

Peningkatan *Self-Esteem* Kelompok Basket Putri Selama Pandemi melalui Program Pelatihan *Coping Self-Efficacy*

Dimas Mahardika^{a,1}, Isabella Vanessa Pranata Kandoko^{a,2}, Grace Veronica Lithioni^{a,3},
Yenny Meliana^{a,4}, Olivia Lukika^{a,5}, Satrio Dhiaputra Prayudi^{b,6}, Marselius Sampe Tondok^{a,7*}

^{a 1,2,3,4,5,7} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Surabaya, Jawa Timur

^{b 6} Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Surabaya, Jawa Timur

¹ dimasmahardika18@gmail.com; ² isabellavannessa1@gmail.com; ³ graceveronika20@gmail.com;

⁴ yennymeliana00@gmail.com; ⁵ olivia.lukika@gmail.com; ⁶ s154119503@student.ubaya.ac.id;

⁷ marcelius@staff.ubaya.ac.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received : 23-09-2021

Revised : 30-08-2023

Accepted : 06-09-2023

Keywords

Komunitas basket;

Coping Self-Efficacy;

Pelatihan online;

Psikoedukasi;

Harga diri;

ABSTRACT

Pandemi Covid-19 berdampak negatif terhadap kondisi psikologis atlet basket yang menjadi komunitas mitra pengabdian. Tujuan dari program pengabdian berupa psikoedukasi kepada komunitas atlet bola basket adalah untuk meningkatkan coping self-efficacy dan harga diri. Coping self-efficacy menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan perilaku tertentu dengan sukses dengan hasil yang diharapkan. Harga diri adalah evaluasi global dari pikiran dan perasaan individu, dan evaluasi bisa positif atau negatif. Kelompok mitra dalam pelatihan ini adalah empat siswa yang tergabung dalam kelompok bola basket putri di Samarinda, dengan rentang usia 15-17 tahun. Materi pelatihan disesuaikan dengan kebutuhan komunitas mitra yang digali melalui analisis kebutuhan. Pelatihan dilaksanakan dalam 5 sesi secara online melalui Zoom pada kelompok kecil yang terdiri dari 4 orang. Pengukuran proses dan hasil kegiatan pengabdian dilakukan melalui kuesioner, observasi dan wawancara secara online. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan skor harga diri dan coping self-efficacy pada kelompok mitra. Dari pelatihan ini, mitra pengabdian mendapatkan pemahaman baru dan lebih positif tentang coping self-efficacy, harga diri dan aspek-aspeknya. Kelompok mitra mampu mengaplikasikan materi yang telah diberikan dalam kehidupan nyata sebagai atlet bola basket.

A. PENDAHULUAN

Adanya pandemi Covid-19 di Indonesia membuat banyaknya perubahan harus terjadi di berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pendidikan. Sistem pendidikan yang awalnya dilakukan *offline* akhirnya perlu melakukan penyesuaian dengan adanya kebijakan dari pemerintah untuk melakukan pembelajaran secara daring termasuk kegiatan lainnya seperti ekstrakurikuler. Hal ini tentu menjadi tantangan besar oleh karena adanya pembatasan yang membuat anggota kelompok mitra menjadi terisolasi. Misalnya, tantangan berupa pembatalan ataupun penundaan kompetensi penting yang bisa membuat kelompok merasa tidak semangat karena tidak memiliki target kompetensi ((Dinata & Siantoro, 2021).

Berdasarkan penyebaran survei yang dilakukan kepada kelompok mitra, diperoleh informasi perubahan pola berlatih basket selama pandemi meliputi, penurunan frekuensi berlatih, kendala berupa tidak dapat bermain bersama tim, serta fasilitas yang ada terbatas. Sebanyak empat dari enam anggota kelompok atlet basket juga mengalami penurunan *self-esteem*. Hal ini dapat diketahui dari jawaban yang mereka berikan yaitu mereka setuju terhadap pernyataan tentang perubahan yang dirasakan dalam bermain basket selama pandemi adalah “kurang yakin terhadap kemampuan diri”.

