



Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Penyintas *Covid-19*

 Darmawansyah¹, Anna Rufaidah², Afiatin Nisa³

Universitas Islam Negeri Datokarama Palu, Palu, Indonesia¹

Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia^{2,3}

 annarufaidah86@gmail.com *

Article Information:

Received April 17, 2022

Revised June 4, 2022

Accepted June 16, 2022

Keywords: group counseling, self-efficacy, Covid-19 survivor

Abstract

Self-efficacy is one of the important factors in healing the Covid-19 infection. In this case, group counseling was considered capable of increasing the self-efficacy of Covid-19 survivors. The aim of this study was to determine whether group counseling was able to increase the self-efficacy of Covid-19 survivors. This research was carried out using a quantitative approach with the type of experiment. The design used was the one group pretest-posttest design. The sample in this study was drawn randomly with a total of 10 people. Self-efficacy was measured using the GSE (General Self-efficacy) instrument. Data were analyzed using sign test. The results shown that group counseling was able to increase the self-efficacy of Covid-19 survivors. This increase further strengthens that counseling services can be used to help psychological barriers related to the Covid-19 pandemic.

PENDAHULUAN

Hingga kini terkait kapan berakhirnya pandemi Covid-19 masih menimbulkan tanda tanya besar. Tidak hanya pada masyarakat Indonesia, masyarakat dunia pun masih menganggap hal tersebut sebagai pertanyaan yang belum dapat terjawab. Hingga 1 Februari 2022 terjadi penambahan 16.021 kasus harian Covid-19 dan hal tersebut diprediksi meningkat hingga 100.000 kasus per hari (Wikanto, 2022). Prediksi ini tentu merupakan suatu hal yang perlu mendapat perhatian serius dari semua pihak. Kurang lebih dua minggu berselang atau pada 14 Februari 2022 kasus harian Covid-19 bertambah 36.501 kasus baru dengan 375.857 kasus aktif (Santosa, 2022). Makna dari kasus aktif adalah jumlah penyintas Covid-19 yang sedang mengalami tahap isolasi baik secara mandiri maupun pada fasilitas kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Dalam tataran dunia jumlah pasien sembuh 332.569.270 jiwa

E-ISSN: 2798-3250

Published by: UIN Datokarama Palu

sedangkan di Indonesia sendiri jumlah pasien sembuh adalah 4.309.763 jiwa (Nugroho, 2022).

Dalam mencapai kesembuhan maka aspek imunitas penting untuk ditingkatkan oleh penderita Covid-19. Untuk mendapatkan tingkat imun yang tinggi tentunya aspek fisik dan psikospiritual saling menentukan (Laely et al., 2021). Aspek fisik yang dimaksud berkaitan dengan kondisi fisik penderita, bagaimana penderita memaksimalkan dan atau memanfaatkan dukungan medis, serta gizi yang dikonsumsi. Adapun aspek psikospiritual tentu terkait dengan aspek-aspek psikologis dan juga aspek spiritual. Fokus penelitian ini tertuju pada salah satu aspek psikologis yang dinyatakan turut memberikan andil dalam hal kesembuhan penderita Covid-19. Aspek tersebut adalah efikasi diri.

Bandura (Meyer et al., 2022) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi diri kompetensi seseorang untuk secara efektif melakukan tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai keadaan atau hasil yang diinginkan. Efikasi diri akan berkaitan erat dengan bagaimana penderita atau penyintas Covid-19 mengevaluasi dirinya apakah mereka mampu bertahan pada keadaan terinfeksi atau tidak. Melalui hasil penelitian diperoleh hasil bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan ketidakpastian dalam menghadapi Covid-19 (Sarry et al., 2021), memiliki keterkaitan negatif dengan kecemasan (Sanger et al., 2022), mampu meningkatkan perilaku pencegahan Covid-19 (Baringbing & Purba, 2020), serta berhubungan erat dengan tingkat stres dalam menghadapi Covid-19 (Meyer et al., 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa penyintas Covid-19 melalui telepon pada akhir Februari 2022 diketahui bahwa penyintas Covid-19 terindikasi mengalami penurunan efikasi diri. Indikator yang nampak melalui wawancara diantaranya adanya rasa malu jika keluar dari masa isolasi, ragu dapat mampu berinteraksi sebagaimana sebelum terinfeksi, canggung akan bergaul kembali, khawatir mendapatkan stigma negatif akan menginfeksi orang pada lingkungan sekitar, serta cemas jika akan terinfeksi kembali. Dalam hasil wawancara pula diperoleh informasi bahwa penyintas Covid-19 mungkin memberanikan diri menghadapi lingkungan sekitarnya tetapi mengkhawatirkan apakah lingkungan mau dan mampu menerima kedatangan mereka atau tidak. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa 46,3% penderita Covid-19 memiliki efikasi diri yang sedang (Laely et al., 2021).

