
Psikoedukasi sebagai Strategi Meningkatkan *Self Efficacy* pada Warga Binaan Perempuan Pasca Pandemi

Winda Rachmadany¹, Ulifa Rahma²

Universitas Brawijaya

wndrchmdny_@student.ub.ac.id¹, ulifa.rahma@ub.ac.id²

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic that began in 2019 brought a lot of changes in life, not least for people who are in Correctional Institutions. People who become prisoners or WBP (Penitentiary Inmates) will feel a change, if previously they were able to live freely outside then inside the prison they must be bound and obliged to follow the existing regulations. Coupled with the Covid-19 pandemic that previously occurred and also caused changes in the lives of inmates, these changes can make inmates have a tendency to feel anxious or easily feel afraid or tend to be unsure when to do something. Feelings of uncertainty or anxiety when doing something is one of the characteristics of low self-efficacy, if allowed to drag on it can complicate the lives of inmates in prisons even when returning to society. Self-efficacy is the belief in one's ability to do something or achieve a goal. Therefore, it is necessary to educate the inmates regarding self-efficacy so that the inmates are able to find solutions to their problems. The purpose of this research is to provide psychoeducation as a strategy to increase Self Efficacy with the participants of the post-pandemic women assisted residents. The research method is quantitative using paired sample t test analysis. The results of the study indicate that there is a significant difference in the results of the pre-test and post-test which adds to the information and knowledge of the inmates.

Keywords: *Inmates, Post-pandemic, Self Efficacy*

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 yang terjadi mulai tahun 2019 membawa banyak sekali perubahan dalam kehidupan, tidak terkecuali bagi masyarakat yang berada di Lembaga Pemasyarakatan. Masyarakat yang masuk menjadi narapidana atau WBP (Warga Binaan Pemasyarakatan) akan merasa mengalami perubahan, jika sebelumnya mereka dapat hidup bebas di luar maka di dalam Lapas mereka harus terikat dan berkewajiban mengikut peraturan yang ada. Ditambah dengan adanya pandemi Covid-19 yang sebelumnya terjadi juga turut serta menyebabkan perubahan pada kehidupan warga binaan, adanya perubahan tersebut dapat membuat warga binaan memiliki kecenderungan merasa cemas atau mudah merasa takut atau cenderung tidak yakin ketika akan melakukan sesuatu. Perasaan tidak yakin atau cemas ketika akan melakukan sesuatu adalah salah satu ciri dari rendahnya self efficacy, apabila dibiarkan berlarut maka dapat mempersulit kehidupan warga binaan di dalam Lapas bahkan ketika kembali ke masyarakat. Efikasi diri sendiri adalah keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan sesuatu atau mencapai sebuah tujuan. Maka dari itu, dibutuhkan sebuah edukasi kepada warga binaan terkait self efficacy agar warga binaan mampu menemukan penyelesaian masalahnya. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan psikoedukasi sebagai strategi meningkatkan Self Efficacy dengan partisipan warga Binaan Perempuan Pasca Pandemi. Metode penelitian adalah kuantitatif menggunakan analisis paired sample t test. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pre-test dan post-test yang menambah informasi dan pengetahuan warga binaan.

