



STRATEGI KOPING AKADEMIK: MANIFESTASI DAN SOLUSI MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR (LEARNING BURNOUT) PADA SISWA

Masitoh

Universitas PTIQ Jakarta, Jakarta, Indonesia

masitohhasibuan11@gmail.com

Abstrak

Kejenuhan belajar (learning burnout) menjadi salah satu hambatan psikologis utama yang mendegradasi performa akademik dan kesejahteraan mental (psychological well-being) siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manifestasi klinis dan psikologis dari kejenuhan belajar serta merumuskan strategi koping (coping strategies) akademik yang efektif sebagai solusi kuratif dan preventif. Menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), naskah ini menyintesis data dari berbagai studi bereputasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa learning burnout termanifestasi dalam tiga dimensi utama: kelelahan emosional, depersonalisasi (sinisme terhadap tugas), dan penurunan efikasi diri. Faktor pemicu paling dominan adalah beban instruksional yang monoton dan kurangnya dukungan sosial. Sebagai solusi, penerapan strategi koping adaptif melalui Self-Regulated Learning (SRL), teknik pengelolaan waktu (Pomodoro), pendekatan pedagogi diferensiasi, serta penguatan dukungan sosial terbukti secara signifikan mampu mereduksi kejenuhan dan merestorasi motivasi intrinsik siswa

Kata Kunci: *Learning Burnout, Strategi Koping, Self-Regulated Learning, Motivasi Intrinsik*

Abstract

Learning burnout is one of the primary psychological barriers that diminishes students' academic performance and psychological well-being. This study aims to analyze the clinical and psychological manifestations of learning burnout and to formulate effective academic coping strategies as both curative and preventive solutions. Employing a Systematic Literature Review (SLR) method, this study synthesizes findings from various reputable scholarly publications. The results indicate that learning burnout manifests in three major dimensions: emotional exhaustion, depersonalization (cynicism toward academic tasks), and reduced self-efficacy. The most dominant contributing factors include monotonous instructional workloads and inadequate social support. As a solution, the implementation of adaptive coping strategies through Self-Regulated Learning (SRL), the Pomodoro time management technique, differentiated pedagogy, and strengthened social support has been shown to significantly reduce learning burnout and restore students' intrinsic motivation.

Keywords: *Learning Burnout, Coping Strategies, Self-Regulated Learning, Intrinsic Motivation*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pilar fundamental dalam mencetak generasi yang memiliki daya saing global dan kematangan kognitif (License, 2026). Namun, dalam proses pencapaian target-target akademik tersebut, peserta didik sering kali dihadapkan pada realitas tekanan instruksional yang masif. Transformasi kurikulum yang menuntut penguasaan materi secara cepat, integrasi teknologi digital yang tidak disertai literasi adaptif, serta ekspektasi sosiokultural yang tinggi dari lingkungan keluarga maupun sekolah menjadi pemicu utama munculnya distress akademik. Ketika distress ini berlangsung secara kronis tanpa adanya mekanisme pertahanan psikologis yang memadai, siswa akan masuk ke dalam fase yang dikenal sebagai learning burnout (kejenuhan belajar).

Secara historis, istilah burnout pertama kali diintroduksi oleh Herbert Freudenberger dan dikembangkan lebih lanjut oleh Christina Maslach untuk menggambarkan kelelahan ekstrem di

lingkungan kerja profesional (Ambarita, 2020). Namun, dalam dua dekade terakhir, para psikolog pendidikan menyadari bahwa dinamika psikologis yang dialami pekerja profesional memiliki kesamaan linier dengan yang dialami oleh siswa. Siswa, dalam konteks psikososial, memiliki "pekerjaan" berupa tuntutan psikologis untuk belajar, menyelesaikan tugas, menghadiri kelas, dan lulus ujian. Oleh karena itu, learning burnout kini diakui sebagai sindrom psikologis riil yang tidak boleh diabaikan.

