

SOSIALISASI *SELF-EFFICACY* PADA REMAJA: *FINDING THE BEST VERSION OF YOU FOR YOUR BETTER FUTURE*

Nur Amin Barokah Asfari

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang,
Jalan Semarang 5 Malang
e-mail: nur.aminbarokah.fpsi@um.ac.id

Abstrak

Perubahan sistem pembelajaran dari daring menjadi luring menimbulkan kecemasan pada remaja yang masih bersekolah atau kuliah karena khawatir tidak dapat beradaptasi dengan baik, baik akademik maupun non-akademik. Kegiatan pengabdian dilaksanakan oleh enam dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang dan bekerja sama dengan Kingdom Mission Network berupa sosialisasi *self-efficacy* secara daring melalui *Zoom*. Sosialisasi dilaksanakan selama tiga hari, pada tanggal 4 hingga 6 Juni 2022 dan bertujuan untuk meningkatkan *self-efficacy* remaja sehingga merasa yakin akan kemampuan diri dalam menghadapi tantangan yang mungkin akan dihadapi di masa mendatang. Kegiatan sosialisasi diikuti 20 remaja yang terdiri dari 12 pelajar SMA dan 8 mahasiswa tahun pertama. *Self-efficacy* partisipan diukur menggunakan kuesioner sebelum dan setelah sosialisasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa sosialisasi *self-efficacy* memengaruhi *self-efficacy* partisipan.

Kata Kunci: siswa remaja, sosialisasi *self-efficacy*, belajar luring

Abstract

Changes in the learning system from online to offline cause anxiety in adolescents who are still in school or college because they are worried that they cannot adapt well, both academically and non-academically. The service activity was carried out by six lecturers of the Faculty of Psychology, State University of Malang and in collaboration with Kingdom Mission Network in the form of online self-efficacy socialization through Zoom. The socialization was carried out over three days, June 4 to 6, 2022 and aims to increase adolescent self-efficacy so that they feel confident in their ability to face challenges that may be faced in the future. The socialization activity was attended by 20 adolescents consisting of 12 high school students and 8 first-year university students. Participants' self-efficacy was measured using a questionnaire before and after the socialization. The results of analysis showed that self-efficacy socialization influenced participants' self-efficacy.

Keywords: teenage student, self-efficacy socialization, offline learning

PENDAHULUAN

Pandemi *Covid-19* yang melanda hampir seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia, berdampak pada aktivitas masyarakat (Bostan et al., 2020; Prawoto et al., 2020). Aktivitas sosial masyarakat dibatasi untuk menekan laju penyebaran virus (Engle et al., 2020; Khalifa et al., 2021; Parr et al., 2020). Aktivitas

masyarakat beralih dari tatap muka menjadi daring (dalam jaringan atau *online*), seperti bekerja (Afrianty et al., 2022; Aspan, 2021) dan belajar (Putra et al., 2020). Kondisi memengaruhi psikologis pekerja (Abiddin et al., 2022; Dwidienawati et al., 2020; Irawanto et al., 2021; Irwanto & Farhanto, 2021; Nasihah & Djuwita, 2021; Sutarto et al., 2021) maupun pelajar (Haslan & Pattola, 2021; Midiawati et al., 2022; Muthmainnah & Mulyani, 2021; Sunarti & Gusmanti, 2021).

Berdasarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19), aktivitas belajar dilakukan dari rumah (Belajar dari Rumah/BDR) secara virtual (*Kemendikbud RI*, 2020), di semua jenjang pendidikan, mulai dari tingkat prasekolah hingga perguruan tinggi (Fahmi, 2020; Mutaqinah & Hidayatullah, 2020). Waktu belajar siswa saat BDR yang dipersingkat dari jam sekolah normal menyebabkan kurangnya interaksi antara guru dan siswa (Aulia et al., 2021), komunikasi cenderung searah (Kurniasari et al., 2020), hingga berdampak pada kurangnya motivasi belajar siswa (Kariyani, 2021). BDR juga berdampak pada mahasiswa, seperti meningkatnya kecemasan (Nurlaeliyah, 2021) dan stres akademik (Lubis et al., 2021). Kondisi tersebut dapat menurunkan tingkat *self-efficacy* (Galaby et al., 2022; Musdalifah, 2021).

