

## MEMBANGUN EFIKASI DIRI MELALUI INTIMATE FRIENDSHIP DIKALANGAN MAHASISWA PAI IAIN PALANGKA RAYA

Siti Sarifah<sup>1</sup>, Surawan<sup>2</sup>, Salsabila Hady Ningsih<sup>3</sup>

IAIN Palangka Raya Kalimantan Tengah

Email: [salsabila2211110011@ftik.iain-palangkaraya.ac.id](mailto:salsabila2211110011@ftik.iain-palangkaraya.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara membangun efikasi diri melalui intimasi pertemanan (*intimate friendship*). Subjek penelitian merupakan mahasiswa PAI FTIK IAIN Palangka Raya tahun angkatan 2021. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun teknik analisis datanya menggunakan analisis data kualitatif menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya dalam membangun efikasi diri melalui *intimate friendship* dapat dilakukan dengan cara: seorang mahasiswa harus memiliki rasa kepekaan terhadap situasi emosional orang lain sehingga dalam suatu kelompok dapat saling berbagi dan menyemangati sehingga dapat membangun efikasi diri seseorang untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, seorang mahasiswa harus menunjukkan sikap terbuka dan mampu mengambil pengalaman dari seseorang yang telah berhasil sebelumnya dari kelekatan pertemanan sehingga akan muncul persepsi bahwa ia juga dapat menyelesaikan tugas yang ada, seorang mahasiswa dapat menunjukkan sikap kesetiaan dan pengorbanan dalam pertemanan, sehingga ketika ada salah seorang teman kesulitan belajar dapat saling membentuk kerjasama untuk menyelesaikan masalah perkuliahan, seorang mahasiswa dapat menunjukkan sikap jujur agar pertemanan terhindar dari *toxic friendship* sehingga hubungan pertemanan didasari emosional yang positif akan membangun efikasi diri semakin meningkat.

**Kata kunci:** Efikasi Diri, *Intimate Friendship*, Hubungan Pertemanan, Pengembangan Diri

### Abstract

This research aims to find out how to build self-efficacy through intimate friendship. The research subjects were PAI FTIK IAIN Palangka Raya students, class of 2021. This type of research was descriptive qualitative. The data collection techniques used were observation, interviews and documentation. The data analysis technique uses qualitative data analysis using the Miles and Huberman model. The research results show that efforts to build self-efficacy through *intimate friendship* can be done by: a student must have a sense of sensitivity to other people's emotional situations so that in a group they can share and encourage each other so that they can build a person's self-efficacy to solve the problems they face, a Students must show an open attitude and be able to draw on the experience of someone who has previously succeeded in close friendships so that the perception will emerge that he or she can also complete the task at hand. A student can show an attitude of loyalty and sacrifice in friendships, so that when one of his friends has difficulty studying. can form mutual cooperation to solve lecture problems, a student can show an honest attitude so that friendships avoid *toxic friendships* so that friendship relationships based on positive emotions will build increasing self-efficacy.

**Keywords:** Self-efficacy, *Intimate Friendship*, Friendship Relationship, Self Development

## PENDAHULUAN

Dalam aktivitas perkuliahan salah satu upaya untuk membangun efikasi diri yaitu melalui hubungan yang erat dengan sesama teman yang memiliki kesamaan minat atau biasa disebut *intimate friendship* (Syafitri, Nyimas Nabila; Islamia, 2021). Melalui hal tersebut tentu seseorang dapat



membangun hubungan yang baik bersama individu lain mengungkapkan dirinya untuk berbagi informasi dan meminta solusi dari permasalahan yang terjadi di perkuliahannya yang menjadikan hubungan pertemanan menjadi dekat dan erat (Febriani et al., 2021). Dengan adanya hubungan pertemanan yang erat akan membuat seseorang dapat merasa didengar dan emosionalnya jauh lebih baik dalam situasi demikian (Fangidae & Antika, 2023). Seseorang dapat membangun keyakinan pada dirinya atas kemampuan yang dapat dicapainya dalam melakukan sesuatu apabila kondisi lingkungan sosial dan emosinya stabil (Kharisma et al., 2023).