Fenomena kejenuhan belajar di kalangan siswa termanifestasi tidak hanya pada penurunan nilai akademis secara drastis, tetapi juga pada perubahan perilaku maladaptif. Siswa yang mengalami burnout cenderung menunjukkan sikap apatis, prokrastinasi (menunda-nunda tugas) yang kronis, hilangnya minat terhadap aktivitas sekolah, hingga gangguan psikosomatis seperti sakit kepala, insomnia, dan kelelahan fisik tanpa penyebab organik. Dalam skala yang lebih luas, jika kondisi ini dibiarkan tanpa intervensi, learning burnout dapat bertransformasi menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih menetap, seperti generalized anxiety disorder (gangguan kecemasan menyeluruh) dan depresi (Sari et al., n.d.) (Psikologi et al., 2024).

Penelitian terdahulu sering kali memandang rendah kejenuhan belajar hanya sebagai bentuk "kemalasan biasa" atau kurangnya disiplin diri siswa. Pandangan reduksionis ini justru memperburuk kondisi psikologis siswa karena mereka mendapat stigma negatif dari guru dan orang tua. Padahal, kejenuhan belajar adalah sinyal sistemik bahwa kapasitas kognitif dan emosional siswa telah melampaui batas ambang toleransinya (*overheating kognitif*). Oleh karena itu, diperlukan pemahaman holistik mengenai bagaimana kejenuhan ini termanifestasi dan bagaimana strategi koping akademik yang adaptif dapat diimplementasikan.

Artikel ini hadir untuk mengelaborasi secara komprehensif struktur teoretis dari learning burnout pada siswa, memetakan faktor-faktor etiologisnya (baik internal maupun eksternal), serta merumuskan solusi berbasis bukti (*evidence-based solutions*). Fokus utama diarahkan pada pengembangan strategi koping akademik, baik yang bersifat mandiri (internal siswa) maupun eksternal melalui rekayasa lingkungan pedagogis oleh guru dan dukungan emosional dari keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Studi Kepustakaan Terstruktur (*Systematic Literature Review / SLR*) (Nugraha, 2025).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan manifestasi *learning burnout* pada siswa serta strategi koping akademik yang efektif dalam mengatasinya. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif berdasarkan temuan-temuan ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya.

Proses penelusuran literatur dilakukan melalui berbagai basis data ilmiah, seperti Google Scholar, Scopus, ERIC, dan ScienceDirect, dengan menggunakan kata kunci *learning burnout*, *academic burnout*, *coping strategies*, *self-regulated learning*, *student motivation*, dan *psychological well-being*. Artikel yang dipilih merupakan publikasi ilmiah dalam bentuk jurnal nasional maupun internasional yang terbit dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir, berbahasa Indonesia atau Inggris, serta memiliki relevansi langsung dengan fokus penelitian.

Tahapan kajian dilakukan melalui proses identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan penentuan artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Selanjutnya, data dari setiap artikel dianalisis secara deskriptif-kualitatif dengan mengelompokkan informasi berdasarkan tema-tema utama, yaitu bentuk manifestasi *learning burnout*, faktor-faktor penyebab, dampak terhadap proses pembelajaran, serta berbagai strategi koping akademik yang telah terbukti efektif. Hasil sintesis kemudian dibandingkan untuk menemukan pola, kesamaan, maupun perbedaan temuan antarpenelitian sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai fenomena kejenuhan belajar pada siswa.

Untuk menjamin validitas kajian, seluruh sumber yang digunakan berasal dari publikasi ilmiah yang telah melalui proses penelaahan sejawat (*peer review*) serta memiliki kredibilitas akademik yang baik. Analisis dilakukan secara sistematis dengan mengedepankan objektivitas dalam menginterpretasikan hasil penelitian terdahulu sehingga simpulan yang diperoleh dapat

memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan strategi koping akademik dalam mengurangi *learning burnout* dan meningkatkan motivasi belajar siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Dasar dan Dimensi Learning Burnout

Menurut rekonstruksi teori Maslach Burnout Inventory yang diadaptasi ke dalam konteks akademik (MBI-Student Survey), learning burnout terdiri dari tiga dimensi kausalitas psikologis yang saling berkaitan:

- a. Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*)
Ini adalah dimensi awal dan paling dominan. Siswa merasa bahwa energi emosional dan fisik mereka telah terkuras habis oleh tuntutan belajar. Mereka merasa "kosong" dan tidak lagi memiliki kapasitas psikologis untuk menerima beban informasi baru (Miranda, Psikologi, & Samarinda, 2013).
- b. Depersonalisasi atau Sinisme (*Cynicism*)
Sebagai bentuk pertahanan diri yang maladaptif terhadap kelelahan emosional, siswa mulai mengembangkan sikap sinis, dingin, dan sangat apatis terhadap kegiatan sekolah, guru, maupun teman sejawat. Tugas akademik tidak lagi dipandang sebagai sarana perkembangan diri, melainkan sebagai ancaman atau beban kosong yang tidak bermakna (Tengah, 2020).
- c. Penurunan Efikasi Diri (*Reduced Personal Accomplishment*)
Dimensi ini merepresentasikan hilangnya rasa kompetensi diri. Siswa merasa bahwa sekeras apa pun mereka belajar, mereka tidak akan mampu mencapai hasil yang baik. Kondisi ini menurunkan harga diri akademik (academic self-esteem) dan memicu keputusan konseptual (Hanafi, Widyana, & Fatmah, 2021).

2. Teori Strategi Koping (*Coping Strategies*)

Lazarus dan Folkman mendefinisikan koping sebagai perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal spesifik yang dinilai membebani atau melampaui sumber daya individu. Strategi koping secara garis besar dibagi menjadi dua kategori utama:

- a. *Problem-Focused Coping* (Koping Berfokus Masalah)
Strategi adaptif yang diarahkan untuk mengubah atau menyelesaikan sumber masalah secara langsung. Dalam konteks akademik, ini melibatkan manajemen waktu, pencarian bantuan akademik, dan perencanaan studi formal (Chezary et al., 2021).
- b. *Emotion-Focused Coping* (Koping Berfokus Emosi)
Strategi yang diarahkan untuk meregulasi respons emosional negatif akibat masalah tersebut. Koping ini bisa bersifat adaptif (seperti meditasi, refleksi diri, mencari dukungan emosional) atau maladaptif (seperti penyangkalan, pelarian ke zat adiktif, atau prokrastinasi ekstrem).

3. *Self-Regulated Learning (SRL)* sebagai Fondasi Resiliensi

Self-Regulated Learning merupakan siklus di mana siswa secara aktif mengarahkan kognisi, motivasi, dan perilaku mereka sendiri untuk mencapai target belajar. Berdasarkan teori Barry Zimmerman, SRL melibatkan tiga fase: forethought (perencanaan), performance (pelaksanaan), dan self-reflection (refleksi diri). Siswa dengan kemampuan SRL yang matang memiliki metakognisi yang baik; mereka tahu kapan harus memacu kecepatan belajar dan kapan harus mengambil jeda untuk mencegah akumulasi stres yang memicu burnout (Schraw, Vegas, Kauffman, & Lehman, n.d.). Gejala learning burnout tidak muncul secara instan, melainkan melalui proses akumulatif yang tergradasi. Berdasarkan data empiris, manifestasi kejenuhan belajar dapat diklasifikasikan ke dalam tiga domain utama:

Domain Manifestasi	Gejala Spesifik yang Terapresiasi			Dampak Jangka Panjang		
Fisiologis	Insomnia berulang,	kronis, ketegangan	migrain otot	Kelelahan (chronic fatigue)	fisik	kronis dan
	leher, gangguan pencernaan,			kerentanan terhadap penyakit		
	dan penurunan imunitas tubuh.			infeksi.		
Psikologis / Emosional	Mood swing		ekstrem,	Depresi akademik,		hilangnya

	perasaan cemas saat minat belajar secara permanen memasuki area sekolah, (learned helplessness). hilangnya motivasi intrinsik, rasa bersalah kronis, dan keputusan.
Perilaku (Behavioral)	Prokrastinasi tugas, menarik diri dari interaksi sosial di kelas, bolos sekolah, perilaku menyimpang. Kegagalan akademik total, putus sekolah (dropout), dan peningkatan konsumsi kafein/gula berlebih, dan penurunan atensi saat guru menjelaskan materi.