Self-efficacy mengacu pada perasaan adekuat, efisien, dan kompeten dalam menghadapi kehidupan atau dengan kata lain yakin akan kemampuannya dalam melakukan suatu hal (*believing you can do*) (Schultz & Schultz, 2017). Studi menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan akademik (Sari & Khoirunnisa, 2022). Artinya, semakin rendah tingkat *self-efficacy* maka kecemasan akademik menjadi lebih tinggi. Studi lain menunjukkan rendahnya *self-efficacy* saat BDR disebabkan prokrastinasi (Simamora & Nababan, 2021). Kecenderungan untuk lebih memilih bermain *game online* di gawai menimbulkan rasa malas belajar dan keinginan untuk menunda kegiatan belajar (Genesaret & Situmorang, 2022).

Setelah hampir dua tahun menjalani BDR, pembelajaran dapat kembali dilakukan secara tatap muka terbatas dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan berdasarkan Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Pendidikan dan

Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, Menteri Dalam Negeri Nomor 05/KB/2021, Nomor 1347 Tahun 2021, Nomor HK.01.08/MENKES/6678/2021, Nomor 443-5847 Tahun 2021 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) (Kemendikbud RI, 2021). Remaja yang notabene berstatus sebagai siswa maupun mahasiswa kembali belajar di dalam kelas. Perubahan sistem belajar mengharuskan adaptasi, khususnya dalam hal kedisiplinan. Kegiatan yang dilakukan pun mencakup akademik dan non-akademik sehingga dibutuhkan penyesuaian diri.

Sistem belajar di institusi formal yang berubah dari daring menjadi luring menimbulkan kecemasan pada remaja. Ketidakyakinan diri untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar di dalam kelas menyebabkan kekhawatiran lantaran selama belajar daring, mereka belajar dengan lebih santai. Ketidakyakinan akan kemampuan diri juga dialami oleh remaja anggota *Kingdom Mission Network*, sebuah organisasi nonprofit yang beralamat di Jl. Kepala Puan Raya FU 13-14, Kelapa Gading, Jakarta Utara. Berdasarkan studi pendahuluan, ditemukan bahwa remaja mitra, baik yang berstatus siswa maupun mahasiswa merasa khawatir dan takut tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran luring dengan baik sebab selama dua tahun belajar secara daring dengan materi pembelajaran yang lebih sedikit. Ketidakyakinan menunjukkan *self-efficacy* yang rendah padahal *self-efficacy* berperan dalam pencapaian belajar (Alfaiz et al., 2017) maupun hasil belajar (Bartimote-Aufflick et al., 2016). Adapun kegiatan pengabdian masyarakat (PkM) bertujuan untuk mengedukasi remaja yang masih bersekolah maupun kuliah agar lebih percaya akan kemampuannya ketika menghadapi kegiatan secara luring, bisa menemukan versi terbaik dari diri pribadi (*the best version of me*), serta dapat mengarahkan diri untuk mencapai tujuannya di masa depan, baik dalam aktivitas belajar maupun aktivitas sosial.

METODE

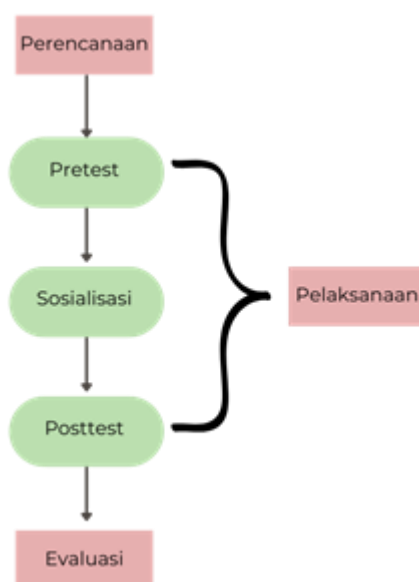
Kegiatan pengabdian berupa sosialisasi *self-efficacy* pada remaja secara daring. Pelaksana kegiatan terdiri dari enam dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang dan bekerja sama dengan *Kingdom Mission Network*. Kegiatan

pengabdian dilaksanakan selama tiga hari pada Jumat hingga Minggu, 3-5 Juni 2022 secara virtual melalui Zoom. Partisipan dalam kegiatan berjumlah 20 remaja berusia 15-19 tahun yang terdiri dari 12 siswa SMA dan 8 mahasiswa tingkat awal dengan rincian pada Tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Partisipan