Efikasi diri timbul dari kepercayaan diri yang tinggi akibat dari dorongan dari dalam diri individu maupun support sosial yang diterima seseorang salah satunya dari melalui kedekatan dalam hubungan pertemanan (Fanysa, 2023; Zaman, 2021). Kedekatan dalam hubungan pertemanan memberikan dampak positif bagi individu karena ia merasa memiliki tempat untuk menceritakan perasaan kepada orang lain tanpa merasa takut untuk tidak diterima (Agung Novaliano Marpaung & Azmi Rozali, 2021). Hubungan pertemanan yang erat akan menciptakan perasaan percaya diri, kasih sayang, saling percaya, dukungan, pengertian, intimasi pertemanan dan hal positif lainnya yang dapat *emotional quotient* (EQ) seseorang lebih terjaga (Fanysa, 2023).

Seseorang yang memiliki kualitas pertemanan yang erat cenderung akan memiliki rasa saling melengkapi dan membantu satu sama lain dalam mencapai sesuatu (Fitri, 2023). Dalam perkuliahan tentu tidak selamanya berjalan dengan mudah, maka teman dekat memiliki tempat tersendiri untuk berbagi kegelisahan terutama bagi anak rantau (Aprilia, 2021). Oleh karena itu, seseorang memerlukan dukungan lebih dari orang terdekat seperti orang tua, guru, teman dekat untuk menumbuhkan keyakinan dalam diri untuk berkembang (Wahyuningsih et al., 2023).

Seorang mahasiswa tentunya memiliki cukup banyak relasi pertemanan yang membawanya pada pengaruh positif untuk perkembangan pribadinya (Putri Prihantoro et al., 2022). Melalui berbagai kegiatan organisasi, diskusi dan sebagainya mahasiswa tentu memiliki motivasi yang tinggi untuk menciptakan perubahan ke arah yang lebih baik (Supartha & Sintaasih, 2017). Dalam menjalani setiap proses yang dilalui tersebut efikasi diri harus tertanam kuat dalam diri seorang mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan (Fatimah et al., 2021).

Namun realita yang terjadi sebenarnya masih banyak mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah (Astuti, 2020). Hal yang melatarbelakanginya cukup banyak seperti kesulitan dalam menerapkan teori yang dipelajari, pengalaman yang kurang dibidangnya, sampai pada rasa kecemasan yang berlebihan pada kemampuan diri yang belum maksimal (Afnan et al., 2020). Oleh karena itu, mahasiswa perlu membangun efikasi diri yang dibantu oleh hubungan pertemanan yang positif di perkuliahan (Rahayu & Sawitri, 2022). Meski demikian masih banyak ditemukan



mahasiswa yang kurang menguasai kemampuan hubungan interpersonal dan enggan membangun relasi yang efektif dengan teman seangkatan (Nur Afiah & Fitriani Nengsi, 2022).

Membangun hubungan relasi yang erat dengan teman merupakan hal yang sangat diperlukan bagi mahasiswa (Suharweny, 2022). Namun, berdasarkan kenyataan di kampus IAIN Palangka Raya, khususnya di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Program Studi Pendidikan Agama Islam, masih banyak mahasiswa yang belum memiliki hubungan pertemanan yang benar-benar dekat. Banyak yang masih berkelompok sendiri dan jarang berinteraksi di luar kelompoknya. Dalam kegiatan kuliah atau organisasi, beberapa mahasiswa terlihat pasif dan enggan bekerja sama dengan teman lain. Mahasiswa dari luar daerah juga sering merasa kesulitan beradaptasi dan menjalin pertemanan yang erat karena belum punya banyak kenalan. Kondisi ini menunjukkan kurangnya solidaritas dan dukungan antar teman, sehingga mahasiswa kurang mendapat dorongan untuk percaya diri. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan pertemanan yang dekat (*intimate friendship*) bisa membantu meningkatkan efikasi diri mahasiswa PAI IAIN Palangka Raya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penting bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) di IAIN Palangka Raya untuk membangun efikasi diri atau keyakinan terhadap kemampuan diri. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mendukung hal tersebut adalah melalui hubungan pertemanan yang erat dan mendalam (*intimate friendship*). Melalui pertemanan yang berkualitas, mahasiswa dapat saling mendukung secara emosional, berbagi pengalaman, memberikan semangat saat menghadapi kesulitan kuliah, serta membangun rasa percaya diri. Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas bagaimana hubungan pertemanan yang intim di kalangan mahasiswa PAI dapat menjadi salah satu upaya dalam membangun efikasi diri mereka.