Kata kunci: Pasca pandemi, *Self Efficacy*, Warga binaan

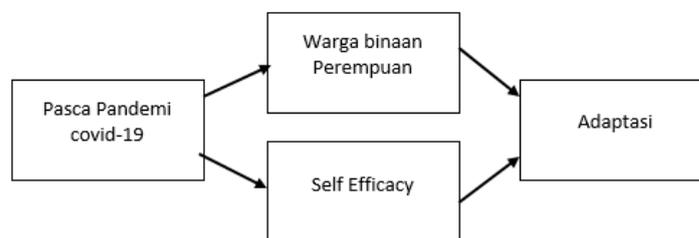
Pendahuluan

Indonesia merupakan sebuah negara hukum dimana segala tingkah laku dan perbuatan warga negara Indonesia didasarkan pada aturan atau berdasarkan dengan hukum yang berlaku. Dalam menegakkan hukum di Indonesia, terdapat beberapa instansi yang bekerja sama dengan pemerintahan yakni kepolisian, pengadilan, kejaksaan, dan lembaga pemasyarakatan. Lembaga pemasyarakatan atau lebih dikenal dengan sebutan LAPAS, memiliki peranan tersendiri di dalam menegakkan hukum Indonesia dimana peranan tersebut jika diurut berdasarkan proses penegakkan hukum, LAPAS berada di urutan terakhir yang peranannya yakni sebagai tempat untuk melakukan pembinaan terhadap narapidana yang telah melakukan pelanggaran hukum. Pembinaan yang diberikan oleh LAPAS terhadap narapidana sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan diharapkan nantinya para narapidana tidak mengulangi kesalahan yang pernah mereka lakukan. Lembaga pemasyarakatan dibagi menjadi beberapa bagian yakni Lembaga Pemasyarakatan khusus Laki-laki dan Lembaga Pemasyarakatan khusus Perempuan dan Anak. Ketika sebelumnya masyarakat hidup bebas di luar, kehidupan tersebut berubah drastis ketika sudah berada di dalam LAPAS dan dinyatakan sebagai narapidana atau Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). Para narapidana akan dipaksa hidup berdampingan dengan banyak orang dan beberapa kegiatan binaan yang ada di dalam LAPAS. Dengan adanya ini, nantinya para narapidana akan merasakan perubahan ketika sebelum di LAPAS dan saat berada di dalam LAPAS.

Di tahun 2019 seluruh negara di dunia diterpa oleh wabah Covid-19. Covid-19 sendiri adalah sebuah penyakit yang menyerang sistem pernapasan yang berujung pada kematian. Indonesia tengah mengalami wabah Covid-19 selama kurang lebih 2,5 tahun yang tentunya banyak perubahan yang terjadi dari aspek ekonomi, sosial, hingga kesehatan. Perubahan tersebut turut terjadi di Lembaga Pemasyarakatan dimana terdapat pembatasan kegiatan para narapidana untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19. Hal tersebut membuat WBP memiliki kecenderungan rasa cemas dan tidak yakin dalam melakukan sesuatu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ardilla & Herdiana, 2013) WBP perempuan lebih mudah mempunyai masalah psikologis atau gangguan kejiwaan seperti kecemasan atau depresi dari pada WBP laki-laki. Banyak warga binaan yang memiliki perasaan sedih, malu, tidak yakin bahkan cemas ketika akan melakukan sesuatu ketika berada di Lapas. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Davidoff (Kusumawardani & Astuti, 2014) bahwa rasa ketenangan jiwa, kebebasan, hubungan dengan orang lain, dan mata pencaharian mereka telah direnggut. Hukuman yang warga binaan terima akan menimbulkan efek jangka panjang, baik di dalam Lapas atau pasca mereka bebas.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pola pikir serta tingkah laku individu adalah *self efficacy*. *Self efficacy* atau efikasi diri menurut Bandura (1997) merupakan sebuah rasa percaya atau yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan atau mencapai sebuah tujuan. *Self efficacy* mempengaruhi tentang bagaimana individu dapat bangkit kembali dari situasi buruk atau terpuruk. Masyarakat yang menjadi warga binaan mengalami banyak perasaan terpuruk, tidak berharga dan tidak percaya dengan dirinya. Pada lembaga pemasyarakatan, tidak semua orang disana benar-benar bersalah, beberapa dari mereka berada di sana karena terjebak dalam sebuah masalah dan ada yang benar benar melakukan kesalahan sehingga harus ditahan di lapas untuk mempertanggungjawabkan perbuatan mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Gunawan, M. Y., 2021) di Lapas Perempuan Kelas II A Jakarta, *self efficacy* warga binaan disana cenderung belum baik karena warga binaan di sana lebih cenderung tertutup. Hal ini sama dengan