Fenomena tersebut di atas tentu membutuhkan upaya penanganan agar tidak menimbulkan masalah yang lebih besar, utamanya penarikan diri dari para penyintas Covid-19. Untuk mengatasi permasalahan tersebut melalui penelitian ini diupayakan salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling (BK) yakni konseling kelompok. Program ini diharapkan mampu memulihkan kondisi psikologis sehingga individu dalam hal ini penyintas Covid-19 dapat kembali merasakan kenyamanan, kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis dalam dirinya (Suzanna et al., 2020). Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil (klien) (Kasmawati & Alam, 2021).

Dalam perjalanannya klien yang melakukan konseling kelompok akan saling bertukar pikiran, berbagi pengalaman antarpenyintas, saling memberikan pendapat terkait kondisi yang akan dihadapi, serta saling memperkuat kondisi psikologis. Hal ini tentu akan menghasilkan efek positif pada penyintas yang mengikuti konseling kelompok. Anggapan ini sejalan dengan pandangan bahwa konseling kelompok berfokus pada eksplorasi dan sikap, solusi terhadap masalah-masalah serta anggota konseling kelompok memiliki kesempatan untuk *sharing* atas pengalaman, pemikiran, dan perasaan mereka (Lisa et al., 2021).

Di sisi lain penggunaan konseling kelompok sebagai upaya bantuan ini diperkuat beberapa hasil penelitian yakni sebagai program pendampingan psikologis pada unit Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (Suzanna et al., 2020), pemberian

bantuan kepada siswa di tengah pandemi (Fauziah et al., 2020), wahana peningkatan *self-esteem*, minat belajar, mereduksi kejenuhan belajar serta penurunan prokrastinasi (Fitriya & Mufida, 2022; Kasmawati & Alam, 2021; Lisa et al., 2021; Padha et al., 2021). Selain itu diketahui pula bahwa konseling kelompok dapat dijadikan sebagai layanan untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi Covid-19 (Fitria & Ifdil, 2020).

Tentu dibutuhkan inovasi dalam pelaksanaan konseling kelompok mengingat situasi pandemi kurang memungkinkan terlaksananya konseling kelompok secara tatap muka. Melalui hasil penelitian konseling kelompok dapat dimodifikasi berdasarkan perkembangan teknologi. Konselor selaku pelaksana konseling kelompok dapat menggunakan media berbasis teknologi (Ningsih et al., 2021; Putra & Shofaria, 2020). Berdasarkan hasil penelitian aplikasi *zoom* dan *google meet* dapat digunakan sebagai media pelaksanaan konseling kelompok (Hardiansyah, 2022; Lisa et al., 2021; Padha et al., 2021). Pada penelitian ini pelaksanaan konseling kelompok menggunakan media *google meet* sebab media ini dianggap lebih mudah digunakan serta mendapatkan persetujuan dari sampel. Olehnya itu masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling kelompok efektif meningkatkan efikasi diri penyintas Covid-19? Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling kelompok efektif dalam meningkatkan efikasi diri penyintas Covid-19. Dugaan awal dalam penelitian ini adalah konseling kelompok efektif dalam meningkatkan efikasi diri penyintas Covid-19. Pada akhirnya melalui penelitian ini diharapkan layanan konseling tidak hanya berfokus pada bidang pendidikan saja melainkan layanan konseling mampu diperluas dan diterapkan pada berbagai sektor kehidupan khususnya menghadapi situasi pandemi Covid-19 yang belum diketahui secara pasti kapan akan berakhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dijalankan secara dalam jaringan (*online*) sejak Februari hingga April 2022. Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah *google meet*. Sampel penelitian dijaring menggunakan *google form* dengan kriteria penyintas Covid-19 yang pernah dirawat inap pada fasilitas kesehatan yang telah disediakan oleh pemerintah Republik Indonesia. Melalui *google form* ditetapkan 10 orang sebagai sampel. Kesepuluh sampel berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Konseling kelompok ditetapkan sebagai upaya *treatment* dalam penelitian ini dengan menggunakan *the one group pretest-posttest designs* (Yusuf, 2014). *Treatment* diberikan sebanyak enam kali pertemuan dengan diawali pemberian *pretest* dan diakhiri dengan *posttest*. Olehnya itu jumlah pelaksanaan *treatment* sebanyak delapan kali. Instrumen dalam penelitian ini adalah *General Self-Efficacy* (GSE) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia (Novrianto et al., 2019). Data dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui gambaran efikasi diri sampel sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok. Hipotesis diuji menggunakan *sign test* dengan bantuan SPSS versi 20.

PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan dirincikan hasil penelitian untuk mengungkap apakah konseling kelompok mampu meningkatkan efikasi diri pada penyintas Covid-19. Data berikut merupakan tabel distribusi frekuensi efikasi diri penyintas Covid-19 sebelum diberikan konseling kelompok.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Penyintas Covid-19 Sebelum Diberikan Konseling

Kelompok			
Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (dalam %)
> 37	Tinggi	0	0
23 – 37	Sedang	3	30
< 23	Rendah	7	70
Jumlah		10	100

Sumber: Pengolahan Data (2022)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 10 sampel, tidak terdapat (0%) penyintas Covid-19 yang memiliki efikasi diri yang tinggi, tiga (30%) penyintas Covid-19 memiliki efikasi diri yang sedang, dan tujuh (70%) penyintas Covid-19 memiliki efikasi diri yang rendah. Dapat dipahami bahwa secara distribusi frekuensi tingkat efikasi diri penyintas Covid-19 sebelum diberikan konseling kelompok berada pada kategori rendah. Untuk mengetahui gambaran umum tingkat efikasi diri penyintas Covid-19 sebelum diberikan konseling kelompok digunakan bantuan program SPSS. Tolok ukur yang digunakan untuk memberikan norma kategorisasi efikasi diri penyintas Covid-19 merupakan nilai rata-rata efikasi diri sampel. Berikut merupakan *output* SPSS untuk mengetahui tingkat efikasi diri sampel.

Tabel 2. Gambaran Umum Efikasi Diri Penyintas Covid-19 Sebelum Diberikan Konseling Kelompok

Kelompok		
		<i>Pretest</i>
N	<i>Valid</i>	10
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		20.20
<i>Std. Deviation</i>		3.584
<i>Range</i>		11
<i>Minimum</i>		16
<i>Maximum</i>		27

Sumber: Pengolahan Data (2022)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 10 sampel nilai minimum efikasi diri penyintas Covid-19 sebesar 16, nilai maksimum sebesar 27, nilai rata-rata sebesar 20,20 dan standar deviasi sebesar 3,584. Nilai *mean* efikasi diri penyintas Covid-19 jika diterjemahkan ke dalam norma kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri penyintas Covid-19 berada pada kategori rendah. Olehnya itu dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri penyintas Covid-19 berada pada kategori rendah.

Hasil tersebut kemudian ditindaklanjuti dengan melakukan konseling kelompok sebagai *treatment*. Pemberian *treatment* dilakukan sebanyak enam kali pertemuan melalui media *google meet*. Waktu pelaksanaan *treatment* berkisar antara 120 hingga 150 menit. Masalah yang dibahas dalam pelaksanaan konseling kelompok terkait masalah yang dihadapi oleh sampel sepanjang dan setelah melewati masa isolasi baik secara mandiri maupun pada fasilitas kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Pada dasarnya pelaksanaan konseling kelompok berjalan dengan efektif yang ditandai dengan berlangsungnya interaksi multiarah antara peserta.

Setelah diberikan konseling kelompok maka sampel selanjutnya diberikan *posttest* untuk melihat efek yang telah diberikan oleh konseling kelompok yang telah dilakukan. Berikut disajikan data hasil *posttest*.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Penyintas Covid-19 Setelah Diberikan Konseling Kelompok

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (dalam %)
----------	----------	-----------	----------------------

> 37	Tinggi	6	60
23 – 37	Sedang	4	40
< 23	Rendah	0	0
Jumlah		10	100

Sumber: Pengolahan Data (2022)

