

PELATIHAN EFIKASI DIRI MAHASISWA UNIVERSITAS MALAHAYATI

Vira Sandayanti^{1*}, Supriyati², Elsy Junilia³, Dessy Hermawan⁴, Sutikno⁵,
Andre Pebrian Perdana⁶, Syafik Arisandi⁷, Rahayu Tias Wulan Amnesti⁸,
Atikah Dwi Sabila⁹, Hamisyah Ramadhani¹⁰, Yosa Oktasari¹¹, Zulfah Hartati¹²

¹⁻¹²Universitas Malahayati Bandar Lampung

Email Korespondensi: virasanda@malahayati.ac.id

Disubmit: 12 November 2025

Diterima: 26 Januari 2026

Diterbitkan: 01 Februari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i2.23464>

ABSTRAK

Mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa yang menuntut kemampuan belajar mandiri, pengaturan waktu, serta penyesuaian terhadap tuntutan sosial dan akademik. Keberhasilan pada tahap ini tidak hanya bergantung pada kemampuan kognitif, tetapi juga pada efikasi diri, yakni keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan (Bandura, 1997). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa melalui pelatihan partisipatif berbasis teori Bandura. Kegiatan diikuti oleh 15 mahasiswa dan terdiri atas lima sesi: pengantar, self-awareness, self-efficacy, afirmasi positif, dan penutup. Evaluasi dilakukan dengan metode kuantitatif melalui pre-test dan post-test, serta kualitatif melalui observasi dan refleksi peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor efikasi diri dari rata-rata 6,80 menjadi 8,27 ($p = 0,003$), serta peningkatan kepercayaan diri, kesadaran potensi, dan motivasi setelah pelatihan. Faktor pendukung keberhasilan meliputi metode partisipatif, dukungan sosial, dan pengalaman keberhasilan selama kegiatan. Secara keseluruhan, pelatihan efikasi diri ini efektif dalam mengembangkan keyakinan dan kesadaran diri mahasiswa, serta layak dijadikan program berkelanjutan dalam pengembangan pribadi dan kesiapan menghadapi tantangan akademik maupun dunia kerja.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Pelatihan, Mahasiswa, Afirmasi Positif, Kesadaran Diri.

ABSTRACT

University students are in a transitional stage from adolescence to adulthood, which requires them to learn independently, manage their time effectively, and adapt to various social and academic demands. Success at this stage is not determined solely by cognitive abilities but also by self-efficacy an individual's belief in their capability to organize and execute actions to achieve specific goals (Bandura, 1997). This study aimed to enhance students' self-efficacy through a participatory training program based on Bandura's self-efficacy theory. The training involved 15 students and consisted of five sessions: introduction, self-awareness, self-efficacy, positive affirmation, and closing. Evaluation was conducted using both quantitative methods (pre-test and post-test) and qualitative approaches (observation and participant reflection). The results showed a significant increase in self-efficacy scores from a mean of 6.80

to 8.27 ($p = 0.003$), along with improved self-awareness, confidence, and motivation among participants. Supporting factors included a participatory learning approach, a supportive environment, and small success experiences throughout the sessions. Overall, the self-efficacy training effectively enhanced students' confidence, self-awareness, and motivation, making it a promising ongoing program for personal development and academic or career readiness.

Keywords: Self-Efficacy, Training, University Students, Positive Affirmation, Self-Awareness.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa, yang dituntut untuk belajar secara mandiri, mengatur waktu dan mampu menghadapi berbagai tuntutan baik secara sosial maupun akademik. Keberhasilan ini tidak hanya didasarkan pada kemampuan kognitif saja, tetapi juga dipengaruhi oleh kepercayaan pada kemampuan diri untuk menghadapi berbagai tantangan Zimmerman, (1995). Merujuk pada pendapat Bandura, (2012), kepercayaan ini dapat mempengaruhi motivasi intrinsik, ketekunan, dan strategi pembelajaran yang dimiliki individu. Maka dari itu, individu dengan kepercayaan diri yang baik cenderung memiliki motivasi yang tinggi serta *problem solving* yang baik untuk mencapai tujuan dan mengatasi hambatan yang dihadapinya.

Adapun konsep psikologi yang relevan dengan hal tersebut yakni, efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang mahasiswa untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan dan merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan melakukan segala aktivitas dan keyakinan bahwa dirinya mampu mencapai segala aktivitas tersebut (Lopez-Garrido, 2025). Menurut Bandura (1994) efikasi diri adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu.