Karakteristik	Siswa SMA (n)	Mahasiswa (n)	Total (n)
Laki-laki	0	6	6
Perempuan	12	2	14
Total	12	8	20

Pelaksanaan kegiatan pengabdian terbagi dalam tiga tahapan, yakni tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi seperti tampak pada Gambar 1.



Gambar 1 Alur Kegiatan Sosialisasi *Self-Efficacy*

Sebelum pelaksanaan kegiatan sosialisasi, partisipan diminta mengisi kuesioner terkait *self-efficacy* melalui link google form. Kuesioner terdiri dari enam pernyataan berbentuk skala Likert dengan empat opsi jawaban. Kuesioner dikembangkan berdasarkan teori *self-efficacy* dari Bandura (2006) yang terdiri dari tiga dimensi: dimensi tingkatan (*level*) mencakup keyakinan akan kemampuan diri terhadap tingkat kesulitan tugas; dimensi keadaan umum (*generality*) mencakup keyakinan akan kemampuan diri dalam melaksanakan tugas di berbagai aktivitas;

dan dimensi kekuatan (*strength*) mencakup tingkat kekuatan keyakinan atau pengharapan terhadap kemampuan diri (Bandura, 2006).

Sosialisasi dilaksanakan selama tiga hari. Pelaksana pengabdian memberikan pemaparan materi mengenai “Pengantar dan Manfaat *Self-Efficacy*” pada hari pertama dan “*The Best of You for Your Better Future*” pada hari kedua. Kegiatan di hari ketiga berupa refleksi yang dilakukan oleh seluruh partisipan di dalam kelompok kecil dan didampingi oleh tim pelaksana pengabdian. Partisipan merefleksikan materi yang telah dipahami selama sosialisasi sehingga dapat mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan sosialisasi diakhiri dengan agenda evaluasi. Partisipan mengisi *posttest* berupa kuesioner yang sama seperti *pretest* melalui *link google form*. Hasil *pretest* dan *posttest* dibandingkan dengan uji statistik non-parametrik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui pengaruh sosialisasi terhadap *self-efficacy* partisipan. Sosialisasi dianggap efektif apabila hasil ujinya signifikan ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

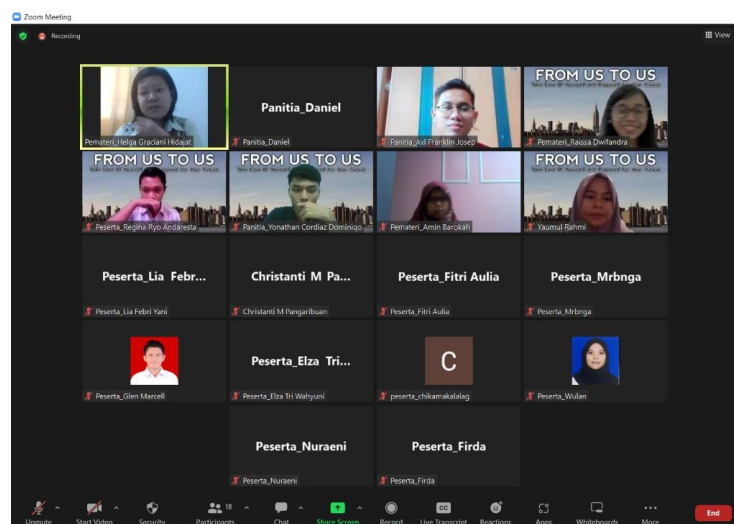
Pengabdian diawali dengan melakukan koordinasi dengan mitra pengabdian dilanjutkan dengan analisis masalah yang dialami oleh anggota *Kingdom Mission Network* yang berusia remaja. Berdasarkan hasil analisis masalah dan kebutuhan, ditemukan bahwa masalah yang dialami remaja anggota *Kingdom Mission Network* terkait kesiapan untuk kembali belajar secara luring, berupa rasa cemas dan takut tidak bisa mengikuti pelajaran serta kegiatan non-akademik lainnya. Ketakutan yang dialami remaja, baik pelajar maupun mahasiswa, muncul sebab selama belajar daring, waktu dan materi pelajaran yang diberikan lebih sedikit dibandingkan dengan jam belajar normal di kelas sehingga merasa belum menguasai kompetensi yang dibutuhkan di jenjang kelas atau semester yang baru. Ketika sudah masuk sekolah atau kuliah, ada tuntutan untuk mengikuti kegiatan non-akademik, seperti ekstrakurikuler atau sekadar bersosialisasi dengan teman