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang meneliti tentang efikasi diri mahasiswa PAI IAIN Palangkaraya mengenai efikasi diri melalui *intimate friendship*, karenanya bearti penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kualitatif deskriptif. Muslimah et al., (2020). berpendapat bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggali makna atau nilai dibalik sesuatu yang nampak dan dideskripsikan serta dibahas menggunakan kata atau kalimat dan tidak menggunakan rumus statistik. Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa PAI FTIK IAIN Palangka Raya angkatan 2021 yang berjumlah 10 mahasiswa. Pemilihan informan dilakukan secara purposive dengan pertimbangan bahwa mahasiswa angkatan 2021 telah menempuh proses perkuliahan selama lebih dari dua tahun sehingga telah memiliki pengalaman yang cukup dalam



menjalin relasi pertemanan di lingkungan kampus. Selain itu, mereka berada di tahap perkembangan akademik yang umumnya membutuhkan dukungan sosial dan emosional yang kuat untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Jumlah 10 informan dipilih karena dianggap sudah cukup mewakili berbagai pengalaman dan latar belakang yang berbeda, sehingga data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang mendalam namun tetap terfokus sesuai dengan pendekatan kualitatif deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data melalui pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hubungan Intimate Friendship dengan Efikasi Diri Mahasiswa

Membangun hubungan pertemanan yang dekat (*intimate friendship*) dengan teman kampus dapat mempunyai manfaat tersendiri. Setiap manusia tentunya membutuhkan manusia lain untuk sebagaimana makhluk sosial. Saat mempunyai kelekatan pertemanan dengan seseorang individu akan lebih mudah untuk mengungkapkan dirinya kepada orang tersebut sehingga juga lebih mudah untuk meminta dan mendapatkan bantuan jika terjadi masalah (V. Putri, 2021). Selain itu juga ketika seseorang mempunyai intimasi pertemanan yang erat, tentu satu sama lain akan saling memberikan dukungan penuh terhadap rencana-rencana yang akan dijalaninya. Sehingga muncul rasa kepercayaan diri dalam seseorang untuk menyelesaikan target tertentu.

Hal tersebut diperkuat dengan ungkapan salah satu mahasiswa PAI PDI Mahasiswa PAI angkatan 2021 ”apabila kami memiliki hubungan pertemanan yang erat jadi kami lebih maksimal dalam mempelajari bersama apa yang menjadi kurangnya apalagi di materi mata kuliah”. Dukungan sosial dari orang terdekat membuat efikasi diri orang dapat lebih maksimal (E. R. Putri, 2021). Lingkup pertemanan bagi mahasiswa memiliki arti tersendiri untuk membangun rasa kepercayaan akan kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Melalui *intimate friendship* mahasiswa juga saling perhatian satu sama lain, memberi dukungan dan masukkan atas masalah yang dihadapi di perkuliahan sehingga akan terasa lebih ringan.

Berdasarkan data wawancara yang dilakukan kepada sepuluh orang mahasiswa program studi PAI IAIN Palangka Raya yang melalui *purposive sampling* dalam pemilihan kriteria subjek dengan kriteria yakni Mahasiswa aktif di IAIN Palangka Raya; Mahasiswa/i program studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2021; Mahasiswa/i yang memiliki IPK minimal 3, 7; Mahasiswa/i yang aktif dalam organisasi; Mahasiswa/i yang pernah memiliki prestasi akademik maupun non- akademik, didapati hasil bahwa dalam lingkup pertemanan mereka akan lebih terbuka dan berbagi cerita kepada seseorang yang dipercayainya.