Menurut Santrock (2018) *self-esteem* merupakan evaluasi secara global pada individu terhadap pikiran dan perasaannya secara keseluruhan dalam hubungannya dengan diri sendiri, evaluasi dapat berupa evaluasi positif maupun negatif. *Self-esteem* didasarkan pada lebih dari reputasi yaitu ketika

individu memiliki keinginan untuk kekuatan, pencapaian, penguasaan dan kompetensi sebagai bekal untuk individu memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi dunia, kemerdekaan dan kebebasan (Feist & Feist, 2017). Nemček dkk. (2017) juga mendefinisikan *self-esteem* sebagai perasaan positif terhadap diri, dimana bagi seorang atlet, *self-esteem* memegang peranan penting untuk dapat mencapai hasil yang baik karena ketika individu percaya dengan keterampilan dan kemampuannya maka ia akan dapat menunjukkan performa secara baik. Pada penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Mikula dkk. (2018), *self-esteem* secara signifikan dapat meningkat melalui intervensi *coping self efficacy* pada kelompok pasien.

Coping self-efficacy merupakan hal yang penting agar dapat melakukan strategi coping adaptif yaitu mengenai keyakinan bahwa seseorang mampu mengatasi *Self-efficacy*, mengacu pada keyakinan seseorang berkenaan dengan kemampuan untuk melakukan perilaku agar dapat mencapai tujuan. *Self-efficacy* berperan dalam memotivasi kinerja yang dapat mempengaruhi pencapaian seseorang. *Coping self-efficacy* adalah konstruksi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan perilaku tertentu dengan sukses dengan hasil yang diharapkan, *Coping self-efficacy* (CSE) berkaitan dengan kemampuan untuk mengatasi emosi dan peristiwa stres atau mengatasi ancaman (Midkiff et al., 2018)

Mikula dkk. (2018) menuliskan terdapat beberapa aspek *coping self-efficacy* Pertama, *problem-focused coping* yaitu strategi yang berfokus pada masalah untuk menemukan solusi. Dapat dilakukan secara aktif untuk menghilangkan dan mengurangi ancaman atau dampaknya, kerap digambarkan sebagai cara yang paling adaptif dalam mengatasi sulitnya situasi kehidupan. Kedua, *emotion focused coping* yaitu strategi yang untuk mengatasi situasi stress dengan mencari dukungan sosial dan emosi positif dari lingkungan (Mikula dkk., 2018). *Coping* difokuskan agar dapat menghentikan emosi tidak menyenangkan, serta memfokuskan pikiran pada penghindaran faktor-faktor yang tidak menyenangkan terkait dengan situasi stres. Perilaku yang dapat dilakukan untuk menerapkan coping ini adalah menjaga pikiran dari masalah-masalah, berdoa, meditasi dan mengubah pikiran negatif menjadi positif. Ketiga, *social support* yaitu aspek *coping self-efficacy* berupa mendapatkan dukungan dari teman atau keluarga, dapat berupa bantuan yang sedang dibutuhkan.

Dari penjabaran di atas, kelompok pelaksana pengabdian menyimpulkan bahwa perlu adanya program berbentuk pelatihan *coping self-efficacy* yang diberikan kepada kelompok atlet basket tersebut untuk meningkatkan *self-esteem*. Pemilihan program pelatihan ini juga dilakukan berdasarkan pertimbangan hasil survei awal dan wawancara yang sempat dilakukan dengan pelatih selaku penanggung jawab kelompok mitra. Tujuan dilakukannya program pelatihan ini adalah untuk memberikan psikoedukasi kepada salah satu komunitas atlet basket mengenai *self-esteem* dan *coping self-efficacy*. Harapannya program ini bisa membantu kelompok atlet tersebut untuk meningkatkan keyakinan diri dalam berlatih basket, terutama selama situasi pandemi ini.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pelatihan *coping self-efficacy* untuk meningkatkan *self-esteem* kelompok mitra pengabdian, secara umum dilakukan dalam 3 tahap. Ketiga tahap tersebut adalah persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi sebagaimana dinyatakan sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan asesmen awal yang dilakukan oleh Tim Pengabdian dengan pertemuan secara *daring* melalui panggilan suara *Whatsapp* pada tanggal 5 Agustus 2021. Tim Pengabdian bertemu dengan penanggung jawab dari kelompok basket putri yang dituju yaitu pelatih. Tujuannya adalah agar mengetahui batasan dalam permasalahan yang sedang dihadapi, serta untuk meminta izin dilakukannya program pelatihan kepada kelompok basket putri. Setelah memperoleh izin dan mengetahui batasan masalah, disimpulkan terdapat masalah utama yang menjadi *concern*, yaitu *self-esteem*. Tim Pengabdian melakukan survei awal untuk memastikan kebutuhan pelatihan melalui *google form* yang mencakup variabel *self-esteem* dengan menggunakan skala *Rosenberg self-esteem scale* (RSES). Hasil survei tersebut menunjukkan kesesuaian dengan permasalahan yang dikemukakan oleh pelatih, yaitu *self-esteem* menunjukkan skor yang rendah. Ditemukan fakta lain, bahwa latihan yang dilakukan selama pandemi ini hanya berfokus pada latihan fisik atau performa bermain basket, tanpa memikirkan tinggi atau rendahnya *self-esteem* para pemain-pemainnya. Tim Pengabdian