sehingga menyebabkan rasa cemas tidak bisa membagi waktu yang berdampak mengganggu waktu belajar.

Berdasarkan analisis masalah tersebut, tim pelaksana pengabdian merumuskan strategi dan menyusun program pengabdian dengan tema “*From Us to Us*” berupa sosialisasi *self-efficacy* kepada remaja secara daring. Melalui kegiatan ini, diharapkan remaja dapat mengenali diri dan potensi yang dimiliki dengan lebih baik serta menumbuhkan keyakinan diri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Tahap Pelaksanaan

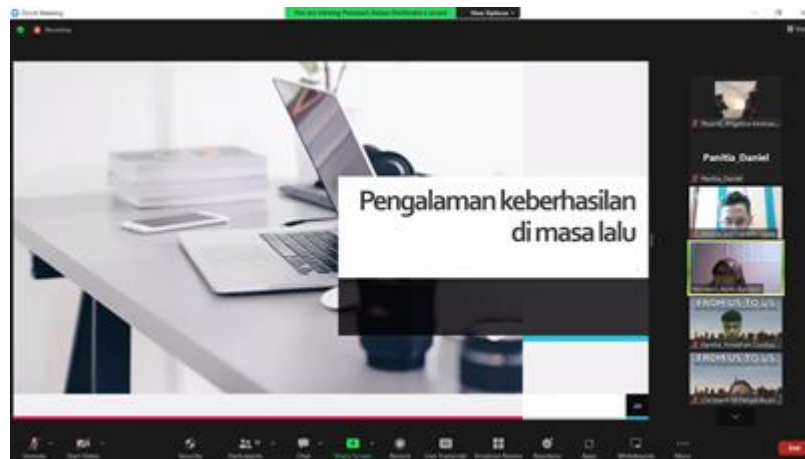
Kegiatan sosialisasi dimulai pada Jumat, 3 Juni 2022 pukul 08.00 WIB. Setelah partisipan mengisi kuesioner *pretest*, dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai “Pengantar dan Manfaat *Self-Efficacy*”. Materi dipresentasikan melalui PowerPoint yang dibagikan melalui layar pemateri. Partisipan diberikan pemahaman mengenai *self-efficacy* dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari, baik akademik maupun non-akademik, kemudian dilanjutkan sesi diskusi seperti pada Gambar 2.



Gambar 2 Tangkapan Layar Saat Partisipan Mengeksplorasi Pengalaman Terkait *Self-Efficacy* pada Sesi Zoom Meeting