warga binaan yang terinfeksi virus HIV di lembaga pemasyarakatan, warga binaan yang terinfeksi virus HIV disini juga cenderung lebih diam dan menyendiri. Selain dialami oleh warga binaan yang terinfeksi HIV, banyak warga binaan lainnya yang masih menunjukkan *self efficacy* yang rendah. Berdasarkan hasil *need assessment* yang telah dilakukan diketahui bahwa beberapa dari mereka ketika diberi kepercayaan atau tanggung jawab lebih menunjukkan penolakan atau merasa bahwa tugas baru tersebut terasa memberatkan mereka karena menurutnya tidak memiliki kemampuan tersebut dan berakhir tidak menjalankan tugas dengan baik, maka perlu dibahas lebih lanjut mengenai *self efficacy* dan pemberian psikoedukasi kepada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan.



Gambar 1. Kerangka teoritis penelitian

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dilakukan di salah satu lembaga pemasyarakatan dengan jumlah partisipan sebanyak 5 (lima) orang. Metodologi penelitian yang digunakan adalah deskriptif guna memberikan gambaran terkait permasalahan. Sebelum pemberian psikoedukasi dilakukan asesmen awal kepada warga binaan untuk melihat tingkat efikasi individu di Lembaga pemasyarakatan.

Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah warga binaan perempuan yang menjadi kepala kamar di salah satu blok pada lembaga pemasyarakatan. Pada awal perencanaan terdapat 7 (tujuh) warga binaan yang telah memenuhi kriteria, namun ketika realisasi program psikoedukasi 2 (dua) orang diantaranya berhalangan untuk hadir. Maka, penelitian ini menggunakan 5 (lima) orang warga binaan sebagai subjek penelitian, meskipun hanya mengambil 5 (lima) orang kepala kamar, diharapkan setiap kepala kamar dapat menyebarkan informasi yang didapat dari psikoedukasi kepada warga binaan lainnya terkhusus anggota kamarnya. Terdapat beberapa langkah yang dilakukan dalam tahap ini. (1) *plan*, (2) *do*, (3) *check*, (4) *action*. Berikut merupakan penjelasan dari setiap masing-masing tahapan :

1. *Plan*, adalah tahapan untuk merencanakan apa saja yang akan dilakukan mulai dari apa saja yang akan dilakukan membuat target waktunya. Mulai dari merencanakan asesmen awal terkait permasalahan dan kebutuhan dari warga binaan, menentukan siapa yang akan menjadi target dari program psikoedukasi, berapa warga binaan yang akan menjadi narasumber ketika asesmen awal dan ketika psikoedukasi di realisasikan, selain itu merencanakan rumusan pertanyaan (*guideline*) yang akan diberikan ketika asesmen awal
2. *Do*, merupakan tahapan untuk mulai melaksanakan apa saja yang telah direncanakan sebelumnya. Melakukan asesmen awal kepada warga binaan yang menjadi subjek program psikoedukasi, dengan narasumber sesuai dengan kriteria

3. *Check*, setelah perencanaan mulai berjalan (melakukan asesmen awal) hasil dari wawancara, dilakukan pemetaan masalah dari informasi yang di dapat. Setelah mendapatkan gambaran terkait permasalahan yang terjadi, mulai melakukan pencarian materi terkait permasalahan serta mengevaluasi apakah semua tindakan yang dilakukan sudah sesuai dengan perencanaan.
4. *Action*, tahap ini merupakan tahapan terakhir dari metode PDCA. Pada tahapan ini mahasiswa melanjutkan program yang sudah direncanakan yaitu melakukan realisasi program, mahasiswa melakukan kegiatan psikoedukasi tentang *self efficacy* kepada warga binaan yang sesuai kriteria.

Data diperoleh dengan memberikan angket tertutup sebagai *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dan *Post-test* berbentuk kuesioner yang berisi 6 (enam) pertanyaan, untuk mengetahui apakah warga binaan mengetahui tentang *self efficacy*, selanjutnya data diolah dengan menggunakan metode statistik analisis *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi.