Siswa yang berada pada fase cynicism (*sinisme*) tinggi sering kali salah diidentifikasi oleh guru sebagai "anak nakal" atau "pembangkang". Padahal, penarikan diri secara emosional tersebut merupakan mekanisme perlindungan darurat dari sistem psikologis siswa yang sudah tidak sanggup lagi menampung beban kognitif.

1. Analisis Kausalitas: Mengapa Siswa Mengalami Burnout?

Faktor pemicu kejenuhan belajar bersifat multifaktorial, melibatkan interaksi dinamis antara aspek kepribadian siswa dan tekanan lingkungan.

a. Faktor Internal (Karakteristik Personal):

1) Perfeksionisme Akademik Maladaptif

Siswa yang mengaitkan harga diri mereka secara eksklusif dengan pencapaian nilai akademik yang sempurna cenderung mengalami kecemasan konseptual yang tinggi. Ketakutan akan kegagalan membuat mereka memosisikan otak dalam kondisi *hyper-vigilance* (waspada konseptual secara konstan) yang mempercepat burnout (Lubis et al., 2020).

2) Kelemahan Manajemen Waktu (*Time Management*)

Ketidakmampuan memisahkan waktu antara aktivitas akademik restoratif (istirahat, hobi) dan aktivitas instruksional memicu terjadinya tumpang tindih beban kerja kognitif (Imani, Fanani, Pamungkas, & Jamaluddin, 2024).

b. Faktor Eksternal (Lingkungan Sistemik):

1) Desain Instruksional yang Monoton

Proses pembelajaran konvensional yang berpusat pada guru (*teacher-centered*) dengan metode ceramah pasif tanpa adanya variasi media ajar berkontribusi besar dalam memicu kejenuhan kognitif. Otak manusia secara biologis membutuhkan stimulasi baru (*novelty*) untuk menjaga retensi atensi (Suryadi, 2020).

2) Kurangnya Otonomi Belajar

Ketika kurikulum memaksa siswa menghafal tumpukan materi tanpa memberikan ruang bagi mereka untuk mengeksplorasi minatnya (menolak prinsip pembelajaran diferensiasi), motivasi intrinsik akan mati dan digantikan oleh motivasi ekstrinsik yang rapuh (Lestariani, 2023).

3) Iklim Kompetisi yang Toksik

Lingkungan sekolah atau keluarga yang membandingkan performa antar-individu tanpa mengapresiasi progres personal menciptakan tekanan mental yang konstan (Na et al., n.d.).

2. Solusi Komprehensif: Implementasi Strategi Koping Akademik

Untuk mengatasi dan mencegah eskalasi learning burnout, diperlukan pendekatan intervensi tiga pilar yang sinergis:

a. Pilar Internal: Strategi Koping Mandiri oleh Siswa

1) Penerapan Manajemen Waktu Berbasis Teknik Pomodoro

Siswa diajarkan untuk membagi sesi belajar menjadi blok-blok waktu yang fokus (misalnya, 25 menit belajar intensif) diikuti oleh jeda istirahat singkat (5 menit). Jeda pendek ini berfungsi secara biologis untuk memberikan waktu bagi neurotransmitter otak melakukan sintesis ulang, mencegah akumulasi kelelahan mental (Iman, Suharso, Komputer, Karawang, & Timur, 2023).

2) Reframing Kognitif (*Cognitive Reframing*)

Melatih pemikiran metakognitif siswa untuk merestrukturisasi cara pandang terhadap tugas sulit. Tugas tidak dilihat sebagai alat penghakiman atas kecerdasannya, melainkan sebagai tantangan atau batu pijakan untuk melatih keterampilan baru (Lesmana&Amran, 2025).