Setelah diberikan konseling kelompok maka berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 10 sampel, enam (60%) penyintas Covid-19 memiliki efikasi diri yang tinggi, empat (40%) penyintas Covid-19 yang memiliki efikasi diri yang sedang, dan tidak terdapat penyintas Covid-19 dengan efikasi diri yang rendah. Ini dapat dipahami bahwa secara distribusi frekuensi tingkat efikasi diri penyintas Covid-19 berada pada kategori tinggi. Untuk mengetahui gambaran umum tingkat efikasi diri penyintas Covid-19 setelah diberikan konseling kelompok digunakan bantuan program SPSS. Tolok ukur yang digunakan untuk memberikan norma kategorisasi efikasi diri penyintas Covid-19 merupakan nilai rata-rata efikasi diri penyintas Covid-19. Berikut merupakan *output* SPSS untuk mengetahui tingkat efikasi diri penyintas Covid-19.

Tabel 4. Gambaran Umum Efikasi Diri Penyintas Covid-19 Setelah Diberikan Konseling Kelompok

		<i>Posttest</i>
N	<i>Valid</i>	10
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		39.00
<i>Std. Deviation</i>		4.447
<i>Range</i>		15
<i>Minimum</i>		31
<i>Maximum</i>		46

Sumber: Pengolahan Data (2022)

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 10 sampel nilai minimum efikasi diri penyintas Covid-19 sebesar 31, nilai maksimum sebesar 46, nilai rata-rata sebesar 39 dan standar deviasi sebesar 4,447. Nilai *mean* efikasi diri penyintas Covid-19 jika diterjemahkan ke dalam norma kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri penyintas Covid-19 berada pada kategori tinggi. Olehnya itu dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri penyintas Covid-19 setelah diberikan konseling kelompok berada pada kategori tinggi.

Untuk menjawab masalah dalam penelitian ini maka digunakan uji hipotesis. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji tanda (*sign test*) dengan bantuan SPSS versi 20. Berikut merupakan kriteria pengujian hipotesis:

- a. Jika probabilitas > 0,05, maka H₀ diterima. Artinya bahwa konseling kelompok tidak efektif dalam meningkatkan efikasi diri penyintas Covid-19, dan
- b. Jika probabilitas < 0,05, maka H₁ diterima. Artinya bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan efikasi diri penyintas Covid-19 (Yusuf, 2014).

Adapun hasil pengujian hipotesis dengan bantuan SPSS versi 20 sebagai berikut.

Tabel 5. *Output* SPSS Pengujian Hipotesis

<i>Test Statistics^a</i>	
<i>Pretest - Posttest</i>	
<i>Exact Sig. (2-tailed)</i>	.002 ^b

a. *Sign Test*

b. *Binomial distribution used.*

Sumber: Pengolahan Data (2022)

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa nilai *sig.* sebesar 0,002. Nilai ini jika dibandingkan dengan nilai probabilitas sebesar 0,05, maka $0,002 < 0,05$ sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hal ini berarti bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan efikasi diri penyintas Covid-19. Dengan demikian maka hipotesis penelitian yang berbunyi “konseling kelompok efektif dalam meningkatkan efikasi diri penyintas Covid-19” dinyatakan diterima.

Hasil penelitian menginformasikan bahwa konseling kelompok mampu meningkatkan efikasi diri penyintas Covid-19. Pada dasarnya teori efikasi diri mengacu pada ideologi individu, pemikiran, sudut pandang dan cara hidup, orang belajar dari peristiwa sosial, kehidupan sehari-hari dan pengaruh dari aktivitas sosial. Efikasi diri mampu mendorong individu untuk mengubah perilakunya (Mehmood et al., 2019). Bandura (Boe et al., 2018) mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diberikan. Dalam perkembangannya bahwa efikasi diri mungkin ditentukan oleh faktor lingkungan, pribadi, psikologis, ekonomi, dan sosial yang mungkin melingkupi individu dari waktu ke waktu (Matovu, 2020).