Penelitian Kencono et al., (2024) menunjukkan terdapat hubungan positif antara efikasi dan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ismayadi, (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara efikasi diri dengan kemampuan adaptasi akademik pada mahasiswa tingkat pertama di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun.

Namun, realitanya masih banyak mahasiswa yang belum memiliki efikasi diri yang baik. Mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung mengalami berbagai dampak negatif dalam proses belajar maupun kehidupan sehari-hari di kampus. Menurut Bandura, (2012), individu dengan efikasi diri rendah akan merasa tidak mampu mengendalikan situasi, mudah menyerah, dan lebih rentan mengalami stres ketika menghadapi tantangan. Mereka sering kali meragukan kemampuan diri sendiri, sehingga enggan mencoba hal baru atau berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik.

Hal ini ditunjukkan dari penelitian yang telah dilakukan Fatimah et al., (2021) Hasil dari penelitiannya adalah 23,9% mahasiswa berada pada kategori efikasi diri performa akademik rendah, disusul sebanyak 61,2 % mahasiswa yang termasuk ke dalam kategori efikasi diri performa akademik sedang, dan

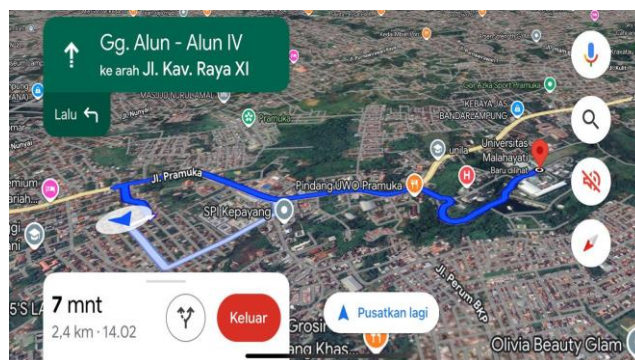
terakhir terdapat 14,9% mahasiswa yang termasuk ke dalam kategori efikasi diri performa akademik tinggi. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahmi, (2019), Hasil penelitian diperoleh 69.90% memiliki efikasi diri kategori sedang dalam membuat keputusan karier. Selanjutnya efikasi diri dalam membuat keputusan karier pada kategori tinggi dan rendah memiliki persentase yang hampir sama yaitu sebesar 14.93% dan 15.17%. Zimmerman, (1995) tentang Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura, Oleh karena itu peneliti meyakini perlu adanya pelatihan guna meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa.

Pelatihan efikasi diri ini bertujuan untuk membantu mahasiswa untuk menyadari pentingnya efikasi diri serta meningkatkan kemampuan efikasi diri yang akan berguna untuk mencapai tujuan. Melalui pelatihan efikasi diri, mahasiswa dapat belajar mengenali potensi diri, membangun keyakinan positif, dan mengembangkan strategi menghadapi kesulitan (Pratama, 2020). Hal ini sejalan dengan pendapat Schunk, (2012) yang menyatakan bahwa efikasi diri dapat ditingkatkan melalui pengalaman keberhasilan, pembelajaran sosial, serta dukungan verbal yang positif. Pelatihan juga membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif dan berorientasi pada solusi. Dengan demikian, pengadaan pelatihan efikasi diri diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri, kemandirian belajar, serta kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan dunia kerja di masa depan (Aji & Rizkasari, 2021).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan pelatihan efikasi diri, ditemukan bahwa masih banyak peserta yang belum menyadari potensi serta kemampuan diri yang dimiliki. Sebagian besar peserta menunjukkan keraguan terhadap kemampuan mereka dalam mencapai tujuan pribadi maupun profesional. Kondisi ini menunjukkan rendahnya efikasi diri, yang tercermin dari kurangnya rasa percaya diri, kecenderungan mudah menyerah, serta persepsi negatif terhadap pengalaman kegagalan di masa lalu.