selanjutnya berfokus untuk menyusun materi pelatihan untuk meningkatkan *self-esteem*. Penyusunan materi pelatihan ini dilakukan dengan melakukan *literature review* untuk memutuskan metode pelatihan yang sesuai dengan kondisi atlet basket dan kemudian kelompok pelaksana pengabdian mendesain sendiri konsep dan metode pelatihan yang akan dilakukan bersama kelompok mitra pengabdian.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan pelatihan *coping self-efficacy* untuk meningkatkan *self-esteem* dilakukan terhadap kelompok Mitra Pengabdian yaitu kelompok basket putri pada salah satu sekolah di Samarinda dengan rentang usia 15-17 tahun. Kelompok mitra berjumlah total enam anggota, namun hanya empat yang dipilih untuk mengikuti program pelatihan karena berdasarkan hasil survei awal dan *pre-test* yang diberikan menunjukkan skor *self-esteem* yang rendah dalam kemampuan bermain basket. Program pelatihan dilaksanakan selama 1 jam 30 menit secara daring melalui Zoom pada tanggal 31 Agustus 2021. Pelatihan dilaksanakan dalam lima sesi inti yaitu *what is self-esteem?*, *soping self-efficacy to boost self-esteem*, *problem-focused coping*, *emotional- focused coping*, dan *social support*. Setiap sesi dipimpin oleh pendamping berbeda, yang dibagi sesuai penguasaan materi. Penjabaran kegiatan pada masing-masing sesi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Rincian pelaksanaan kegiatan pelatihan

Sesi	Topik	Rincian sesi
I	<i>What is self-esteem?</i>	Sesi ini memperkenalkan mengenai materi dasar <i>self-esteem</i> seperti pengertian, mengapa <i>self-esteem</i> penting untuk atlet, faktor-faktor yang mempengaruhi, dan penjelasan dampak dari tingkat <i>self-esteem</i> yang tinggi atau rendah. Anggota kelompok mitra diharapkan dapat paham terlebih dahulu secara mendalam mengenai <i>self-esteem</i> , kemudian melanjutkan ke sesi selanjutnya.
II	<i>Coping self-efficacy to boost self-esteem</i>	Sesi ini memperkenalkan <i>coping self-efficacy</i> sebagai kemampuan dan keyakinan diri yang perlu ditingkatkan untuk membantu dalam mengatasi masalah mencapai hasil yang diinginkan. Anggota kelompok mitra dikenalkan tiga cara untuk lebih yakin dalam mengatasi masalah yang dibahas lebih lanjut pada sesi berikutnya.
III	<i>Problem-focused coping</i>	Sesi ini menggunakan metode <i>games</i> agar Anggota kelompok mitra dapat mengimplementasikan secara langsung salah satu aspek dari <i>self-efficacy</i> yaitu <i>problem-focused coping</i> . <i>Outputnya</i> adalah anggota kelompok mitra diharapkan mampu untuk melakukan <i>coping</i> yang berfokus pada akar permasalahan yang sedang dihadapi dengan cara mengidentifikasi permasalahan, menetapkan target waktu, menentukan strategi, dan percaya atas kemampuan diri bahwa mampu untuk melakukannya.
IV	<i>Emotional- focused coping</i>	Sesi ini anggota kelompok mitra diberikan penjelasan mengenai metode yang digunakan dalam <i>emotional-focused coping</i> yaitu menggunakan teknik dua kolom, kemudian anggota kelompok mitra diberikan contoh-contoh pengisian teknik dua kolom berdasarkan faktor <i>self-esteem</i> . Gunanya adalah agar anggota kelompok mitra dapat mengubah pikiran negatif mereka menjadi pikiran positif ketika menghadapi masalah dan dapat mengimplementasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari.
V	<i>Social Support</i>	Pada sesi ini anggota kelompok mitra diberikan sedikit ulasan mengenai pentingnya <i>social support</i> dengan memberikan contoh-contoh bagaimana membuat <i>support system</i> , mulai dari keluarga, teknologi, komunitas, <i>support group</i> , dan menghubungi profesional.

