

## **Hubungan Efikasi Diri Dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Putera Prodi S1 Pko Jalur Prestasi Angkatan Tahun 2024**

### ***The Relationship Between Self-Efficacy and Physical Activity of Male Students in the S1 PKO Program through the Achievement Pathway of the 2024 Batch***

**Aakiong B. Jalaluddin<sup>♥</sup>, dan Nining Widyah Kusnanik**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIKK, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

<sup>♥</sup>e-mail korespondensi: [akiong21039@mhs.unesa.ac.id](mailto:akiong21039@mhs.unesa.ac.id)

#### **Riwayat Artikel**

Diterima : 20 Agustus 2024  
Direvisi : 19 September 2024  
Diterima : 30 September 2024  
Publish : 31 Oktober 2024

#### **Kata kunci:**

Efikasi Diri, Aktivitas Fisik, Mahasiswa

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat efikasi diri dan aktivitas fisik mahasiswa putra Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (S1 PKO) jalur prestasi angkatan 2024. Efikasi diri dianggap sebagai atribut penting dalam meningkatkan kepercayaan diri dan produktivitas individu. Aktivitas fisik yang rutin juga menjadi kunci dalam menjaga kebugaran jasmani. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan analitik. Sampel terdiri dari mahasiswa PKO jalur prestasi, dan data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat efikasi diri serta aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan signifikan antara kedua kelompok dalam tingkat efikasi diri dan aktivitas fisik. Temuan ini memberikan wawasan bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program yang mendukung kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

**How to cite:** Jalaluddin, A.B & Kusnanik, N.W (2024). Hubungan Efikasi Diri Dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Putera Prodi S1 Pko Jalur Prestasi Angkatan Tahun 2024. *Journal of innovation and Technology*, 1(2): 44-50.

#### **PENDAHULUAN**

Pada tahun 2045 dibutuhkan generasi muda untuk ikut berperan dalam menjadikan Indonesia sebagai generasi emas dimasa mendatang. Oleh karena itu Sumber Daya Pemuda Indonesia diharapkan memiliki fisik dan mental yang baik. Seseorang yang tidak efektif dalam beraktivitas yang berhubungan dengan fisik kemungkinan besar akan menghambat kinerja jantung, bisa dikatakan frekuensi yang bekerja terhadap denyut jantung jauh lebih tinggi. Hal tersebut akan menimbulkan gejala pada otot jantung dimana kinerja yang terjadi jauh lebih keras pada setiap kontraksi yang terjadi, dibanding dengan seseorang yang menjadikan aktivitas fisik menjadi kegiatan sehari-hari (Purwanto dan Baan, 2022).

Pada dasarnya untuk mencapai generasi emas tahun 2045 kebiasaan aktivitas fisik harus dilakukan sejak dini. Manusia pada dasarnya tidak sadar maupun sadar aktivitas fisik menjadi kebiasaan yang sering dilakukan, baik itu di outdoor maupun di indoor walaupun tingkatannya rendah. Terdapat beberapa contoh aktivitas yang bisa membuat fisik menjadi produktif maupun menjadi tubuh lebih bugar tanpa harus mengeluarkan banyak biaya, seperti; berjalan, berlari, senam maupun bermain. Hal tersebut tidak bisa dihindari oleh seseorang dalam kehidupan tersebut, hal tersebut menjadi kegiatan pembentukan kesehatan dalam kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu generasi muda untuk

mencapai sebagai generasi emas 2045 dalam memimpin bangsa ini paham apa yang harus dipersiapkan dalam pembekalan untuk mencapai tujuan generasi emas 2045 (Oktandar, 2023).

Aktivitas fisik selain menjadi pembentukan kebugaran bagi fisik terdapat juga hal yang perlu diperhatikan yakni, aktivitas fisik juga berhubungan dengan pembentukan motorik seseorang. Oleh karena itu aktivitas fisik ini mencakup segala hal untuk dijadikan dalam pembentukan generasi muda emas 2045, dengan memperhatikan perkembangan motorik generasi tersebut dapat menyelesaikan masalah, mandiri dalam mengambil keputusan, dapat mengeluarkan ide, menjadi leader yang smart dan menjadi generasi bugar dengan mengembangkan keterampilan yang lebih kreatif maupun inovatif. Pada dasarnya zaman semakin canggih membuat peran generasi harus lebih besar dalam memberikan tenaga untuk terus beraktivitas secara produktif/positif. Oleh karena itu aktivitas fisik yang harus dijadikan sebagai kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari, karena hal tersebut akan berpengaruh terhadap perkembangan motorik tersebut.