Berdasarkan fenomena di atas rumusan pertanyaan penelitian ini adalah : “Bagaimana program pelatihan dapat dengan efektif meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa?”. Program pelatihan ini dilaksanakan di Universitas Malahayati, Jl. Pramuka No.27, Kemiling Permai, Kec. Kemiling, Kota Bandar Lampung, Lampung 3515. Berikut peta lokasi kegiatan



Gambar 1. Lokasi PKM

3. TINJAUAN PUSTAKA

a. Pengertian Efikasi Diri

Istilah efikasi diri (*self-efficacy*) diperkenalkan pertama kali oleh Bandura pada tahun 1994 dalam teori Belajar Sosial. Menurut *American Psychology Association Dictionary of Psychology* Vandebos, (2007) efikasi diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bertindak efektif agar dapat membawa hasil yang diinginkan, terutama seperti yang dirasakan individu. Efikasi diri ini juga merujuk pada persepsi subjektif individu atas kemampuannya dalam kinerja pada setting yang diberikan atau kemampuan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Bandura, (2012), bahwa efikasi diri merupakan keyakinan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam mengatur dan melaksanakan suatu tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil. Efikasi diri sebagian bergantung pada kemampuan siswa. Umumnya, siswa yang berkemampuan tinggi merasa lebih *efficacious* mengenai belajar jika dibandingkan dengan siswa yang berkemampuan rendah; akan tetapi efikasi diri bukanlah nama lain dari kemampuan.

Menurut Schunk, (2012), efikasi diri ini juga merupakan salah satu faktor penting yang turut mempengaruhi individu dalam belajar, dimana pengaruhnya terjadi ketika individu memperhatikan model jika individu yakin bahwa individu mampu untuk belajar atau mempertunjukkan perilaku dimodel. Pengamatan terhadap model yang serupa mempengaruhi efikasi diri individu (“Jika mereka bisa melakukannya, saya pun bisa”).

b. Aspek - Aspek Efikasi Diri

Bandura (1994) pun menjelaskan bahwa, efikasi diri individu bervariasi pada beberapa aspek yang memiliki implikasi penting terhadap kinerja (prestasi). Aspek-aspek ini adalah:

1) Tingkat kesulitan tugas (*Magnitude/ Level*)

Aspek ini berhubungan dengan tingkat kesulitan suatu tugas. Jadi, saat tugas-tugas dilihat melalui tingkat kesulitannya, efikasi pada individu yang berbeda mungkin akan dibatasi pada tugas-tugas yang lebih sederhana, sampai pada tugas yang cukup sukar, atau bahkan meliputi performansi yang paling membebani sekalipun Bandura (1994).

2) Generalitas atau luas bidang perilaku (*Generality*)

Bandura (1994) menjelaskan bahwa, individu mungkin akan menilai dirinya *efficacious* pada aktivitas yang luas dan bermacam-macam atau hanya dalam keberfungsian pada area tertentu. Generalitas dapat bervariasi pada sejumlah dimensi-dimensi yang berbeda, meliputi derajat kesamaan dari suatu aktivitas, modalitas yang mana kapabilitas individu itu ditampilkan (perilaku, kognitif, afektif), segi kualitatif suatu situasi, dan karakteristik individu kepada siapa perilaku tersebut diarahkan.

3) Kekuatan atau kemantapan keyakinan (*Strength*)

Merupakan derajat kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapannya. Pengharapan yang lemah akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang. Pengharapan yang mantap akan mendorong individu untuk tetap bertahan dalam usahanya walaupun mungkin ditemukan yang tidak menunjang.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Bandura (2012) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu:

1) Pengalaman Keberhasilan.

Pengalaman keberhasilan dan kemahiran individu dalam melakukan suatu hal akan membentuk sebuah keyakinan yang kuat sehingga mempengaruhi efikasi diri seseorang semakin tinggi, demikian sebaliknya pengalaman kegagalan akan mempengaruhi efikasi seseorang bahwa ia tidak mampu, khususnya jika kegagalan terjadi sebelum efikasi diri secara kokoh dibangun.

2) Pengalaman Orang Lain (Modelling Sosial).

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain yang memiliki kemampuan sebanding dalam melakukan suatu tugas akan membuat individu yakin bahwa ia juga mampu melakukannya. Prinsipnya kalau orang lain bisa, maka saya juga bisa. Demikian pula sebaliknya, mengamati kegagalan orang lain akan mempengaruhi penilaian individu terhadap kemampuannya dan akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

3) Persuasi Sosial.

Umpan balik, dorongan, saran yang positif dari orang lain terutama yang kredibel akan mempengaruhi peningkatan efikasi diri individu, sedangkan yang negatif akan mempengaruhi turunnya efikasi diri individu. Persuasi sosial akan menguatkan keyakinan individu bahwa individu memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan. Ketika individu menghadapi kesulitan, sangat mudah mempertahankan efikasi diri jika orang yang signifikan mengekspresikan keyakinan akan kemampuan individu. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan.