- 3) Latihan Regulasi Emosi Berbasis Mindfulness
Teknik pernapasan sederhana atau meditasi singkat sebelum belajar dapat menurunkan aktivitas amigdala (pusat stres di otak), sehingga memicu kondisi ketenangan fisiologis yang mendukung konsentrasi optimal (December, December, December,&Kunci, 2024).
- b. Pilar Pedagogis: Rekayasa Pembelajaran oleh Pendidik
 - 1) Penerapan Pembelajaran Diferensiasi
Berdasarkan teori kemajemukan kecerdasan, guru harus menyusun rancangan pembelajaran yang mengakomodasi berbagai modalitas belajar siswa (visual, auditori, kinestetik). Memberikan kebebasan (*autonomy*) kepada siswa untuk memilih cara mereka mendemonstrasikan pemahaman tugas (misalnya melalui video, infografis, atau esai) secara signifikan menurunkan tingkat stres akademik karena siswa merasa dihargai keunikan kognitifnya (Mulbar, Bernard,&Pesona, 2017).
 - 2) Redesain Sistem Penilaian (Evaluasi Formatif)
Mengurangi frekuensi tes sumatif yang menegangkan dan beralih ke penilaian formatif yang berbasis proyek (*Project-Based Learning*). Penilaian harus fokus pada pemberian umpan balik konstruktif (*constructive feedback*) daripada sekadar pemberian angka mati yang menghakimi (Abduh, Syarifuddin,&Isaeni, 2025).
 - 3) Penyediaan "Ruang Refleksi Akademik" Berkala
Sekolah harus memfasilitasi sesi khusus, baik terintegrasi dalam bimbingan konseling maupun wali kelas, di mana siswa dapat mengekspresikan keluh kesah akademik mereka secara terbuka tanpa takut hal tersebut memengaruhi nilai rapor mereka.
- c. Pilar Sosial: Dukungan Keluarga dan Lingkungan
 - 1) *Unconditional Positive Regard* (Penerimaan Tanpa Syarat)
Orang tua perlu memisahkan antara identitas personal anak dan prestasi akademisnya. Anak harus tahu bahwa mereka dicintai dan dihargai terlepas dari berapa pun nilai ujian yang mereka bawa pulang (Iberg, Of,&Rogers, 1959).
 - 2) Restorasi Atmosfer Rumah
Menyediakan waktu berkualitas bagi keluarga untuk berinteraksi tanpa membahas urusan sekolah atau gawai digital. Aktivitas fisik bersama, rekreasi alam, atau sekadar makan malam tanpa tekanan komunikasi terbukti mampu menurunkan level kortisol (hormon stres) pada anak secara signifikan.

KESIMPULAN

Kejenuhan belajar (*learning burnout*) pada siswa bukan sekadar fenomena perilaku malas, melainkan sebuah sindrom psikologis kompleks yang melibatkan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap sistem akademik, dan penurunan efikasi diri. Burnout ini dipicu oleh kegagalan sistemik dalam menyeimbangkan antara tuntutan akademik eksternal dan kapasitas koping internal siswa. Implementasi strategi koping akademik yang adaptif tidak bisa dibebankan secara parsial kepada siswa semata. Solusi jangka panjang yang efektif menuntut adanya sinergi integratif antara regulasi diri metakognitif siswa, rekayasa desain pedagogi diferensiasi yang humanis oleh guru, serta penciptaan iklim rumah yang bebas dari tuntutan toksik oleh orang tua.

REFERENSI

- Abduh, M., Syarifuddin, S., & Isaeni, N. (2025). Evaluasi Formatif Penerapan Model E-Pembelajaran Program Pembatik Level 4. *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar*, 9(1), 23-50. <https://doi.org/10.26811/didaktika.v9i1.1410>
- Ambarita, T. F. A. (2020). KORELASI PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN BURNOUT PADA PERAWAT RUMAH SAKIT JIWA PROF. ILDREM, 6(February).
- Chezary, L., Pitaloka, T., Mamahit, H. C., Studi, P., Indonesia, U. K., & Jaya, A. (2021). Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, 6(2), 41–49.