Pada sesi ini bertujuan agar anggota kelompok mitra dapat mencari bantuan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, dan dapat memanfaatkan teknologi jika sedang membutuhkan bantuan.

3. Tahap Evaluasi

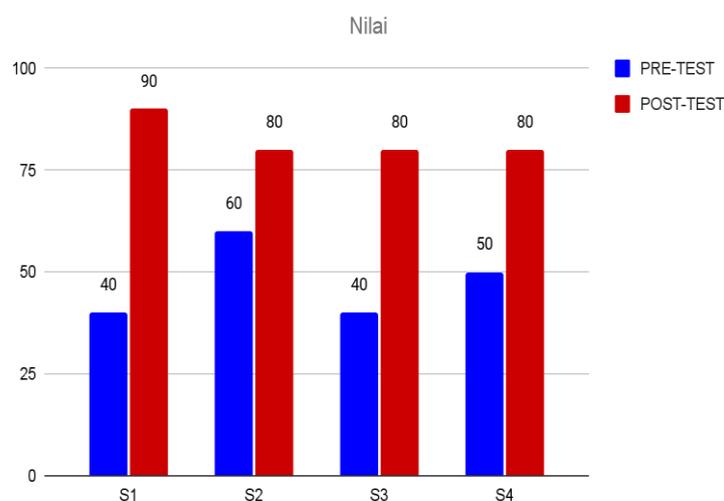
Pada akhir kegiatan pengabdian, Tim Pengabdian melakukan evaluasi kegiatan untuk mengetahui hasil dan proses kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Evaluasi terhadap hasil atau dampak kegiatan dilakukan melalui *post-test* untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan *self-esteem* pada kelompok mitra. Evaluasi terhadap proses kegiatan dilakukan untuk mendapatkan masukan dari kelompok mitra tentang pendapat dan pengalaman mereka mengikuti kegiatan pelatihan. Evaluasi tersebut dilakukan melalui GForm evaluasi kegiatan dan wawancara online terhadap dua anggota kelompok mitra pengabdian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

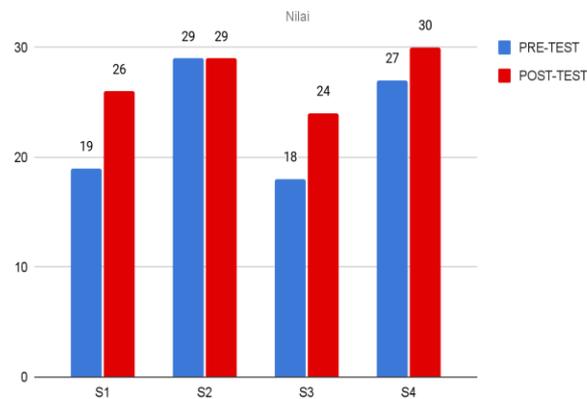
Pelatihan *Coping Self-Efficacy* dilakukan untuk meningkatkan *self-esteem* kelompok Basket Putri. Pelatihan ini dimulai dengan pengisian *pre-test* yang meliputi pemahaman materi dan skala *self-esteem*. Manfaat *pre-test* adalah untuk melihat pemahaman dan tingkatan *self-esteem* anggota kelompok mitra sebelum diberikan pelatihan. Anggota kelompok mitra juga dibagikan *workbook* yang berisi materi dan lembar kerja dari setiap sesi yang perlu dikerjakan, kemudian diminta untuk mengumpulkan setelah kegiatan berakhir. Berikut merupakan tabel dan grafik hasil skor *pre-test* dan *post-test* anggota kelompok mitra yang meliputi pemahaman materi dan skala *self-esteem*.