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa prodi S1 pendidikan kepelatihan olahraga putera PKO jalur prestasi angkatan tahun 2024 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, merupakan cerminan generasi emas tahun 2045. Oleh karena itu perlunya dibekali dan diberikan pemahaman pentingnya menjaga fisik, karena generasi sekarang sangat dibutuhkan dalam mendukung program Indonesia emas 2045. Dalam keikutsertaan menjadi sumber daya unggul. Oleh karena itu harus diberikan wadah yakni aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam segala bentuk gerakan yang dilakukan oleh mahasiswa. Agar dapat melakukan gerakan dengan baik maka dibutuhkan energi guna memproduksi kinerja otot. Maka dari itu mahasiswa PKO harus dapat melaksanakan aktivitas fisik dengan baik. Aktivitas fisik apabila kurang diperhatikan akan terjangkau dari penyakit jantung, stroke, diabetes, hipertensi, kanker payudara maupun depresi. Oleh karena itu bagi mahasiswa putera PKO jalur prestasi angkatan tahun 2024 ini harus menjadikan aktivitas fisik sebagai hal utama dalam kebiasaan kehidupan sehari-hari guna mencapai generasi emas 2045. Generasi emas tahun 2045 bagi mahasiswa putera pko jalur prestasi angkatan tahun 2024 diperlukan fisik yang baik, mental yang kuat, dalam mencapai hal tersebut mahasiswa putera pko jalur prestasi angkatan tahun 2024 ini memerlukan pembekalan dalam memberikan keyakinan dalam dirinya sendiri dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai. Seseorang yang ingin melakukan aktivitas fisik dengan baik diperlukan mental yang kuat, salah satunya efikasi diri.

Seseorang yang memiliki sifat terkait efikasi diri yang tinggi, seseorang itu memiliki rasa ingin terus meningkatkan prestasi dalam hidupnya, pencapaian maupun kesuksesan dalam segala hal dibandingkan dengan seseorang yang efikasi dirinya rendah. Oleh karena itu efikasi diri (self efficacy) pada mahasiswa putera Pendidikan kepelatihan olahraga jalur prestasi angkatan tahun 2045 selain dalam pembentukan fisik dengan rutin melakukan aktivitas fisik, perlu diketahui untuk menjadi generasi emas tahun 2045, generasi tersebut juga harus memperhatikan tentang efikasi diri (self efficacy) yang tinggi dalam memberikan keyakinan diri untuk menjadi generasi emas di tahun 2045 yang akan datang.

Mahasiswa pko putera jalur prestasi angkatan tahun 2024 selain dibekali dalam aktivitas fisik dan dibekali ilmu tentang keyakinan dalam melakukan sesuatu hal. Misalnya dalam mengambil resiko mahasiswa PKO putera jalur prestasi angkatan tahun 2024 harus dibekali tentang kemandirian, hal ini sangat dibutuhkan dalam dunia perkuliahan, pekerjaan maupun mengasah diri untuk terus menjadi yang terbaik. Oleh karena itu menjadi generasi emas tahun 2045 kemandirian salah satu kunci untuk menjadi individu yang lebih profesional, karena sifat mandiri mencerminkan kepribadian masing-masing individu. Maka dalam efikasi diri (self efficacy) terdapat ilmu bagaimana menjadi pribadi mandiri dalam menghadapi masalah, tantangan juga pencapaian kesuksesan, karena efikasi diri mencakup tentang bagaimana individu dapat mengetahui seberapa penting fungsi diri dalam situasi dan kondisi.

Mahasiswa putera prodi s1 pko jalur prestasi angkatan tahun 2024 setiap individu memiliki kualitas kondisi fisik yang berbeda-beda. Oleh karena itu terdapat beberapa tingkatan aktivitas fisik mulai dari rendah, sedang hingga berat. Agar dapat mengetahui perbandingan tingkat efikasi diri dan aktivitas fisik dari mahasiswa putera prodi s1 PKO jalur prestasi angkatan tahun 2024 maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait efikasi diri dan aktivitas fisik.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan yakni metode kuantitatif adalah komparatif dengan pendekatan deskriptif dan analitik pembahasan bagaimana menentukan sebuah gejala-gejala untuk menentukan karakteristik secara spesifik mengenai dalam kehidupan manusia, yang disebut sebagai variabel. Dalam penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, dimana melakukan penelitian hanya dengan satu kali dengan waktu yang bersamaan, dalam sebuah rancangan pengisian angket dan data kuesioner melalui *google form*. Dimana kelompok yang dijadikan sebuah sampel telah direncanakan. Pada instrumen efikasi diri menggunakan kuesioner yang memiliki 35 pernyataan item. Petunjuk Pengisian: dapat dipilih salah satu jawaban dengan memberikan “V” pada kolom dibawah!