Perkembangan pola kehidupan yang telah bergeser akibat efek pandemi dan dilandasi oleh pendapat di atas berpotensi memberikan efek pada efikasi diri individu. Hal ini mungkin saja telah dialami oleh penyintas Covid-19 yang menjadi sampel pada penelitian ini. Pemberian konseling kelompok pada akhirnya mampu meningkatkan efikasi diri pada diri sampel. Disebutkan bahwa konseling kelompok ialah layanan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok yang terdapat beberapa anggota yang memperoleh umpan balik berupa tanggapan dan pengalaman dari anggota kelompok lain dalam mengatasi masalah (Zuhara, 2020). Melalui konseling kelompok diharapkan peserta dalam hal ini sampel akan dapat mengungkapkan alasan yang melatarbelakangi mengapa masalah yang mereka hadapi timbul, sehingga dalam kegiatan layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan dinamika yang ada dalam kelompok tersebut mereka akan dapat menemukan solusi dari masalah yang mereka alami (Umi, 2017). Lebih lanjut peserta dapat diajak untuk mengemukakan masalah untuk bersama-sama membahas dalam kelompok untuk mengentaskannya, serta dapat mengembangkan nilai-nilai kehidupan yang bermakna dalam kelompok tersebut. Selain dapat menumbuhkan hubungan yang baik antara anggota kelompok kemampuan berkomunikasi antarindividu, pemahaman berbagai kondisi dan situasi lingkungan, dapat juga mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan sebagaimana yang terungkap dalam kelompok (Fitri & Marjohan, 2016).

Pada akhirnya hasil penelitian ini kian memperkuat beberapa hasil penelitian sebelumnya mengenai konseling kelompok. Sebagaimana telah dilakukan sebelumnya bahwa konseling kelompok dengan media *google meet* mampu mereduksi prokrastinasi akademik selama pandemi Covid-19 (Padha et al., 2021). Penelitian tersebut diterapkan pada *setting* pendidikan sedangkan penelitian ini diterapkan pada *setting* kehidupan bermasyarakat dengan fokus pada bidang kesehatan. Hasil ini menggambarkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dapat diterapkan pada dunia kesehatan. Selain itu hasil penelitian ini pula kian menguatkan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konseling dapat menjadi salah satu upaya pendampingan psikologis pada masa pandemi Covid-19 (Mutahidah & Karneli, 2020).

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah agar kiranya layanan konseling baik *setting* individual maupun kelompok dapat diterapkan pada berbagai *setting* kehidupan. Jika selama ini paradigma konseling hanya ada di sekolah saja, maka melalui penelitian ini diharapkan agar paradigma tersebut dapat bergeser mengingat konseling dibutuhkan oleh setiap individu khususnya pada situasi pandemi sebagaimana terjadi saat ini.

KESIMPULAN

Melalui hasil penelitian diketahui bahwa konseling kelompok efektif meningkatkan efikasi diri pada penyintas Covid-19. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa layanan konseling dapat digunakan pada berbagai sektor kehidupan. Untuk kebutuhan tersebut maka perluasan area layanan konseling dibutuhkan. Tidak hanya pada sektor pendidikan, di bidang kesehatan ternyata layanan konseling dapat dioptimalkan dalam membantu penyelenggaraan kesehatan di Indonesia. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah bahwa praktisi konseling di sekolah diharapkan mengoptimalkan kembali pelaksanaan layanan konseling kelompok. Selain itu direkomendasikan agar pemangku jabatan pada sektor kesehatan dapat melihat kesempatan ini untuk memasukkan tenaga-tenaga konseling pada lembaga-lembaga kesehatan guna membantu tenaga kesehatan jika terdapat pasien yang memiliki masalah terkait aspek psikologis.

Referensi

- Baringbing, N., & Purba, R. M. (2020). Self-Efficacy and Covid-19 Preventive Behaviors. *Psikologia:Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 68–71. <https://talenta.usu.ac.id/jppp/article/view/4907>
- Boe, O., Säfvenbom, R., Johansen, R. B., & Buch, R. (2018). The relationship between self-concept, self-efficacy, and military skills and abilities. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 17(10), 18–42. <https://doi.org/10.26803/ijlter.17.10.2>
- Fauziah, F., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2020). Modifikasi Konseling Kelompok Untuk Siswa Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) di Tengah Pandemi Covid-19. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 52. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.7745>
- Fitri, E. N., & Marjohan. (2016). Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal Educatio*, 2(2), 19–24.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1), 1–4. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Fitriya, P. A., & Mufida, E. F. (2022). Penerapan Konseling Kelompok Teknik SEFT Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Sunan Giri Menganti. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 268–275.
- Hardiansyah, A. R. (2022). Using Zoom Cloud Meeting as a Group Counseling Facility During the COVID-19 Pandemic. *Seminar Nasional Inovasi Pendidikan Ke-5 (SNIP 2021) Dan Seminar Nasional Guidance Counseling Project (GCP 2021)*, 5, 384–389.
- Kasmawati, & Alam, F. A. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 37–47. <http://journal.stkipmuhammadyahbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/13>
- Laely, A. J., Hidayati, N., Sjarif, M. A., Retnaningsih, R., & Husni, A. (2021). Self efficacy pada survivor COVID-19. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 107–116. <https://doi.org/10.30659/nurscope.7.2.106-117>
- Lisa, Y. F., Sutijono, & Farid, D. A. M. (2021). Efektivitas Teknik Self-Management Dalam