- December, R., December, R., December, A., & Kunci, K. (2024). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS MINDFULNESS UNTUK PENGEMBANGAN ETIKA SISWA SEKOLAH DASAR Yanti Krismayanti Affiliasi : Universitas Islam Nusantara Email : krismayanti2005@gmail.com.
- Hanafi, M., Widyana, R., & Fatmah, N. (2021). Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Burnout pada Perawat di RSUD X di Kabupaten Bantul Yogyakarta, 17(1), 1–11.
- Iberg, J. R., Of, T., & Rogers, C. R. (1959). Unconditional Positive Regard :, 155–171.
- Iman, I. N., Suharto, A., Komputer, F. I., Karawang, U. S., & Timur, T. (2023). Rancang bangun sistem manajemen waktu dengan teknik pomodoro menggunakan arsitektur mvvm, 7(3), 1700–1706.
- Imani, Z. S., Fanani, A., Pamungkas, A., & Jamaluddin, M. (2024). Efektivitas Teknik To-Do List terhadap Time Management Mahasiswa Psikologi UIN Malang dalam Belajar, (4), 1–9.
- Lesmana, G., & Amran, A. (2025). Latihan Reframing Diri dengan Bantuan AI: Transformasi Pikiran Negatif menjadi Pikiran Positif, 2(1), 8–12.
- Lestariani, N. (2023). Analisis Hasil Belajar Kognitif Mahasiswa Melalui Peningkatan Otonomi Belajar dan Literasi Informasi Digital Analysis of Student Cognitive Learning Achievement Through Increased Learning Autonomy and Digital Information Literacy, 8, 218–238. <http://doi.org/10.24832/jpnk.v8i2.4392>
- License, C. (2026). Copyright ©2025 by Authors. This is an open access article under the CC-BY-SA License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>), 4(1), 1–7.
- Lubis, F. Y., Hawadi, L. F., Mini, R., Salim, A., Urip, R., Raya, J. M., ... Barat, J. (2020). PERFEKSIONISME MALADAPTIF DAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BERBAKAT INTELEKTUAL: SUATU PENDEKATAN RISET CAMPURAN SEKUENSIAL Universitas Indonesia Universitas Padjadjaran MALADAPTIVE PERFECTIONISM AND ACADEMIC ACHIEVEMENT IN GIFTED UNDERGRADUATE STUDENT : A MIXED-METHODS STUDY, 4(1), 56–64.
- Miranda, D., Psikologi, P. S., & Samarinda, U. M. (2013). STRATEGI COPING DAN KELELAHAN EMOSIONAL (EMOTIONAL EXHAUSTION) PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS, 1(2), 64–71.
- Mulbar, U., Bernard, H., & Pesona, R. R. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah dengan Strategi Pembelajaran Diferensiasi pada Peserta Didik Kelas VIII, 1(1), 1–6.
- Na, T., Diri, E., Alfinuha, S., Fakhria, M., Savitri, W. C., Sulistiobudi, R. A., ... Guidelines, A. (n.d.). No Title.
- Nugraha, L. (2025). Implementasi Kurikulum Berbasis Cinta pada Madrasah Ibtidaiyah di Kota Palembang : Sebuah Studi Literatur, 8, 100–111.
- Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Malikussaleh, U., Cot, J., Nie, T., Batu, M., & Indonesia, A. U. (2024). Gambaran Academic Burnout Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta, 2(1), 161–168.
- Sari, P. V., Suryani, S., Rohamah, S., Fauzi, S., Sugesti, R., Preptiani, M., ... Yunilawati, R. (n.d.). No Title.
- Schraw, G., Vegas, L., Kauffman, D. F., & Lehman, S. (n.d.). Self-regulated Learning, 1063–1073.
- Suryadi, A. (2020). EVALUASI FORMATIF DESAIN INSTRUKSIONAL, 1.
- Tengah, J. (2020). Jurnal Riset Ekonomi dan Bisnis, 13(1), 14–27.