Hasil

Analisis data hasil dari *pre-test* dan *post-test* terkait *self efficacy* menggunakan metode analisis uji *paired sample t-test*. Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji homogenitas menggunakan *levene test*. Setelah data menunjukkan homogenitas maka dapat dilanjutkan untuk melakukan analisis data dengan menggunakan *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan hasil antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1. Uji Homogenitas

Tes	F	Sig.
Levene	value	
	6.881	0.0305

Pada tabel 1 dapat memperlihatkan skor homogenitas dari kedua data adalah 6.881, dengan taraf signifikansi kurang dari 0.05 yaitu sebesar 0.0305. Maka dari itu, hasil dari uji homogenitas menunjukan bahwa kedua data bersifat homogen atau tidak ada perbedaan varian di antara keduanya.

Tabel 2. Paired Sample Statistic

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	1.4000	5	2.19089	.97980
	Post-Test	4.8000	5	.44721	.20000

Berdasarkan tabel 2, dapat terlihat bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata, dari *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan. Rata-rata dari skor *pre-test* sebesar 1.4000, sedangkan rata-rata skor *post-test* adalah 4.8000. Dalam hal ini, terjadi peningkatan skor tes antara sebelum dan sesudah dilakukannya psikoedukasi.

Tabel 3. Paired Sample Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-Test - Post Test	5	.357	.555

Pada tabel 3, memperlihatkan pada uji korelasi atau hubungan antara data hasil dari *pre-test* dan *post-test* terdapat korelasi sebesar .357. Nilai signifikan sebesar .555 yang mana nilai tersebut lebih besar dari nilai probabilitas 0.05, maka dapat dikatakan bahwa *pre-test* dan *post-test* berkorelasi negatif yang artinya terjadi penurunan pada variabel *pre-test*, kemudian diikuti dengan kenaikan variabel *post-test*.

Tabel 4. Paired Sample Test

**Paired
Samples
Test**

Paired
Differences

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper		
Pair 1	Pre-Test - Post Test	-3.40000	2.07364	.92736	-5.97477	-.8253	-3.6666	.021

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi antara *pre-test* dan *post-test* adalah sebesar .021, skor ini lebih kecil dibandingkan 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terkait *self efficacy* pada narapidana perempuan antara sebelum dan sesudah diberikannya psikoedukasi.

Pembahasan

Berdasarkan *need assessment* yang telah dilakukan, banyak warga binaan di lembaga pemasyarakatan kurang memiliki adaptasi yang baik, ditambah dengan adanya pandemi covid-19. Warga Binaan Pemasyarakatan menurut UU RI Nomor 12 Tahun 1995 terdiri dari Narapidana, Anak Didik Pemasyarakatan, dan Klien Pemasyarakatan. Terpidana merupakan seseorang yang dipidanakan berdasar dari putusan pengadilan yang sudah memperoleh kekuatan hukum tetap. Sedangkan narapidana adalah seorang terpidana yang menjalani pidana dan kehilangan kemerdekaan atas dirinya di Lembaga Pemasyarakatan. Wohlwill (dalam Dewi, 2011), mengatakan bahwa adaptasi merupakan kemampuan untuk melakukan penyesuaian pada sebuah keadaan guna mempertahankan kehidupannya, adaptasi sendiri seringkali dianggap sebagai penyesuaian diri secara pasif, karena dampak yang ditimbulkan adalah perubahan pada diri sendiri, tidak menimbulkan perubahan lingkungan sosialnya. Salah satu teori yang paling sering digunakan dalam membahas adaptasi adalah teori tingkat adaptasi (*Adaptation Level Theory*) menurut Helson (1947; dalam Helmi, 1999). Dalam teorinya Helson mengungkapkan bahwa individu menyesuaikan

responnya pada rangsang yang muncul dari luar, sedangkan stimulusnya dapat diubah sesuai dengan keperluan manusia. Setiap individu mempunyai tingkat adaptasinya masing-masing (*adaptation level*) kepada rangsangan atau kondisi lingkungan sosial tertentu. Maka dapat disimpulkan bahwa adaptasi merupakan sebuah proses perubahan atas kehadiran sebuah stimulus baru yang berkelanjutan, ketika stimulus semakin sering hadir maka akan terjadi suatu kebiasaan secara fisik. Hal itu disebut dengan habituasi dan proses terjadinya pembiasaan secara psikis disebut dengan adaptasi (Helmi, 1999).