Keterangan:

- SS = Sangat Setuju (4)
- S = Setuju (3)
- TS = Tidak Setuju (2)
- STS = Sangat Tidak Setuju (1)

Pada kuesioner ini data dari pertanyaan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* oleh *World Health Organization (WHO)* yang terdiri dari 16 item pertanyaan. Kuesioner ini memiliki maksud yakni tentang aktivitas fisik yang menjadi pembedaan antara bekerja, perjalanan dari satu tempat ketempat lainnya, aktivitas di waktu luang maupun saat tidak melakukan aktivitas banyak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Masing-Masing Sumber Efikasi Diri terhadap Efikasi Diri pada Mahasiswa Putera Pko Jalur Prestasi Angkatan 2024. *Mastery experience* dalam penelitian dibagi menjadi 2 kategori, *mastery experience* dengan pengalaman baik juga *mastery experience* dengan pengalaman buruk. Dari hasil analisis pengaruh *mastery experience* terhadap efikasi diri mahasiswa ketika melakukan aktivitas fisik

Variabel Bebas	Variabel Terikat	Total	Keterangan
<i>Mastery Experience</i> Prestasi	Efikasi Diri	0,003	Berpengaruh

Hasil analisis pengaruh antara *mastery experience* terhadap efikasi diri diperoleh total nilai mahasiswa prestasi  $(0,003) < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, dapat diartikan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan antara *mastery experience* terhadap efikasi diri ketika melakukan aktivitas fisik. *Vicarious Experience* dapat dibedakan menjadi 2 kategori yaitu pengalaman yang baik maupun pengalaman baik. Oleh karena itu pengaruh *vicarious experience* terhadap efikasi diri mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik

Variabel Bebas	Variabel Terikat	Total	Keterangan
<i>Vicarious Experience</i> Prestasi	Efikasi Diri	0,003	Berpengaruh

Hasil analisis antara *vicarious experience* mahasiswa prestasi terhadap efikasi diri diperoleh nilai total  $(0,003) < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh antara *vicarious experience* yang signifikan antara *vicarious experience* terhadap efikasi diri dalam melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa jalur prestasi. *Verbal persuasion* dapat dibedakan menjadi 2 kategori dalam penelitian ini, yaitu *verbal persuasion* baik dan *verbal persuasion* baik. Pengaruh *verbal persuasion* terhadap efikasi diri mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Variabel Bebas	Variabel Terikat	Total	Keterangan
<i>Verbal Persuasion</i> Prestasi	Efikasi Diri	0,003	Berpengaruh

Hasil Analisis bahwasanya mahasiswa prestasi terdapat pengaruh jauh lebih besar antara *verbal persuasion* terhadap efikasi diri diperoleh nilai total  $(0,003) < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, dapat diartikan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara *verbal persuasion* terhadap efikasi diri dalam melakukan aktivitas fisik.

Lingkungan di dalam penelitian ini dibedakan menjadi 2 kategori, yaitu lingkungan yang mendukung dan lingkungan yang tidak mendukung.

Variabel Bebas	Variabel Terikat	Total	Keterangan
Lingkungan Prestasi	Efikasi Diri	0,001	Berpengaruh

Hasil analisis antara lingkungan terhadap efikasi diri maka mahasiswa prestasi mendapatkan total nilai  $(0,001) < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan antara lingkungan dan efikasi diri dalam melakukan aktivitas fisik. Efikasi diri dalam penelitian ini terdapat 3 kategori, yaitu keyakinan tinggi, sedang dan keyakinan rendah. Oleh karena itu pengaruh efikasi diri terhadap tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa prestasi. Hasil analisis data efikasi diri terhadap tingkat aktivitas fisik, mahasiswa prestasi memiliki total nilai  $(0,005) < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap tingkat aktivitas fisik.