Terdapat hubungan antara *intimate friendship* terhadap efikasi diri seorang mahasiswa. Hal tersebut karena ketika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi maka ia cenderung akan memilih *circle* yang memiliki kesamaan tujuan, rumor, kesukaan dsb. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satu mahasiswa prodi PAI IAIN Palangka Raya SI ”untuk saya sendiri biasanya kalo mengerjakan tugas sama teman sekelas yang se-frekuensi, jadi membahas materinya juga mudah dan tidak canggung”. Intimasi pertemanan sangat diperlukan bagi mahasiswa terutama yang sudah berada pada semester akhir untuk saling memotivasi agar kuliah dapat terselesaikan. Mahasiswa yang memiliki lingkup pertemanan yang sehat tentu akan sama-sama saling membantu. Intimasi pertemanan sangat berhubungan dengan efikasi diri seseorang.

Efikasi diri (*self efficacy*) merupakan bagian dari sikap kepribadian, yaitu yang berhubungan dengan keyakinan pribadi mengenai kompetensi dan kemampuan diri (Havifa Nurhijatina, 2022). Efikasi diri sebagai salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena efikasi diri yang dimiliki itu mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya perkiraan terhadap tantangan yang akan dihadapi (Febriani et al., 2021).

Menurut Bandura dalam Widaryati (2021) bahwa efikasi diri adalah kepercayaan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki sebagai upaya melatih pengendalian diri dan kejadian-kejadian di lingkungannya. Efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal apa yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya (Andrianus, 2020). Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung keaburan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan (Pratiwi & Hayati, 2021).

Meskipun efikasi diri memiliki suatu pengaruh sebab yang besar pada tindakan kita, efikasi diri berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya, dan variabel-variabel personal lainnya, terutama harapan terhadap hasil untuk menghasilkan perilaku. Efikasi diri akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang (Kharisma et al., 2023). Efikasi diri berlaku pada guru ataupun calon guru. Efikasi diri pengajar (*instructional self efficacy*) mengacu pada keyakinan-keyakinan pribadi tentang kapabilitas diri seorang pengajar untuk membantu siswa belajar menurut Schunk dalam Solihat (2018). Teori sosial kognitif menurut Bandura dalam Rahmah, Pandang & Harum (2023) berpendapat bahwa efikasi diri akademik yang rendah dapat menyebabkan rasa cemas dan perilaku menghindar dari aktivitas-aktivitas yang cenderung sulit atau berat untuk diselesaikan oleh individu tersebut, terutama dalam hal akademik.



Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka dapat penulis simpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan atau kepercayaan individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan-kecakapan tertentu.

### **Strategi dan Faktor yang Mendukung Efikasi Diri Melalui Intimate Friendship**

Membangun efikasi diri melalui intimasi pertemanan dapat dilakukan dengan cara: 1) seorang mahasiswa harus memiliki rasa kepekaan terhadap situasi emosional orang lain sehingga dalam suatu kelompok dapat saling berbagi dan menyemangati sehingga dapat membangun efikasi diri seseorang untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (Kharisma et al., 2023), 2) seorang mahasiswa harus menunjukkan sikap terbuka dan mampu mengambil pengalaman dari seseorang yang telah berhasil sebelumnya dari kelekatan pertemanan sehingga akan muncul persepsi bahwa ia juga dapat menyelesaikan tugas yang ada (Husna, 2020), 3) seorang mahasiswa dapat menunjukkan sikap kesetiaan dan pengorbanan dalam pertemanan, sehingga ketika ada salah seorang teman kesulitan belajar dapat saling membentuk kerjasama untuk menyelesaikan masalah perkuliahan (Prabowo, 2021), 4) seorang mahasiswa dapat menunjukkan sikap jujur agar pertemanan terhindar dari *toxic frienship* sehingga hubungan pertemanan didasari emosional yang positif akan membangun efikasi diri semakin meningkat (Juniza, 2023).