Tabel 2. Hasil Skor *Pre-test* dan *Post-test* Pemahaman Materi

Subjek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Perubahan Skor
S1	40	90	50
S2	60	80	20
S3	40	80	40
S4	50	80	30
<i>Mean</i>	47,5	82,5	40



Grafik 1. Hasil skor *pre-test* dan *post-test* pemahaman materi



Grafik 2. Hasil skor pre-test dan post-test self-esteem

Skor *Pre-test* dan *Post-test* pemahaman materi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil skor yang cukup signifikan dari keempat anggota kelompok mitra pelatihan. Hasil skor antara *pre-test* dan *post-test* pun bervariasi dari range 20-50 diferensiasi setiap anggota kelompok mitra dengan hasil *post-test* lebih tinggi. Hasil uji *repeated measure* menggunakan *wilcoxon test* diperoleh hasil yang tidak signifikan ($p= 0.063$). Meski tidak signifikan, tiap anggota kelompok mitra menunjukkan peningkatan skor, hal ini tetap mengindikasikan bahwa anggota kelompok mitra dapat lebih memahami materi yang telah diberikan setelah pelatihan.

Tabel 3. Hasil Skor Pre-test dan Post-test Skala Self-esteem

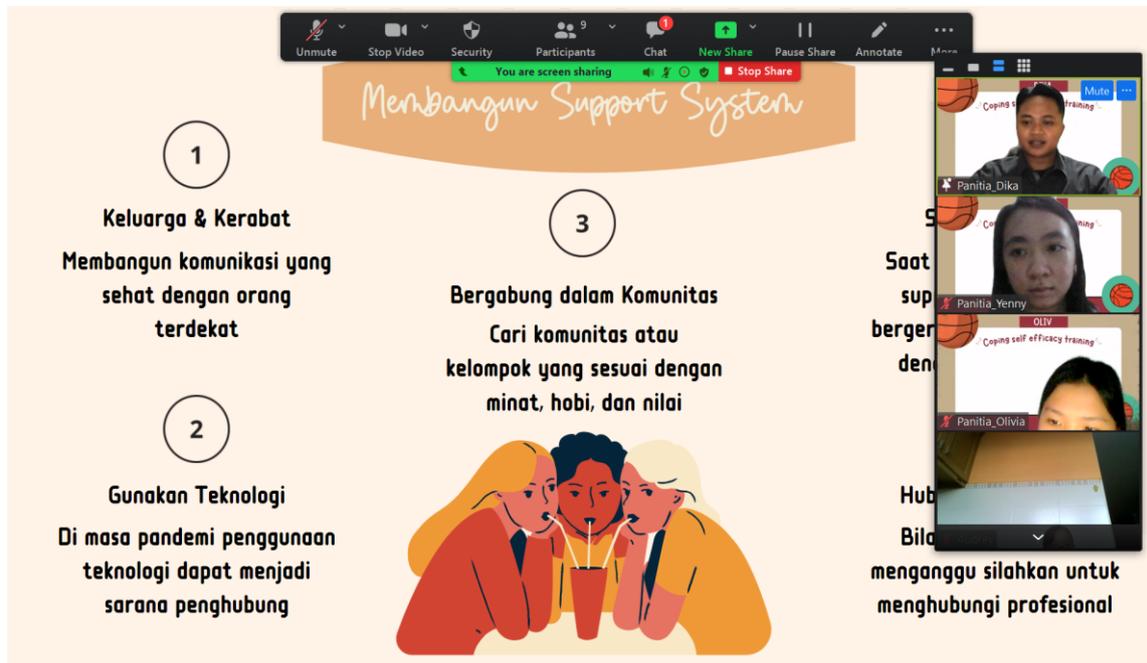
Subjek	Pre-test	Post-test	Perubahan Skor
S1	19	26	7
S2	29	29	0
S3	18	24	6
S4	27	30	3
Mean	23.25	27.25	4.00

Skor *Pre-test* dan *Post-test* skala *self-esteem* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil skor tiga anggota kelompok mitra dari total empat anggota kelompok mitra. Hasil skor antara *pre-test* dan *post-test* pun bervariasi dari range 18-30 diferensiasi setiap anggota kelompok mitra dengan hasil *post-test* lebih tinggi. Hasil uji beda *repeated measure* menggunakan *Wilcoxon test* diperoleh hasil yang tidak signifikan ($p= 0.091$).