Variabel Bebas	Variabel Terikat	Total	Keterangan
Efikasi Diri Prestasi	Tingkat Aktivitas Fisik	0,005	Berpengaruh

Dari hasil *simple nominal regression* informasi yang didapatkan bahwa *mastery experience* sangat berpengaruh signifikan terhadap Efikasi Diri dalam melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa prestasi pengaruh *mastery experience* tidak begitu signifikan dalam melakukan aktivitas fisik. Dari penelitian ini yang dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Prodi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga dilihat mahasiswa jalur prestasi dengan pengalaman baik sudah pasti memiliki keyakinan diri yang tinggi untuk melakukan aktivitas fisik. Dapat dikatakan mayoritas mahasiswa prestasi tersebut tidak memiliki pengalaman buruk dalam melakukan aktivitas fisik seperti kurang percaya diri, kurang dukungan keluarga/lingkungan atau bahkan cedera. Dan mahasiswa jalur prestasi ini memiliki waktu yang luang untuk melakukan aktivitas fisik. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh *mastery experience* terhadap efikasi diri dalam melakukan aktivitas fisik.

Hail *Simple Nominal regression* terlihat bahwa *vicarious experience* terhadap mahasiswa jalur prestasi memiliki tingkat tinggi dalam memberikan pengaruh secara signifikan terhadap efikasi diri dalam

melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afina, 2024), bahwasanya keyakinan itu ada karena adanya dukungan dari orang tua yang baik sehingga menimbulkan keyakinan tinggi untuk melakukan aktivitas fisik.

Dalam penelitian ini juga dimana mahasiswa jalur prestasi meniru keluarga kegiatan sehari-hari dalam beraktivitas fisik bahkan dari pihak keluarga juga memberikan arahan bagaimana melakukan aktivitas fisik yang baik dan benar. Dapat diartikan bahwasanya dalam penelitian ini *vicarious experience* adalah keluarga mahasiswa jalur prestasi memiliki pengalaman baik dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu dari jawaban mahasiswa prestasi bahwasanya *vicarious experience* sangat berpengaruh dalam melakukan aktivitas fisik.

Hasil *Simple nominal regression* menunjukkan bahwasanya *verbal persuasion* terhadap mahasiswa prestasi sangat berpengaruh secara signifikan terhadap efikasi diri ketika melakukan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afina, 2024) dimana *verbal persuasion* adanya dorongan dari berbagai pihak sehingga mahasiswa tersebut dapat melakukan aktivitas fisik dengan hal tersebut keyakinan dalam diri mahasiswa akan semakin meningkat.

*Verbal persuasion* merupakan sebuah tindakan yang dapat memberikan dukungan mahasiswa dan hal tersebut sangat berpengaruh terhadap efikasi diri dan memberikan keyakinan tinggi dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu perlunya ada pihak ahli dalam menanggulangi dan mengembangkan bagaimana selayaknya mahasiswa diberikan keyakinan melalui *verbal persuasion* dengan tujuan agar mahasiswa dapat menjalankan keseharian dengan produktif disertai dengan beraktivitas fisik.

Hasil *simple nominal regression*. Bahwasanya lingkungan sangat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap efikasi diri ketika melakukan aktivitas fisik terhadap mahasiswa jalur prestasi. Pada dasarnya verbal lingkungan itu berupa fasilitas yang dapat dipergunakan, hal tersebut sebagai alat pendorong secara fisik. Beberapa studi menjelaskan terkait verbal faktor lingkungan dalam memberikan dukungan untuk melakukan olahraga dengan berbagai variasi yang disediakan, sehingga akan menghasilkan kesenangan dan nyaman bahkan akan menciptakan berbagai keterampilan motorik dengan adanya pilihan-pilihan olahraga yang murah dan terjangkau bagi para mahasiswa untuk mengatasi pengabaian terhadap kegiatan beraktivitas fisik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian ini yang dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Prodi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga dapat disimpulkan: Tingkat Efikasi diri mahasiswa putera prodi S1 pko jalur prestasi angkatan tahun 2024 termasuk kategori tinggi, dan efikasi diri mahasiswa putera prodi s1 pko jalur reguler angkatan tahun 2024 termasuk dalam kategori rendah. Tingkat Aktivitas fisik mahasiswa putera prodi s1 pko jalur prestasi angkatan tahun 2024 termasuk kategori tinggi, dan aktivitas fisik mahasiswa putera prodi s1 pko jalur prestasi angkatan tahun 2024 termasuk kategori rendah.