Menurut Bandura dalam Fitriani & Rudin (2020) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri pada diri individu antara lain:

1. Pengalaman tentang penguasaan (keberhasilan sebelumnya). Pengalaman keberhasilan pada tugas sebelumnya yang menunjukkan kemampuan dalam melakukan tugas tersebut secara kompeten.
2. Melihat orang lain berhasil mengerjakan suatu tugas (pemodelan sosial). Melihat orang lain berhasil mengerjakan suatu tugas sehingga meningkatkan persepsi bahwa tugas tersebut dapat dikerjakan.
3. Dorongan dari orang lain (persuasi sosial). Dorongan dari orang lain yang menyemangati kita dengan mengatakan bahwa mampu mengerjakan tugas tersebut.
4. Kondisi emosi. Faktor-faktor ini mempengaruhi persepsi individu tentang kemampuan untuk mencapai tujuan.

Dari hasil wawancara bersama salah seorang mahasiswa PAI FY, ia mengungkapkan bahwa penguasaan atas kemampuan sebelumnya merupakan salah satu hal yang harus ada untuk membangun efikasi diri ”kami dalam berteman sering saling memberikan dan bertukar informasi, jadi misal ada yang tidak tau bisa belajar dengan yang sudah tau jadi lebih nyaman”. Dengan begitu,



ia dapat menyelesaikan tugas tanpa mengalami kesulitan yang berarti (Novi Cahyani, 2020). Selain itu mahasiswa lain juga mengungkapkan bahwa efikasi diri dapat dibangun ketika melihat orang lain mampu melaksanakannya, sehingga ia dapat termotivasi (Wulandari et al., 2022). Kestabilan emosi juga sangat mempengaruhi efikasi diri seorang mahasiswa, mahasiswa yang memiliki kestabilan emosi tanpa banyak memiliki ketakutan akan lebih memiliki efikasi diri tinggi (Novi Cahyani, 2020).

*Intimate friendship* adalah suatu ikatan hubungan keakraban yang membolehkan individu saling bergantung satu sama lain dalam ketertarikan atau minat tertentu bahkan saling mengungkapkan diri (Dayanti & Yulianita, 2024). *Intimate friendship* menurut Sharabany dalam Rizal (2021) adalah ikatan di mana setiap individu dapat mempercayai teman, memiliki minat yang serupa atau berbagi pengalaman, dan juga memiliki tingkat keterbukaan yang memungkinkan mereka untuk berinteraksi dan berdiskusi tentang pikiran dan perasaan mereka secara terbuka. *Intimate friendship* adalah jenis hubungan keakraban di mana individu saling mempercayai dan bergantung satu sama lain dalam minat atau ketertarikan tertentu, serta saling berbagi dengan terbuka tentang diri mereka sendiri (Dayanti & Yulianita, 2024).

Berdasarkan wawancara bersama mahasiswa PAI, mahasiswa yang memiliki kelekatan pertemanan pada suatu kelompok cenderung akan memiliki ketergantungan terhadap lingkungan pertemanannya yang ada. Ia akan memiliki ikatan yang erat satu sama lain. Hal tersebut didukung dengan pernyataan PDI salah satu mahasiswa PAI angkatan 2021 yang menyatakan bahwa "biasanya kalo circle kami itu mengerjakan tugas bersama, jadi bisa saling membantu kalo ada yang kesulitan". Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih suka untuk membantu temannya apabila ada kesusahan.

Menurut Sharabany dalam Syafar et al., (2023) ada beberapa aspek dalam *intimate friendship* yaitu:

1. Kejujuran dan spontanitas, Hubungan yang dilandasi keterbukaan dalam menyampaikan kelebihan dan kekurangan diri serta memberikan masukan yang jujur atas tindakan orang lain.
2. Kepekaan dan pengertian adalah kemampuan merasakan dan memahami perasaan dan pengalaman orang lain, dengan mempertimbangkan konteks dan sudut pandang, namun tetap menyadari pentingnya saling pengertian dalam hubungan antar sahabat.
3. Kelekatan, kedekatan dan kesesuaian menciptakan ikatan emosional yang kuat dengan teman.
4. Memberi dan berbagi, keinginan untuk memberikan bantuan baik berupa materi maupun dukungan sosial kepada teman.