Pandemi covid-19 banyak menimbulkan perubahan yang mengharuskan individu beradaptasi kembali dengan lingkungan, hal ini ditunjukkan dengan WBP memiliki kecenderungan merasa cemas atau mudah merasa takut atau cenderung tidak yakin ketika akan melakukan sesuatu, mereka di diharuskan hidup berdampingan dengan banyak orang. Hidup di dalam Lapas dan berdampingan dengan banyak orang merupakan hal yang berat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ardilla & Herdiana, 2013) WBP perempuan lebih mudah mempunyai masalah psikologis atau gangguan kejiwaan seperti kecemasan atau depresi dari pada WBP laki-laki. Banyak warga binaan yang memiliki perasaan sedih, malu, tidak yakin bahkan cemas ketika akan melakukan sesuatu ketika berada di Lapas. Proses adaptasi tidaklah mudah, menyangkut semua interaksi manusia dengan lingkungannya. Sama halnya dengan warga binaan pemasyarakatan, mereka perlu berkomunikasi dan beradaptasi dengan warga binaan lainnya, supaya tidak selalu merasa sendiri di dalam lembaga pemasyarakatan. Mereka berkomunikasi dengan sesamanya, baik komunikasi verbal maupun nonverbal. Berdasarkan teori Wohlwill yang telah dipaparkan sebelumnya, bahwa adaptasi itu dipengaruhi oleh lingkungan yaitu yang pertama intensitas yang mana menunjukkan bahwa WBP harus melakukan interaksi dengan banyak orang dalam satu Lapas, jika biasanya hanya berinteraksi dengan keluarga inti mereka sehari-hari, maka akan terasa sangat berat ketika dalam satu unit terdapat banyak orang.

Self efficacy atau efikasi diri menurut Nurodin (dalam Nauvalia, 2021) adalah keyakinan atas kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat melakukan sesuatu. Pendapat tersebut sama dengan yang diungkapkan oleh Bandura (1997), menurutnya *self efficacy* merupakan sebuah rasa percaya atau yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan atau mencapai sebuah tujuan. Efikasi diri akan berpengaruh bagaimana individu dapat bangkit kembali dari situasi buruk atau terpuruk. Bandura juga mengatakan bahwa *self efficacy* sangat penting menjadi motivasi utama seseorang untuk dapat mencapai tujuannya. Efikasi diri mempengaruhi tentang bagaimana individu dapat bangkit kembali dari situasi buruk atau terpuruk. *Self efficacy* dibutuhkan agar WBP mampu memiliki adaptasi yang baik sehingga mampu mereduksi dampak negatif secara psikologis dari perubahan lingkungan yang ditempatinya, baik di dalam lembaga pemasyarakatan maupun ketika individu sudah terjun kembali ke masyarakat. Menurut berbagai sumber penelitian terdahulu menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh positif secara signifikan terhadap penyesuaian diri individu, artinya jika individu memiliki berada pada kategori *self-efficacy* tinggi akan semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dimilikinya (Fajar dan Aviani, 2022; Saidah dan Laksimiwa, 2017; Irfan dan Veronika, 2014; Lidya dan Darmayan, 2015).