Hasil skor *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan pada pemahaman materi dan skala sikap *self-esteem* menunjukkan perubahan yang berbeda. Hasil *post-test* pemahaman materi terjadi peningkatan pada semua anggota kelompok mitra, sedangkan hasil *post-test* skala *self-esteem*, terdapat satu anggota kelompok mitra yang tidak mengalami peningkatan yaitu anggota kelompok mitra S2. Melalui pengamatan kelompok pelaksana pengabdian, pada saat melaksanakan pelatihan dilihat bahwa anggota kelompok mitra S2 berada pada situasi yang tidak kondusif sehingga tidak fokus. Ini terlihat ketika pemimpin sesi bertanya mengenai pendapat S2 tentang suatu kasus, anggota kelompok mitra S2 mengaku bahwa di tempatnya sedang ramai sehingga ia kesulitan untuk menjawab dan juga anggota kelompok mitra S2 beberapa kali terlihat sedang berbicara dengan orang lain. Pada pemahaman materi walaupun anggota kelompok mitra S2 mengalami peningkatan skor *post-test*, tetapi peningkatan skor tersebut tidak terlalu besar dibanding anggota kelompok mitra lainnya.

Meski skor *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan hasil yang tidak signifikan, program pelatihan ini bermakna dan membawa perubahan pada anggota kelompok mitra. Pertanyaan diajukan oleh kelompok pelaksana pengabdian kepada anggota kelompok mitra setelah program pelatihan dilaksanakan, mengenai apa yang didapatkan. Adapun respon jawaban dari anggota kelompok mitra adalah sebagai berikut “Saya menyadari bahwa saya perlu meminta bantuan atau curhat ke orang lain saat ada masalah, tidak bisa memendam sendiri”. “Berusaha untuk tidak cemas dalam menghadapi masalah, menenangkan diri dengan *inhale-exhale* beberapa kali, dan kuncinya adalah perlu untuk

memahami diri terlebih dahulu”, “Saat saya merasa tidak mampu, saya mengubah pikiran bahwa sudah melakukan yang terbaik hanya belum mendapat kesempatan dan harus mencoba”, “Ketika saya *insecure* dengan kemampuan orang lain, saya mencoba untuk mempercayai bahwa tidak menjadi mereka, saya sudah menjadi habit”



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan

Setelah pelatihan dilaksanakan peneliti membagikan kembali *link* evaluasi melalui google formulir untuk melihat bagaimana program pelatihan secara keseluruhan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa anggota kelompok mitra memberikan respon positif mengenai pelaksanaan program pelatihan. Respon positif ini diberikan melalui jawaban peserta yang setuju terhadap pernyataan “Diskusi kelompok/ latihan/ *games* yang dilakukan membantu pemahaman saya”, “Saya memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru”, “Secara keseluruhan Program ini bermanfaat bagi saya”, dan “Materi tertulis yang diberikan bermanfaat dan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari”. Akan tetapi, anggota kelompok mitra S2 merasa bahwa materi yang diberikan sulit untuk ditangkap, sedangkan anggota kelompok mitra lainnya merasa materi mudah di tangkap. Ini disebabkan karena anggota kelompok mitra S2 kurang bisa berkonsentrasi selama mengikuti sesi pelatihan dan mengerjakan tes. Selain dengan dilakukan evaluasi, penulis juga melihat dari hasil pengerjaan anggota kelompok mitra pada *workbook* yang telah dibagikan. Hasil pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar anggota kelompok mitra paham dengan materi yang diberikan, yaitu dapat mengaplikasikannya ke dalam lembar kerja yang diberikan. Meskipun pelatihan secara online memiliki berbagai keterbatasan, namun dari beberapa riset terdahulu diketahui bahwa pelatihan secara online efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada atlet bola voli (Divina et al., 2020), kemampuan relasi interpersonal (Ramadhanty et al., 2022), komunikasi interpersonal (Tondok et al., 2023).