4) Kondisi Psikologis.

Kondisi emosi dapat mempengaruhi penilaian individu akan efikasi diri individu dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Ketika individu mengalami ketakutan, kecemasan, kekhawatiran, tingkat stres tinggi dapat menurunkan efikasi dirinya. Ketika individu memiliki mood yang baik, senang dan bahagia dapat membuat efikasi diri individu meningkat.

Pelatihan efikasi diri pada mahasiswa bertujuan untuk meningkatkan tingkat keyakinan individu terhadap kemampuan diri dan dapat meningkatkan motivasi dalam mencapai suatu tujuan, serta tidak mudah putus asa ketika mengalami kegagalan. Pelatihan ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi lembaga pendidikan atau praktisi psikologi dalam merancang program pengembangan diri mahasiswa. Pelatihan ini tidak hanya bermanfaat bagi pencapaian akademik, tetapi juga membantu mahasiswa dalam mencapai tujuan dalam kehidupan sehari-hari

4. METODE

- a) Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode pelatihan manajemen waktu dengan pendekatan partisipatif dan experiential learning.

- b) Partisipan dalam pelatihan ini adalah 15 mahasiswa Universitas Malahayati semester 1-3.
- c) Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2025 di ruang 1.7 Universitas Malahayati
- d) Kegiatan ini dilakukan dalam 5 sesi utama, yaitu: (1) pengantar, (2) *self awerness*, (3) *self efficacy*, (4) afirmasi positif, dan (5) penutup. Setiap sesi dirancang untuk membangun kesadaran, pemahaman, dan keterampilan peserta dalam mengatur waktu secara efektif dan efisien.
- e) Pada sesi pengantar peserta diminta mengisi kuesioner (pre-test), dan pada sesi penutup peserta juga diminta mengisi kuesioner (post-test). Kuesioner terdiri dari 10 pernyataan yang mengungkapkan berbagai aspek terkait efikasi diri.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil *pre-test* dan *post-test* terhadap 15 peserta menunjukkan peningkatan skor efikasi diri dari rata-rata 6,80 menjadi 8,27 dengan nilai $p = 0,003$, yang menandakan adanya peningkatan signifikan setelah pelatihan. Secara observasional, peserta tampak lebih percaya diri, aktif berdiskusi, dan berani mengemukakan pendapat. Pada sesi *self-awareness*, mereka mampu mengenali potensi serta menuliskan kelebihan dan kekurangan diri dengan lebih terbuka, sementara kegiatan umpan balik membantu memperkuat kesadaran dan penghargaan terhadap diri sendiri. Sesi *afirmasi positif* turut meningkatkan motivasi dan pandangan diri peserta; mereka menjadi lebih optimis, mampu menerima kegagalan secara realistis, dan lebih bersemangat mengembangkan potensi pribadi. Secara umum, pelatihan memberikan pengalaman belajar yang mendorong peningkatan kepercayaan diri, kesadaran diri, dan motivasi dalam diri mahasiswa.

Tabel 1. tingkat efikasi diri mahasiswa sebelum dan sesudah kegiatan

N	Pre-test	Post-test	Signifikansi
15	6,80	8,27	0,012

b. Pembahasan

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu memfasilitasi perubahan positif dalam aspek keyakinan diri, kesadaran diri, dan motivasi mahasiswa. Temuan tersebut sejalan dengan konsep efikasi diri menurut Bandura, (2012), yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil yang diinginkan. Melalui serangkaian sesi reflektif, umpan balik, dan afirmasi positif, peserta memperoleh pengalaman langsung yang memperkuat persepsi mereka terhadap kemampuan diri, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

Proses peningkatan efikasi diri peserta dapat dijelaskan melalui empat sumber utama pembentuk efikasi diri yang dikemukakan Bandura, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi verbal, dan kondisi fisiologis.

Pelatihan ini secara efektif mengintegrasikan keempat komponen tersebut. Kegiatan self-awareness memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengidentifikasi dan merefleksikan pengalaman keberhasilan mereka; aktivitas umpan balik antar peserta berfungsi sebagai pengalaman vikarius; sesi afirmasi positif bertindak sebagai bentuk persuasi verbal yang meningkatkan motivasi; sedangkan suasana pelatihan yang mendukung membantu menciptakan kondisi emosional positif yang memperkuat kepercayaan diri.