Partisipan diminta untuk (1) mengeksplorasi pengalaman terkait topik *self-efficacy*, yakni tentang pengalaman kegagalan dan keberhasilan yang pernah dialami; (2) berdiskusi tentang topik *self-efficacy*, yakni tentang mengenali

kekuatan dan potensi diri; dan (3) berdiskusi tentang keterkaitan topik *self-efficacy* dengan pengalaman belajar sehari-hari. Pengalaman berperan dalam membentuk *self-efficacy*, baik melalui pengalaman langsung maupun pengamatan terhadap pengalaman orang lain (*vicarious experience*) (Robnett et al., 2015; Wilde & Hsu, 2019). Pengalaman keberhasilan yang pernah dialami akan meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan akan kemampuan diri dalam menghadapi tantangan maupun meraih tujuan. *Self-efficacy* juga dapat dipengaruhi oleh pengamatan terhadap pengalaman keberhasilan yang dicapai orang lain, misalnya ketika melihat teman sekelasnya berhasil melakukan presentasi di depan kelas. Melalui pengamatan, individu belajar bahwa melakukan presentasi di depan kelas merupakan hal yang bisa dilakukan oleh siswa di kelasnya sehingga menjadi lebih yakin dapat melakukan hal yang sama (Bartsch et al., 2012). Interaksi interpersonal yang terjadi di kehidupan nyata juga dapat memengaruhi *self-efficacy* remaja (Wang et al., 2020).



Gambar 3 Pemaparan Materi Pengalaman Keberhasilan sebagai Faktor Pembentuk *Self-Efficacy*

Materi dilanjutkan dengan mengenali versi terbaik diri dalam sesi “*The Best of You for Your Better Future*” yang disampaikan pada hari kedua sosialisasi, Sabtu, 4 Juni 2022. Partisipan diajak untuk mengenali kekuatan dan potensi diri yang dimiliki melalui berbagi pengalaman pencapaian yang pernah diraih seperti tampak pada Gambar 3. Keberhasilan yang pernah dicapai di masa lalu dapat memengaruhi *self-efficacy*. Pengalaman keberhasilan meningkatkan keyakinan

dalam mengatasi tantangan yang serupa di masa lalu sehingga menjadi lebih percaya diri akan kemampuan untuk menghadapi tantangan di masa mendatang (Achterkamp et al., 2015).

Self-efficacy yang tinggi dapat memengaruhi prestasi akademik (Usher et al., 2019), meningkatkan resiliensi akademik (Solahudin et al., 2022), dan kematangan karier (Syarifudin & Arjanggi, 2020). *Self-efficacy* juga berkaitan dengan kesehatan mental dengan mekanisme *self-efficacy* dapat menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres (Schönfeld et al., 2019).

Terakhir, kegiatan sosialisasi berupa *sharing session* dan refleksi mengenai “Strategi Pengembangan Diri” yang dilaksanakan pada Minggu, 5 Juni 2022. Partisipan dibagi dalam empat *breakout room* dengan didampingi satu fasilitator di setiap kelompok. Setiap partisipan diberikan kesempatan untuk mengutarakan tantangan yang sedang atau kemungkinan akan dihadapi di masa mendatang kemudian mengingat kembali dan merefleksikan pengalaman terkait pencapaian yang sudah pernah diraih untuk menguatkan pemahaman dan keyakinan “*I can do it*”. Hasil dari kegiatan refleksi berupa pemahaman bahwa kegagalan yang pernah dialami bisa menjadi bahan pembelajaran dalam rangka mencapai tujuan asal tetap mau berusaha dan tidak putus asa.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dalam pada Minggu, 5 Juni 2022 setelah partisipan melakukan kegiatan refleksi. Partisipan diminta untuk mengisi *posttest* dengan kuesioner yang sama dengan *pretest*. Berdasarkan respons *pretest* dan *posttest* partisipan yang tersaji pada Tabel 1, diketahui bahwa terdapat peningkatan skor rata-rata *self-efficacy*.

Tabel 1 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kuesioner *Self-Efficacy*

	<i>Pretest</i> (n=20)	<i>Posttest</i> (n=20)
Nilai terendah	14	19
Nilai tertinggi	23	24
Nilai rata-rata	18,35	20,9

Hasil analisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan *self-efficacy* prasosialisasi dan pascasosialisasi ($p < 0,001$). Demikian

disimpulkan bahwa sosialisasi *self-efficacy* memengaruhi *self-efficacy* partisipan. Selaras dengan temuan sebelumnya, pemahaman dan masukan yang diberikan oleh profesional dapat memengaruhi *self-efficacy* (Ion et al., 2022). Partisipan merasa lebih yakin dan percaya diri dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan sekaligus menghadapi tantangan yang mungkin muncul dalam perjalanan mencapai tujuan tersebut.

