli 1 dan 2.

Penentuan koefisien validitas diperoleh dengan rumus (Gregory, 2013: 121)

$$Koefisien Validitas = \frac{D}{A + B + C + D}$$

**Tabel 1.2 Kriteria interval**

Interval	Klasifikasi
0, 75 < i ≤ 1	Sangat Valid
0, 50 < i ≤ 0, 75	Valid
0, 25 < i ≤ 0, 50	Kurang Valid

Ket. i = Koefisien Validasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji ahli dilakukan melalui konsultasi dengan dua orang ahli di bidang BK dan dua orang ahli di bidang perangkat lunak, Uji ahli bidang BK dan ahli perangkat lunak secara bersama menguji aplikasi dari segi keberterimaannya.

### 1. Hasil Uji Ahli

Hasil penilaian keberterimaan dari uji ahli bidang Bimbingan dan Konseling melalui *intereter agreement* menunjukkan relevansi kuat dari ahli 1 dan ahli 2 (D) = 30. Koefisien Validasi =  $\frac{30}{0+0+0+30} = \frac{30}{30} = 1$ . Koefisien Validasi uji ahli bidang BK sebesar 1, sehingga memiliki validitas sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa penilaian dari ahli BK mengenai keberterimaan *e-attributional retraining* dinyatakan Sangat Valid sehingga tidak perlu banyak perbaikan dan dapat digunakan pada tahap berikutnya.

Hasil penilaian keberterimaan dari uji ahli bidang perangkat lunak melalui *intereter agreement* menunjukkan relevansi kuat dari ahli 1 dan ahli 2 (D) = 40. Koefisien Validasi =  $\frac{55}{0+0+0+40} = \frac{40}{40} = 1$ . Koefisien Validasi uji ahli bidang perangkat lunak sebesar 1, sehingga penilaian dari ahli perangkat lunak memperoleh validitas Sangat Valid. Disimpulkan bahwa penilaian dari ahli Perangkat Lunak bahwa tidak terdapat banyak perbaikan dan dapat digunakan pada tahap berikutnya.

Berdasarkan masukan para ahli BK dan perangkat lunak mengenai *e-modul attributional retraining* dalam meningkatkan optimisme karir mahasiswa menggunakan aplikasi tersebut diperlukan penyempurnaan seperti masih ditemukan *error* ketika proses instalasi. Sementara masukan dari para ahli perangkat lunak seperti: 1) Perlu memperhatikan *Security Program* yang handal dan 2) perlu penjelasan penintegrasian komputer lain jika dijadikan server.

Hasil analisis pengguna dengan menggunakan *pairedsamples statistic* menunjukkan *e-modul attributional retraining* meningkatkan optimisme karir mahasiswa. Hasil uji keberterimaan pengguna menunjukkan validitas tinggi. Hasil uji *pairedsamples statistic* SPSS 20 ada perbedaan rata-rata nilai *pretest* dan *postest* optimisme karir mahasiswa yang dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 1.3 Paired Samples Statistics siswa laki-laki**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre	30,6000	40	3,06594	,79162
post	40,1333	40	,74322	,19190

Sumber : data analisis SPSS 20

Berdasarkan analisis data di atas, maka disimpulkan bahwa *e-Modul Attributional Retraining* memiliki tingkat validitas sangat tinggi, sehingga produk yang dikembangkan dalam penelitian ini sudah layak untuk digunakan oleh mahasiswa sebagai alat bantu dalam meningkatkan optimisme karir mahasiswa secara mandiri.

### a. Revisi Produk

Produk yang dihasilkan pada penelitian pengembangan ini adalah perangkat lunak yang digunakan oleh dosen dan konselor di universitas dalam membantu mahasiswa mengembangkan optimisme karirnya dan mahasiswa dalam dalam mengembangkan optimisme karirnya secara mandiri. Produk yang disebut *e-Modul Attributional Retraining* ini telah melewati tahap uji coba oleh para ahli dan pengguna di kota Palopo. Hasil penilaian keberterimaan *e-Modul Attributional Retraining* ini secara kuantitatif memberikan hasil Validitas Sangat Tinggi. Namun disamping penilaian tersebut para ahli dan

pengguna memberikan beberapa masukan berupa saran, usulan dan pertanyaan. Hasil revisi produk yang dilakukan berupa 1) perbaikan *software* terutama masalah error ketika instalasi, 2) pembuatan buku panduan penginstalan e-Modul Attributional Retraining, 3) panduan penggunaan produk.