- Konseling Kelompok Melalui Google Meet Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Secara Daring Saat Pandemi Covid-19 Di SMA Dr. Soetomo Surabaya. *Buana Pendidikan*, 17(2), 93–100. http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_buana_pendidikan/index
- Matovu, M. (2020). Academic self-efficacy and academic performance among university undergraduate students: an antecedent to academic success. *European Journal of Education Studies*, 7(3), 135–149. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3756004>
- Mehmood, A., Adnan, M., Shahzad, A., & Shabbir, F. (2019). The Effect of Self-Efficacy on Academic Performance at Higher Level of Learning: A Case Study of Punjab University Lahore. *Journal of Educational Sciences & Research*, 6(1), 33–47.
- Meyer, N., Niemand, T., Davila, A., & Krausid, S. (2022). Biting the bullet: When self-efficacy mediates the stressful effects of COVID-19 beliefs. *PlosOne*, 17(1), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263022>
- Mutahidah, U., & Karneli, Y. (2020). Urgensi pendampingan psikologis melalui konseling dalam mengatasi kecemasan berlebihan terkait Covid-19 pada ibu rumah-tangga. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 317–320. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42424>
- Ningsih, D. ., Fadlillah, R., & Safitri, Y. . (2021). Layanan E-Konseling Di Sekolah Pada Masa Pandemi Covid 19. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 85–107. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i2.371>
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1–9.
- Nugroho, R. . (2022, February 14). Update Corona 14 Februari 2022: Angka Kematian di Indonesia Tertinggi sejak September. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/tren/read/2022/02/14/082500365/update-corona-14-februari-2022-angka-kematian-di-indonesia-tertinggi-sejak?page=all>
- Padha, M. I. B., Sutijono, & Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Melalui Google Meet Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19 di SMA Dr. Soetomo Surabaya. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 129–136.
- Putra, M. A., & Shofaria, N. (2020). Inovasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Masa Pembelajaran Dalam Jaringan Masa Pandemi Covid-19. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 4(2), 55–61. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v4n2.p55-61>
- Sanger, M., Bidjuni, H., & Buanasari, A. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Ansietas Mahasiswa Praktik Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan FK Unsrat Manado Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 99–109. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/download/36773/34195>
- Santosa, B. (2022, February 14). Update 14 Februari 2022: Bertambah 36.501 Orang, Kasus Covid-19 di Indonesia Capai 4.844.279. *Kompas.Com*. <https://nasional.kompas.com/read/2022/02/14/17281981/update-14-februari-2022-bertambah-36501-orang-kasus-covid-19-di-indonesia>
- Sarry, S. M., Anggreiny, N., Mafaza, M., & Adilbayeva, U. B. (2021). Coping Self Efficacy and Response To Uncertainty in the Covid-19 Pandemic. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(2), 162–173. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i2.1495>
- Suzanna, E., Amalia, I., & Zahara, C. I. (2020). Program Konseling Kelompok Bagi Pendamping

P2TP2A Aceh Utara Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 2(2), 174–181. <https://doi.org/10.51849/J-P3K.V2I2.74>

Umi, C. (2017). Manfaat Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kehadiran Siswa Di Sekolah Pada Siswa Kelas Kelas VIII SMPN 1 Kabupaten Sorong Semester II (Genap) Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Pendidikan*, 5(1), 12–22.

Wikanto, A. (2022, February 22). Covid-19 1 Februari 2022 Melonjak Tinggi, Akhir Bulan Ini Bisa 100.000 Per Hari. *Kontan.Co.Id*. <https://nasional.kontan.co.id/news/covid-19-1-februari-2022-melonjak-tinggi-akhir-bulan-ini-bisa-100000-per-hari>

Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana Prenadamedia Group.

Zuhara, E. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 41–57. <https://doi.org/10.22373/je.v6i1.8208>