Gambar 2. Hasil Pengerjaan Salah Satu Anggota Kelompok Mitra

D. PENUTUP

Simpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari uraian hasil dan pembahasan kegiatan yang telah dilaksanakan adalah 1) hasil skor antara *pre-test* dan *post-test* pun bervariasi dari *range* 20-50 diferensiasi setiap anggota kelompok mitra dengan hasil *post-test* lebih tinggi. Hasil uji *repeated measure* menggunakan *wilcoxon test* diperoleh hasil yang tidak signifikan. Meski tidak signifikan, tiap anggota kelompok mitra menunjukkan peningkatan skor; 2) anggota kelompok mitra mendapatkan pemahaman yang baru mengenai *coping self-efficacy* dan *self-esteem* beserta aspek-aspeknya; 3) anggota kelompok mitra dapat mengaplikasikan materi yang sudah diberikan dengan mengerjakan *workbook* yang telah dibagikan.

Saran

Saran yang dapat kelompok pelaksana pengabdian berikan untuk kegiatan selanjutnya adalah 1) situasi perlu kondusif oleh karena pelatihan dilakukan melalui *zoom* agar lebih dapat fokus dan tidak mudah terdistraksi; 2) sebisa mungkin melakukan psikoedukasi secara *offline*, sehingga bisa melihat situasi dan kondisi peserta selama psikoedukasi berlangsung.

Ucapan Terima Kasih

Kelompok pelaksana pengabdian mengucapkan terima kasih kepada: 1) pelatih atlet basket putri SMA Katolik X Samarinda karena telah memberikan izin dan kesempatan untuk dilakukannya pelatihan ini; 2) kelompok atlet basket putri SMA Katolik X Samarinda karena telah berpartisipasi dan meluangkan waktunya untuk mengikuti program pelatihan dan kooperatif selama dilakukannya pelatihan ini; 3) pihak lainnya yang telah membantu dalam penyusunan kegiatan pelatihan serta penulisan jurnal ini hingga akhirnya dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinata, M. F. P., & Siantoro, G. (2021). Dampak pandemi Covid-19 terhadap motivasi berlatih bola basket di SMA Negeri 9 Surabaya. *Urnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 38–45.
- Divina, A., Radini, A., Julia, F., Azalia, K., Abiyyu, M., & Tondok, M. S. (2020). Pendampingan komunitas atlet bola voli melalui pelatihan virtual goal setting untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada masa pandemi Covid-19. *Engagement: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 476–492. <https://doi.org/10.52166/engagement.v4i2.449>

- Feist, J., & Feist, G. J. (2017). *Theories of personality* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Midkiff, M. F., Lindsey, C. R., & Meadows, E. A. (2018). The role of coping self-efficacy in emotion regulation and frequency of NSSI in young adult college students. *Cogent Psychology*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1520437>
- Mikula, P., Nagyova, I., Vitkova, M., & Szilasiova, J. (2018). Management of multiple sclerosis: The role of coping self-efficacy and self-esteem. *Psychology, Health & Medicine*, 23(8), 964–969. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1437277>
- Nemček, D., Kraček, S., & Peráčková, J. (2017). Rosenberg Self-Esteem Scale analyses among elite and competitive athletes, recreational athletes and inactive individuals. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(5), 2305-2310,. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s5249>
- Ramadhanty, A. M., Aji, R. S. P., Rumagit, T. C., & Tondok, M. S. (2022). Pendampingan melalui pelatihan asertivitas untuk meningkatkan kemampuan relasi interpersonal pada komunitas pemuda gereja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 28(1), 85–90. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v28i1.23618>
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Tondok, M. S., Monica, A., Angelina, A., Viotiski, E. N., Hartono, J., Anggraeni, M., & Kinanti, A. D. P. (2023). Komunikasi asertif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal pada komunitas ARSA Surabaya. *PEDULI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 89–97. <https://doi.org/10.37303/peduli.v6i2.466>