#### **b. Deseminasi**

Deseminasi produk dilakukan pada workshop pelatihan *e-Modul Attributional Retraining* dalam meningkatkan optimisme karir mahasiswa. WOkshop ini dihadiri oleh dosen pendidikan guru sekolah dasar Universitas Cokroaminoto Palopo (UNCP) dan mahasiswa program studi guru sekolah dasar UNCP.

Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah sebuah perangkat lunak yang disebut *e-Modul Attributional Retraining* yang dijalankan secara *offline* menggunakan atau tanpa jaringan komputer. Bila menggunakan jaringan komputer aplikasi ini mampu dijalankan secara bersamaan pada 10 komputer. Dari sepuluh komputer tersebut terdiri dari satu komputer sebagai *server* dan lainnya sebagai *client computer*. *e-Modul Attributional Retraining* dikembangkan dengan menggunakan bahasa pemrograman dasar yang disebut *visual basic 6.0*. *Visual basic 6.0* merupakan bahasa pemrograman yang berjalan pada sistem operasi *windows* (Yuswanto, 2003: 1). Penggunaan *visual basic* memberikan kemudahan dalam membuat aplikasi yang berbasis *windows*, menghasilkan produk dengan ekstensi *.EXE* yang bersifat *executable* atau langsung dijalankan dan memiliki fitur-fitur yang memudahkan dalam membuat tampilan serta memiliki kinerja yang relatif cepat.

*e-Modul Attributional Retraining* sendiri telah memenuhi syarat pengembangan berupa *Raw Input*, *Processing*, dan dokumentasi. Spesifikasi minimal yang dimiliki komputer untuk mampu menginstall *e-Modul Attributional Retraining* adalah komputer dengan OS *Windows XP* dengan minimal RAM 1 GB. Penggunaan aplikasi-Modul yang dirancang secara otomatis dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan optimisme karir mereka dimasa depan. Hal ini dibutuhkan karena tingginya angka pengangguran telah menurunkan optimisme mahasiswa dalam menggapai karir yang diimpikannya. Selain itu, kurangnya pelayanan konseling dan psikologi di tingkat perguruan tinggi yang dikarenakan rasio konselor dan mahasiswa yang tidak sepadan, maka diperlukan aplikasi yang mampu memberikan bantuan kepada mahasiswa secara mandiri maupun dosen PA melalui aplikasi *e-Modul Attributional retraining* dalam meningkatkan optimisme karir mahasiswa.

Pemanfaatan teknologi dalam kinerja konselor di perguruan tinggi merupakan upaya untuk meningkatkan akuntabilitasnya sebagai salah satu sistem di perguruan tinggi. Hal senada diungkapkan oleh White (2007: 68) bahwa penggunaan komputer, teknologi dan internet merupakan upaya menunjukkan akuntabilitas kepada *stakeholders*. Begitu pula disampaikan oleh Gysbers & Henderson (2001: 96) menyatakan bahwa memanfaatkan teknologi, komputer dan internet sebagai ukuran dari akuntabilitas guru BK menjadi tantangan besar pada abad 21.

Berdasarkan hasil penilaian pengguna, terdapat perbedaan optimisme karir mahasiswa sebelum dan setelah diberikan *e-modul Attributional retraining*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Haynes dkk. (2006: 76) bahwa teknik *attributional retraining* berpengaruh positif terhadap peningkatan optimisme seseorang melalui perubahan gaya atribusi. Sejalan dengan Haynes, penelitian Hall dkk. (2007: 281) menyimpulkan bahwa intervensi *attributional retraining* berpengaruh terhadap peningkatan gaya atribusi, optimisme, prestasi akademik dan motivasi berprestasi siswa. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Seligman (1991: 272) dan Siegle dkk. (2010: 94) bahwa pada teknik *attributional retraining*, siswa belajar untuk bersikap realistis dalam kehidupan pribadi mereka untuk tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan mereka dan tidak menyalahkan diri mereka sendiri atas kejadian negatif yang menimpa.

#### **SIMPULAN**

Kurangnya pelayanan BK di tingkat perguruan tinggi dan masalah rendahnya optimisme karir mahasiswa mendorong peneliti dalam mengembangkan aplikasi layanan BK bagi mahasiswa. *e-Modul Attributional Retraining* merupakan aplikasi layanan BK berbasis IT yang dapat digunakan secara

offline yang bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam mengembangkan optimisme karir mereka secara mandiri.

Hasil uji coba lapangan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan optimisme karir mahasiswa sebelum dan setelah diberikan *e-Modul Attributional Retraining*. Selain itu hasil uji ahli menunjukkan bahwa *e-Modul Attributional Retraining* dalam aspek BK dan perangkat lunak berada pada kategori valid.

## DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, Vol 84 (2): 191-215.
- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P & Teasdale, J.D. (1978) Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. *Journal of Abnormal Psychology* 87 (1): 49-74.
- Adilia, D. M. (2010). *Hubungan Self-Esteem dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah (Skripsi Tidak diterbitkan)
- BPPK. (2009). Pedoman Penulisan Modul Diklat Keuangan. Jakarta: Departemen Keuangan Indonesia.
- Borg, R. W., & Gall, D. M. (1983). *Educational Research: an Introduction*. New York: Longman
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology : The science of happiness and human strengths*. New York : Brunner-Routledge
- Direktorat Pembinaan SMK. (2008). Teknik Penyusunan Modul. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dirjen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah. (2008). Spektrum Keahlian Pendidikan Menengah Kejuruan. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Farina, A (2015). Pengaruh Pelatihan Optimisme Masa Depan Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa yang Sedang menjalankan Skripsi. (online). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta (Diakses 20 Juni 2016)
- Gregory, R.J (2011). *Tes Psikologi: Sejarah, prinsip, dan Aplikasi, (edisi 6)*. Terjemahan Amitya Kumara & Mikael Seno. 2013. Jakarta: Erlangga
- Gysbers. Norman C., Henderson, P. 2006. *Developing and Managing Your School Guidance and Counseling Program (4<sup>th</sup>ed.)*. United State: American Counseling Association.
- Gysbers, Norman C. 2001. *School Guidance and Counseling in the 21<sup>st</sup> Century: Remember the Past into the Future*, 5 (2). (Online), (<http://e-resources.pnri.go.id:2057/docview/213260262?pq-origsite=summon>), diakses 17 Februari 2015.
- Harits, F.A (2016). Pengaruh Psikodrama Terhadap Peningkatan Optimisme Masa Depan Pada Mahasiswa. (Online). Universitas Muhammadiyah Surakarta (Diakses 20 Juni 2016)
- Hall, N.C., Perry, R.P., Goetz, T., Ruthig, J.C., Stupnisky, R.H & Newall, N.E (2007). Attributional retraining and elaborative learning Improving academic development through writing-based interventions. *Journal of Learning and Individual Differences* 17: 280–290. [www.elsevier.com/locate/paid](http://www.elsevier.com/locate/paid)
- Haynes, T.L., Ruthig, J.C., Perry, R.P., Stupnisky, R.H., & Hall, N.C (2006). Reducing The Academic Risks Of Over-Optimism: The Longitudinal Effects of Attributional Retraining on Cognition and Achievement. *Research in Higher Education*, 47 (7): 755-779.
- Indrawan, P.A (2015). *Pengembangan Aplikasi APPEM SMA*. Bali: Prosiding Seminar Internasional Malindo 4
- Kirana, L.C & Setiadi (2013). *Pengembangan Bahan Ajar Online Basis Data Kelas X, SMK RPL Berbasis Karakter*. Laporan Penelitian SEAMOLEC-UM
- Luzzo, DA., James T.j., & Luna, M (1996). effect of attributional retraining on the career belief and career exploration behavior of college student. *Journal of counseling psychology*, 43: 425-422

- Luzzo, D.A. (1998). *Lessons from Assisting College Students To Correct Faulty Career Attributions*. San-diego: American Educational Research Association
- Maltby, J., Day, L & Macaskill, A. (2007). *Personality, Individual Differences and Intelligence*. Endinburgh : Pearson Educational Ltd.
- Peterson, C (2000). The Future of Optimism. Dalam Seligman, M. E. P & Csikszentmihalyi, M (Ed), *Positif Psychology : Journal Of American Psychologist* 55: 44-55.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How To Change Your Mind And Your Life*. New York : Vintage Books
- Siegle, D., Rubenstein, L. D., Pollard, E., & Romey, E. (2010). Exploring The Relation Of College Freshmen Honors Students Effort And Ability, Attribution, Interest, And Implicit Theory Of Intelligence With Perceived Ability. *Journal Of Gifted Child Quarterly*, 54 (2): 92-101
- Umar, N.F (2015). *Perbedaan Optimisme Belajar Siswa Dalam Penerapan Teknik Attributional Retraining dan Guideed Imagery*. Prosiding Seminar International. Malindo Bali
- Yamdi, M. (2015). Data BPS: Pengangguran di Indonesia 7,56 Juta Orang. (online). Sindonews.com (diakses 20 juni 2016)
- Yuswanto.2003. *Pemrograman Dasar Microsoft Visual Basic 6.0*. Surabaya: Prestasi Pustaka
- Weiner, B. (1986). *An attribution theory of motivation and emotion: 548-573*. New york : springer-Verlag