5. Pengorbanan dan penerimaan, perilaku yang mengutamakan kepentingan teman di atas kepentingan pribadi dan menerima segala positif dan negatifnya teman.
6. Kesetiaan dan kepercayaan, kondisi di mana teman dapat menyimpan rahasia dan akan mempertahankan diri terhadap ancaman dari orang lain

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan aspek-aspek yang dapat memengaruhi intimasi pertemanan seseorang yaitu kejujuran, spontanitas, kepekaan, pengertian, kelekatan, memberi, berbagi, pengorbanan, penerimaan, kesetiaan dan kepercayaan. Seorang mahasiswa yang memiliki intimasi pertemanan yang kuat akan rela berkorban untuk temannya (Amir et al., 2020).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk membangun efikasi diri melalui *intimate friendship* yakni: 1) seorang mahasiswa harus memiliki rasa kepekaan terhadap situasi emosional orang lain sehingga dalam suatu kelompok dapat saling berbagi dan menyemangati, sehingga dapat membangun efikasi diri seseorang untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, 2) seorang mahasiswa harus menunjukkan sikap terbuka dan mampu mengambil pengalaman dari seseorang yang telah berhasil sebelumnya dari kelekatan pertemanan, sehingga akan muncul persepsi bahwa ia juga dapat menyelesaikan tugas yang ada, 3) seorang mahasiswa dapat menunjukkan sikap kesetiaan dan pengorbanan dalam pertemanan, sehingga ketika ada salah seorang teman kesulitan belajar dapat saling membentuk kerjasama untuk menyelesaikan masalah perkuliahan, 4) seorang mahasiswa dapat menunjukkan sikap jujur agar pertemanan terhindar dari *toxic friendship* sehingga hubungan pertemanan didasari emosional yang positif akan membangun efikasi diri semakin meningkat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Agung Novaliano Marpaung, Y., & Azmi Rozali, Y. (2021). Pengaruh Self Esteem Terhadap Romantic Jealousy Pada Individu Dewasa Awal. *JCA Psikologi*, 2(9), 274–283.
- Amir, M., Wajdi, R., & Syukri, S. (2020). Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar). *Jurnal Komunikasi Dan Organisasi (J-KO)*, 2(2), 97–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.26618/jko.v2i2.8074>
- Andrianus, I. J. (2020). Efikasi Diri dengan Kesiapan Kerja Pada Siswa Kelas XII Di SMK X. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 572. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5563>
- Aprilia, B. S. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Akhir Pada Mahasiswa Sekolah Kedinasan. 7(3), 6.
- Astuti. (2020). *Jurnal Pendidikan Tambusai Jurnal Pendidikan Tambusai*. 4(01), 105–114.
- Dayanti, R. D., & Yulianita, Y. (2024). Hubungan Intimate Friendship dan Harga Diri dengan