Salah satu cara intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self efficacy* adalah menggunakan psikoedukasi. Menurut (Griffith, 2006) (dalam Jalal et al, 2022) psikoedukasi merupakan salah satu teknik dalam intervensi yang dalam pendekatannya dilakukan secara keluarga, kelompok, maupun individu. Kegiatan ini dapat berupa memberikan informasi, membantu dalam pengembangan sumber dukungan atau membantu individu untuk menghadapi suatu tantangan, hingga membantu dalam pengembangan keterampilan individu. Dalam program psikoedukasi yang dilakukan pada warga binaan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan, mereka diberikan informasi terkait apa itu *self efficacy*, contoh *self efficacy* dalam kehidupan sehari-hari, seberapa penting *self efficacy* dalam kehidupan dan bagaimana individu dapat meningkatkan *self efficacy* dalam dirinya. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan dan di analisis

menunjukkan bahwa nilai signifikansi antara skor *pre-test* dan skor *post-test* adalah sebesar .021, skor tersebut lebih kecil dibandingkan 0.05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terkait *self efficacy* pada narapidana perempuan antara sebelum dan sesudah diberikannya psikoedukasi. Maka dapat dikatakan bahwa adanya perubahan pemahaman warga binaan terkait *self efficacy* setelah pemberian psikoedukasi kepada warga binaan terkait *self efficacy*.

Kesimpulan

Pandemi covid-19 menyebabkan banyak perubahan termasuk perubahan kehidupan di lembaga pemasyarakatan. Banyak peraturan dan kebiasaan yang berubah, perubahan ini menyebabkan warga binaan memiliki kecenderungan merasa cemas, mudah merasa takut atau cenderung tidak yakin ketika akan melakukan sesuatu. Hal ini dapat diasumsikan sebagai rendahnya *self efficacy* warga binaan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah pemberian psikoedukasi, kegiatan psikoedukasi terkait peningkatan *self efficacy* pada warga binaan pemasyarakatan telah dilakukan pada warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan sebanyak satu kali, karena adanya keterbatasan waktu. Setelah dilakukan evaluasi dan analisis data dari hasil *pre-test* dan *post-test* didapatkan bahwa adanya peningkatan mengenai pemahaman warga binaan terkait *self efficacy*. *Self efficacy* ini akan membantu warga binaan beradaptasi dengan kehidupan di lembaga pemasyarakatan, membantu dalam menjalankan tugas dan kewajibannya selama di lapas, serta membantu mereka untuk beradaptasi ketika akan terjun kembali di masyarakat pasca pandemi seperti sekarang ini.

Daftar Pustaka

- Ardilla, F & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada wanita WBP. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2 (1)
- Astuti, R., & Gunawan, W. (2016). Sumber-sumber efikasi diri karier remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 141-151.
- Ayu Kusumawardani Dian and Tri Puji Astuti, 'Perbedaan Kecemasan Menjelang Bebas Pada Narapidana Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Tindak Pidana, Lama Pidana, Dan Sisa Masa Pidana', *Empati*, Vol 3.No 3 (2014).
- Bandura, Albert. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. United State: W. H. Freeman
- Dewi, H. I. (2011). Upaya adjustment dan adaptasi untuk mengatasi eksternalitas ruang negatif. *NALARs*, 10(1).
- Gunawan, M. Y. (2021). Efikasi Diri Narapidana Perempuan Yang Terinfeksi HIV. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(2), 174-182.
- Helmi, A. F. (1999). Beberapa teori psikologi lingkungan. *Buletin Psikologi*, 7(2).
- Jalal, N. M., Piara, M., Jufri, I. H., Astuti, R. B., Ananda, R. A., Patiung, R., & Bunga, S. R. (2022). Pengaruh Psikoedukasi Self Efficacy Terhadap Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Di Universitas Negeri Makassar. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 769-778.
- Kustanti, Ch Yeni & Pradita, Reni. (2017). Self Efficacy Penderita HIV/AIDS Dalam Mengonsumsi Antiretroviral Di Lembaga Swadaya Masyarakat Kebaya Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 5 (1), hl. 1-7.
- Nauvalia, C. (2021). Faktor eksternal yang mempengaruhi academic self-efficacy: Sebuah tinjauan literatur. *Cognicia*, 9(1), 36-39.