SIMPULAN

Perubahan sistem pembelajaran dari daring Kembali menjadi luring menimbulkan kecemasan pada remaja yang masih bersekolah atau kuliah karena khawatir tidak dapat beradaptasi dengan baik, baik akademik maupun non akademik. Kegiatan sosialisasi diadakan untuk meningkatkan *self-efficacy* remaja sehingga merasa yakin akan kemampuan diri dalam menghadapi tantangan yang mungkin akan dihadapi di masa mendatang. kegiatan sosialisasi berjalan lancar. Partisipan berpartisipasi aktif selama acara, baik saat sesi tanya-jawab maupun *sharing session*. Kegiatan sosialisasi dapat mempengaruhi *self-efficacy* remaja. Partisipan memahami pengertian dan manfaat *self-efficacy*, dinamika psikologisnya serta mampu melakukan analisis diri terkait pengalaman kegagalan, keberhasilan, dan *growth* yang telah dicapai dalam rangka menyusun strategi pengembangan diri untuk menghadapi tantangan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abiddin, N. Z., Ibrahim, I., & Abdul Aziz, S. A. (2022). A literature review of work from home phenomenon during Covid-19 toward employees' performance and quality of life in Malaysia and Indonesia. *Frontiers in Psychology*, 13: 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.819860>
- Achterkamp, R., Hermens, H. J., & Vollenbroek-Hutten, M. M. R. (2015). The influence of success experience on self-efficacy when providing feedback through technology. *Computers in Human Behavior*, 52: 419–423. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.029>
- Afrianty, T. W., Artatanaya, I. G., & Burgess, J. (2022). Working from home effectiveness during Covid-19: Evidence from university staff in Indonesia. *Asia Pacific Management Review*, 27(1): 50–57. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2021.05.002>

- Alfaiz, Zulfikar, & Yulis, D. (2017). Efikasi diri sebagai faktor prediksi kesiapan mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 2(2), 119–124. <https://doi.org/10.17977/um027v2i22017p119>
- Aspan, H. (2021). Legal basis for the implementation of work from home amid the Covid-19 pandemic in Indonesia. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 6(4): 116–121. <https://doi.org/10.36348/sjhss.2021.v06i04.002>
- Aulia, F., Millah, M., & Musifuddin, M. (2021). Dampak belajar dari rumah (BDR) dalam perencanaan karir siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2): 267. <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3425>
- Bandura, A. (2006). Guide for Constructing Self-Efficacy Scales. In *Self-efficacy beliefs of adolescents* (F. Pajares & T. C. Urdan, pp. 307–337). CT: Information Age.
- Bartimote-Aufflick, K., Bridgeman, A., Walker, R., Sharma, M., & Smith, L. (2016). The study, evaluation, and improvement of university student self-efficacy. *Studies in Higher Education*, 41(11): 1918–1942. <https://doi.org/10.1080/03075079.2014.999319>
- Bartsch, R. A., Case, K. A., & Meerman, H. (2012). Increasing academic self-efficacy in statistics with a live vicarious experience presentation. *Teaching of Psychology*, 39(2): 133–136. <https://doi.org/10.1177/0098628312437699>
- Bostan, S., Erdem, R., Öztürk, Y. E., Kılıç, T., & Yılmaz, A. (2020). The effect of Covid-19 pandemic on the Turkish society. *Electronic Journal of General Medicine*, 17(6):1-8. <https://doi.org/10.29333/ejgm/7944>
- Dwidienawati, D., Tjahjana, D., Pradipto, Y. D., & Gandasari, D. (2020). Is your work from home job satisfying? Lesson learned from work from home during Covid-19 outbreak in Indonesia. *Journal of the Social Sciences*, 48(3): 743–752.
- Engle, S., Stromme, J., & Zhou, A. (2020). Staying at home: Mobility effects of Covid-19. *SSRN Electronic Journal*: 1-16. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3565703>
- Fahmi, M. H. (2020). Komunikasi synchronous dan asynchronous dalam e-learning pada masa pandemic Covid-19. *Jurnal Nomosleca*, 6(2): 146-158. <https://doi.org/10.26905/nomosleca.v6i2.4947>
- Galaby, F., Rukanda, N., & Ningrum, D. S. A. (2022). Gambaran self-efficacy siswa terhadap pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 5(2): 144. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i2.8199>
- Genesaret, M. K., & Situmorang, D. D. B. (2022). Studi korelasional antara intensitas bermain online game dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Psiko Edukasi*, 20(1): 20–31. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i1.3418>
- Haslan, H. & Pattola. (2021). Pengaruh stress akibat belajar dari rumah (BDR) dan pola menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri. *Poltekita* :

- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(3): 244–250.
<https://doi.org/10.33860/jik.v15i3.557>
- Ion, I. E., Lupu, R., & Nicolae, E. (2022). Academic achievement and professional aspirations: Between the impacts of family, self-efficacy and school counselling. *Journal of Family Studies*, 28(2): 587–610. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1746685>
- Irawanto, D., Novianti, K., & Roz, K. (2021). Work from Home: Measuring satisfaction between work–life balance and work stress during the Covid-19 Pandemic in Indonesia. *Economies*, 9(3): 96. <https://doi.org/10.3390/economies9030096>
- Irwanto, E., & Farhanto, G. (2021). Anxiety pembelajaran daring di era Covid-19: Pada matakuliah : Praktikum. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2): 264–269. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4896117>
- Kariyani, L. N. (2021). Analisis Dampak kebijakan belajar dari rumah (BDR) oleh pemerintah bagi pelaku pendidikan di SMA Muhammadiyah Sumbawa. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1): 101–105. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v9i1.4680>
- Kemendikbud RI*. (2020, March 24). Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19). <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9/>
- Kemendikbud RI*. (2021). Keputusan Bersama 4 Menteri Tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Di Masa Pandemi COVID-19. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/12/keputusan-bersama-4-menteri-tentang-panduan-penyelenggaraan-pembelajaran-di-masa-pandemi-covid19>
- Khalifa, S. A. M., Swilam, M. M., El-Wahed, A. A. A., Du, M., El-Seedi, H. H. R., Kai, G., Masry, S. H. D., Abdel-Daim, M. M., Zou, X., Halabi, M. F., Alsharif, S. M., & El-Seedi, H. R. (2021). Beyond the pandemic: Covid-19 pandemic changed the face of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5645. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115645>
- Kurniasari, A., Pribowo, F. S. P., & Putra, D. A. (2020). Analisis efektivitas pelaksanaan belajar dari rumah (BDR) selama pandemi Covid-19. *Jurnal Review Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian*, 6(3): 246–253. <https://doi.org/10.26740/jrpd.v6n3.p246-253>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1): 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Midiawati, M., Vionita, B. S., & Adawiyah, E. R. (2022). Analysis of the psychological development of students during the Covid-19 pandemic at MI MQ An – Nuur. *Indonesian Journal of Educational Science and Technology (Nurture)*, 1(1): 39–50. <https://doi.org/10.55927/nurture.v1i1.2550>