- Keterbukaan Diri Pengguna Second Account di Media Sosial Instagram Pada Pelajar Kelas VIII SMP 287 .... *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal ...*, 8(1), 47–56.
- Fangidae, S. I., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh Kualitas Persahabatan terhadap Kebahagiaan Siswa SMA. *Ijgc*, 12(1), 79–94.
- Fanyasa, S. (2023). Sosialisasi Membangun Rasa Percaya Diri Pada Anak SMAN 1 Polokarto Socialization Builds Confidence In Children Of SMAN 1 Polokarto. *Karunia: Jurnal Hasil ...*, 2(3).
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8753>
- Febriani, S., Candra, I., & Nastasia, K. (2021). Hubungan antara Intimate Friendship dengan Self Disclosure pada Siswa Kelas XI SMA N 4 Kota Padang Pengguna Media Sosial Instagram. *Psyche 165 Journal*, 14(2), 130–138. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i2.27>
- Fitri, N. (2023). *Hubunga Antara Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. 1–88.
- Fitriani, F., & Rudin, A. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Efikasi Diri Siswa. *Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 1–8. <https://doi.org/10.36709/bening.v4i2.12082>
- Havifa Nurhijatina, Ar Rosikh. "Pengaruh self-efficacy dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa kelas V MI NW Kawo." *Jurnal PGMI 14.2* (2022): 197-213. 4(2), 197–213.
- Husna, F. M. (2020). *Pengaruh kelekatan teman sebaya (peer attachment) terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun akademik 2019-2020*. 1–170.
- Juniza, E. A. (2023). *Hubungan Toxic Friendship Dengan Kualitas Pertemanan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu*. 1–23.
- Kharisma, I. P., Safitri, G., & Sukatin. (2023). Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3(1), 28–39.
- Muslimah, Laksono, H., Saini, M., Sardi, Nurviana, L., Wardiyanto, P. W., Azizah, N., Fatimah, Marlinawati, R., Iqlima, Rosyadi, A., Marhamah, & Sya'idun, A. (2020). Cara Mudah Membuat Proposal Penelitian. In *Narasi Nara, Palangka Raya*.
- Novi Cahyani, H. W. (2020). Peran efikasi dan disiplin diri dalam peningkatan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 5(2), 141. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i2.18008>
- Nur Afiah, & Fitriani Nengsi. (2022). Analisis Relasi Pertemanan melalui Perilaku Asertif pada Mahasiswa IAIN Parepare. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 4(2), 81–90. <https://doi.org/10.35905/ijic.v2i1.3439>
- Nur Fadilah, R., & Arief Rafsanjani, M. (2021). Pengaruh efikasi diri siswa terhadap hasil belajar ekonomi dalam pembelajaran daring. *Jurnal Paradigma Ekonomika*, 16(3), 581–588. <https://doi.org/10.22437/jpe.v16i3.12978>
- Prabowo, M. R. (2021). *Hubungan Gaya Kelekatan Dengan Kualitas Persahabatan Pada Remaja (Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bandar Lampung)*.
- Pratiwi, I. W., & Hayati, H. (2021). Efikasi Diri dan Pengaruhnya terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 15–23. <https://doi.org/10.30738/sosio.v7i1.8813>
- Putri, E. R. (2021). *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan*. 139.
- Putri Prihantoro, A., Ayu Farabiyah, S., Bamba Senghore, M., Studi Ilmu Komunikasi, P., Ilmu Sosial, J., & Negeri Surabaya, U. (2022). Perilaku dan Kenakalan Pada Remaja Pergaulan di Perguruan Tinggi. *Universitas Negeri Surabaya, 2022*, 39.
- Putri, V. (2021). *Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dengan Keterlibatan Belajar*.
- Rahayu, R. B., & Sawitri, D. R. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan



- Efikasi Diri Keputusan Karir Pada Mahasiswa Tahun Ketiga Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 11(1), 50–55. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.33360>
- Rahmah, N., Pandang, A., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 3(4), 8–16.
- Rizal, M. N., & Rizal, G. L. (2021). Hubungan Antara Intimate Friendship Dengan Self Disclosure Pada Mahasiswa Pengguna Whatsapp. *Proyeksi*, 16(1), 15. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.192-201>
- Suharweny, M. (2022). *Hubungan Pertemanan (Friendship) Dan Kesehatan Mental pada Generasi Milenial yang Berstatus Mahasiswa*. 1–27.
- Supartha, W. gede, & Sintaasih, D. K. (2017). Pengantar perilaku Organisasi; Teori, kasus dan Aplikasi penelitian. In *Universitaa Udayana*.
- Syafar, M. J., Hayati, S., & Gismin, S. S. (2023). Gambaran Intimate Friendship pada Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 396–401. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2595>
- Syafitri, Nyimas Nabila; Islamia, I. S. (2021). *Hubungan Intimate Friendship Dan Motif Diversi Dengan Pengungkapan Diri Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Nyimas Nabila Syafitri Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Intan Islamia , M . Sc Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Syafrimen Uni*. 4(2), 153–164.
- Wahyuningsih, C., Hayu, P., Tyas, P., Studi, P., Sanata, U., & Yogyakarta, D. (2023). *Korelasi Dukungan Sosial Orang Tua Pada Kepercayaan Diri Remaja Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Kalasan*. 5(1), 92–102.
- Wulandari, D., Valentine, F., Melinda, M., & Regilsa, M. (2022). Pengaruh Self-Efficacy dalam Budaya pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 9875–9879.
- Zaman, B. (2021). Membangun Kepercayaan Diri dalam Islam. In *Subuf* (Vol. 33, Issue 1).