Selain itu, efektivitas pelatihan juga dapat dijelaskan melalui pendekatan experiential learning Kolb, (2014), di mana peserta belajar melalui pengalaman langsung, refleksi, konseptualisasi, dan penerapan. Dengan terlibat aktif dalam diskusi dan latihan afirmasi, mahasiswa tidak hanya memahami konsep efikasi diri secara kognitif, tetapi juga menginternalisasikannya secara emosional dan perilaku. Hal ini menjadikan perubahan yang terjadi bukan hanya bersifat sementara, tetapi berpotensi bertahan dalam jangka panjang karena terbentuk melalui proses pembelajaran yang bermakna.

Secara keseluruhan, pelatihan ini memperlihatkan bahwa pendekatan reflektif dan partisipatif efektif dalam mengembangkan efikasi diri mahasiswa. Peserta tidak hanya memperoleh wawasan baru tentang potensi diri, tetapi juga membangun pola pikir positif dan kemampuan regulasi diri yang lebih kuat. Dengan meningkatnya efikasi diri, mahasiswa menjadi lebih siap menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial dengan keyakinan, motivasi, serta strategi yang lebih adaptif. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan kepercayaan diri dan motivasi, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan pola regulasi diri yang lebih adaptif dan berkelanjutan. Secara praktis, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa model pelatihan berbasis experiential learning dan penguatan efikasi diri dapat dijadikan alternatif intervensi psikologis yang relevan untuk mendukung kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial.

6. KESIMPULAN

Program pelatihan efikasi diri terbukti efektif dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa. Peningkatan ini terlihat dari perubahan signifikan pada skor efikasi diri peserta serta pengamatan terhadap peningkatan kepercayaan diri, kesadaran diri, dan motivasi setelah mengikuti pelatihan. Melalui kegiatan reflektif, umpan balik, dan afirmasi positif, peserta mampu mengenali potensi diri, berpikir lebih realistis, dan mengembangkan pandangan positif terhadap kemampuan mereka. Proses pelatihan yang berbasis experiential learning dan prinsip teori Bandura berhasil memperkuat keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Dengan demikian, pelatihan ini efektif sebagai strategi pengembangan pribadi yang membantu mahasiswa membangun keyakinan diri, ketahanan psikologis, serta kesiapan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara lebih adaptif dan konstruktif.

Berdasarkan hasil penelitian, institusi pendidikan disarankan untuk mengintegrasikan pelatihan pengembangan efikasi diri ke dalam program

pembinaan mahasiswa dengan pendekatan reflektif dan partisipatif, karena terbukti mampu meningkatkan keyakinan diri, motivasi, dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Penyelenggara pelatihan diharapkan dapat mempertahankan penggunaan metode experiential learning yang melibatkan refleksi diri, umpan balik, dan afirmasi positif agar dampak intervensi lebih optimal dan berkelanjutan. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain yang lebih komprehensif, seperti studi longitudinal atau eksperimen dengan kelompok kontrol, serta mengkaji variabel psikologis lain guna memperkuat temuan dan memperluas generalisasi hasil penelitian.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2021). Efektifitas terapi afirmasi positif dan relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 192-208.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9-44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Bandura, A., & Wessels, S. (1994). *Self-Efficacy*. <https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch243>
- Fatimah, S., Manuardi, A. ., & Meilani, R. (2021). Tingkat efikasi diri performa akademik mahasiswa ditinjau dari perspektif dimensi Bandura. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 25-36.
- Ismayadi, F. (2023). Hubungan Edikasi Diri Dengan Kemampuan Adaptasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendikia Medika Pangkalan Bun. (*Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendikia Medika Pangkalan Bun*).
- Kolb, D. . (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT Press.
- Lopez-Garrido, G. (2025). Self-efficacy: Bandura's theory of motivation in psychology. *Simply Psychology*.
- Pratama, M. (2020). Perancangan dan Penerapan Pelatihan Kerja pada Karyawan PT. Indo Penta Batam. (*Doctoral Dissertation, Universitas Internasional Batam*).
- Rahmi, F. (2019). Efikasi diri dalam membuat keputusan karier pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 21(1), 12-22.
- Schunk, D. . (2012). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207-231.
- Vandenbos, G. . (2007). American Psychological Association Dictionary of Psychology, 1st Edition. *Washington DC: American Psychological Association*.
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. *Self-Efficacy in Changing Societies*, 1(1), 202-231.