- Musdalifah, A. (2021). Meningkatkan self-efficacy peserta didik selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2021 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*, 8.
- Mutaqinah, R., & Hidayatullah, T. (2020). Implementasi pembelajaran daring (program bdr) selama pandemi Covid-19 di Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Petik*, 6(2): 86–95. <https://doi.org/10.31980/jpetik.v6i2.869>
- Muthmainnah, A., & Mulyani, S. (2021). Dampak psikologis siswa kelas 6 Sekolah Dasar terhadap pembelajaran daring. *Renjana Pendidikan 1: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar PGSD*. <http://proceedings.upi.edu/index.php/semnaspgsdpwk>
- Nasihah, U. F., & Djuwita, R. (2021). Intervensi bagi guru SD perempuan di masa pandemi Covid-19: Sebuah pelatihan peningkatan kebahagiaan psikologis. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1): 39–51. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.87>
- Nurlaeliyah. (2021). Dampak psikologis mahasiswa pada proses pembelajaran daring selama pandemi (Studi kasus di kampus FAI Unwir. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 2(2): 53–62. <https://doi.org/10.31943/counselia.v1i2.26>
- Parr, S., Wolshon, B., Renne, J., Murray-Tuite, P., & Kim, K. (2020). Traffic impacts of the Covid-19 pandemic: Statewide Analysis of social separation and activity restriction. *Natural Hazards Review*, 21(3): 04020025. [https://doi.org/10.1061/\(ASCE\)NH.1527-6996.0000409](https://doi.org/10.1061/(ASCE)NH.1527-6996.0000409)
- Prawoto, N., Eko, & Abitassha. (2020). The impacts of Covid-19 pandemic on socio-economic mobility in Indonesia. *International Journal of Economics and Business Administration*, VIII(Issue 3): 57–71. <https://doi.org/10.35808/ijeba/486>
- Putra, P., Liriwati, F. Y., Tahrim, T., Syafrudin, S., & Aslan, A. (2020). The students learning from home experiences during Covid-19 school closures policy in Indonesia. *Jurnal Iqra': Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(2): 30–42. <https://doi.org/10.25217/ji.v5i2.1019>
- Robnett, R. D., Chemers, M. M., & Zurbriggen, E. L. (2015). Longitudinal associations among undergraduates' research experience, self-efficacy, and identity: Research experience, self-efficacy, and identity. *Journal of Research in Science Teaching*, 52(6): 847–867. <https://doi.org/10.1002/tea.21221>
- Sari, D. A., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa di SMA X pada masa pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1): 160-170.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2019). Self-efficacy as a mechanism linking daily stress to mental health in students: A three-wave cross-lagged study. *Psychological Reports*, 122(6): 2074–2095. <https://doi.org/10.1177/0033294118787496>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). Theories of Personality. *Theories of Personality*.

- Simamora, M. R., & Nababan, M. L. (2021). Prokrastinasi akademik dan efikasi diri mahasiswa selama masa awal pandemi Covid-19. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 66. <https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p66-79>
- Solahudin, M., Sujiarto, H., Kosasih, U., Mudrikah, A., & Trisnamansyah, S. (2022). Peran Efikasi diri sebagai mediasi pengaruh kemampuan literasi digital terhadap resiliensi akademik mahasiswa. *Risâlah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 8(3), 597–572. <https://doi.org/10.319193/jurnalrisalah.v8i3.314>
- Sunarti, V., & Gusmanti, R. (2021). Mitigasi dampak psikologi terhadap anak akibat pelaksanaan belajar dari rumah dalam masa pandemi Covid-19. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 5(1): 295–312.
- Sutarto, A. P., Wardaningsih, S., & Putri, W. H. (2021). Work from home: Indonesian employees' mental well-being and productivity during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Workplace Health Management*, 14(4): 386–408. <https://doi.org/10.1108/IJWHM-08-2020-0152>
- Syaifudin, R., & Arjanggal, R. (2020). *Hubungan antara Efikasi Diri dan Internal Locus of Control terhadap Kematangan Karir pada Siswa SMA X Semarang*. 2.
- Usher, E. L., Li, C. R., Butz, A. R., & Rojas, J. P. (2019). Perseverant grit and self-efficacy: Are both essential for children's academic success? *Journal of Educational Psychology*, 111(5): 877–902. <https://doi.org/10.1037/edu0000324>
- Wang, P.-Y., Lin, P.-H., Lin, C.-Y., Yang, S.-Y., & Chen, K.-L. (2020). Does Interpersonal Interaction Really Improve Emotion, Sleep Quality, and Self-Efficacy among Junior College Students? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12): 4542. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124542>
- Wilde, N., & Hsu, A. (2019). The influence of general self-efficacy on the interpretation of vicarious experience information within online learning. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 16(1): 26. <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0158-x>