Ada hubungan antara efikasi diri dan aktivitas fisik Mahasiswa putera prodi s1 pko jalur prestasi angkatan tahun 2024, dan terdapat pengaruh antara efikasi diri dan aktivitas fisik mahasiswa putera prodi s1 pko jalur prestasi angkatan tahun 2024. Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian ini bahwa *mastery experience* terhadap diri sendiri memiliki pengaruh efikasi diri yang baik dalam melakukan aktivitas fisik. Dan *vicarious experience* terhadap pengalaman orang lain memiliki pengaruh efikasi diri yang baik dalam melakukan aktivitas fisik. Juga *verbal persuasion* terhadap keluarga, teman, dosen memiliki pengaruh efikasi diri yang baik dalam melakukan aktivitas fisik. Begitu juga dengan Faktor lingkungan memiliki dukungan terhadap efikasi diri dalam melakukan aktivitas fisik. Sehingga dapat diartikan efikasi diri mahasiswa (*Mastery Experience*) kategori baik (*Vicarious Experience*) kategori baik (*Verbal Persuasion*) kategori baik dan (Faktor Lingkungan) memiliki kategori mendukung

dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu dapat disarankan ke-4 faktor tersebut perlu dipertahankan dan ditingkatkan agar menjadi lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- AFINA, Z. P. (2024). pengaruh self-efficacy terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja di wilayah puskesmas driyorejo kabupaten gersik. inAyan 9Vol. 15, Issue 1).
- Agus, I. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kemampuan Berpikir Kritis Matematika Siswa. *Delta: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.31941/delta.v9i1.1061>
- Aprillia Suryani Pujiastuti, Bayu Kurniawan, & Setyorini, N. (2024). Analisis Pengaruh Bimbingan Karir, Lingkungan Keluarga, Dan Efikasi Diri Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis Dan Ekonomi Kreatif*, 2(2), 71–83. <https://doi.org/10.26877/jibeka.v2i2.292>
- Bayu, W. I., Yusfi, H., Solahuddin, S., Olahraga, P., Sriwijaya, U., Jasmani, P., & Sriwijaya, U. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Calon Guru Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 130–143.
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Faulia, F., Firmani, A., Santi, D. E., Ananta, A., & Psikologi, F. (2023). Penyesuaian diri pada mahasiswa rantau: Menguji peranan efikasi diri dan kecemasan sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 49–58.
- Gusti, P. D. W. A., Putu, W. A., & Putu, P. K. W. (2024). Hubungan Self Efficacy & Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Aktivitas Fisik Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Keperawatan BSI*, 12(1), 8–15. <https://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1446>
- Hadyansah, D. (2021). Tipe efikasi diri dalam aktivitas jasmani remaja. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 17–25.
- Islam, D. N., & Hidayat, A. (2023). Kesabaran terhadap Self Acceptance pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 194. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.23822>
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4911>
- Mawaddah, H. (2021). Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i2.3633>
- Mira Mirawati, S. (2020). Pedagonal : Jurnal Ilmiah Pendidikan. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 04(April), 26–29. <http://journal.unpak.ac.id/index.php/pedagonal>
- Mubarrok, A. S., & Anik Puji Wiyanti. (2023). Hubungan Self-Efficacy Dengan Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus Di Rs Airlangga Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(1), 182–188. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i1.1415>
- Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., Ardika, D., & Farid, M. (2022). Urgensi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Bandura. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 30–35.
- Ningsih, W. F., & Hayati, I. R. (2020). DAMPAK EFIKASI DIRI TERHADAP PROSES & HASIL BELAJAR MATEMATIKA (The Impact Of Self-Efficacy On Mathematics Learning Processes and Outcomes). *Journal on Teacher Education*, 1(2), 26–32. <https://doi.org/10.31004/jote.v1i2.514>
- Kusnanik, N. W. (2023). *Abuse of Anabolic-Androgenic Steroids and Adverse Effects on Human Organ Health: A Review. Biointerface Research in Applied Chemistry.*
- Oktandora, N. S., & Hudiyawati, D. (2023). The Relationship Between Self-Efficacy and Physical Activity in People with Coronary Heart Disease. *Jurnal Keperawatan*, 15, 331–338. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>

- Przeładowy, A., A, J. B., A, M. W., & C, A. S. (2019). *Dział I. Aktywność Fizyczna Grup Społecznych I Zawodowych Global Physical Activity Questionnaire ( Gpaq ) – the Polish Version Globalny Kwestionariusz Aktywności Fizycznej ( Gpaq ) – Wersja Polska*. 13(1).
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4907>
- Purwanto, D., & Baan, A. B. (2022). Pengaruh Aktivitas Pendidikan Jasmani Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5669–5678. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3158>
- Susilo, A. I., Lestari, S. M. P., Marhayuni, E., & Sjahriani, T. (2023). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 975–980.
- Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 386–391. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>