

## PERBEDAAN TINGKAT STRES DAN SELF-EFFICACY PESERTA DIDIK SMK KEJURUAN OTOMOTIF BERDASARKAN JENIS BENGKEL MAGANG

Fitra Ridwan Riyanto<sup>1</sup>, Febrian Arif Budiman<sup>2</sup>, Rizqi Fitri Naryanto<sup>3</sup>

Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

fitraridwan46@students.unnes.ac.id<sup>1</sup>, febrian.arif.budiman@mail.unnes.ac.id<sup>2</sup>,

rizqi\_fitri@mail.unnes.ac.id<sup>3</sup>

### **Keywords :**

stres; self-efficacy; magang;  
pendidikan vokasi; bengkel  
otomotif

### **ABSTRACT**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat stres dan self-efficacy peserta didik SMK jurusan otomotif berdasarkan tempat magang, yaitu bengkel resmi dan bengkel umum. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Sampel berjumlah 60 peserta didik yang dipilih melalui teknik random sampling, terdiri dari 30 peserta didik yang magang di bengkel resmi dan 30 di bengkel umum. Tingkat stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10), sedangkan self-efficacy diukur menggunakan General Self-Efficacy Scale (GSE). Data dianalisis menggunakan Independent Sample t-test dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Peserta didik yang magang di bengkel umum memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, sedangkan peserta didik di bengkel resmi menunjukkan tingkat self-efficacy yang lebih tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa karakteristik lingkungan magang yang lebih terstruktur dan suportif berkaitan dengan kondisi psikologis peserta didik selama praktik kerja industri. Oleh karena itu pengelolaan program magang perlu mempertimbangkan aspek kesejahteraan psikologis selain penguatan kompetensi teknis.

## PENDAHULUAN

Pendidikan vokasi memiliki peran strategis dalam menyiapkan tenaga kerja terampil yang adaptif terhadap dinamika industri, khususnya pada bidang otomotif. Namun, tingkat pengangguran SMK masih relatif tinggi. Data Badan Pusat Statistik (BPS) per Februari 2025 menunjukkan bahwa tingkat pengangguran terbuka lulusan SMK mencapai 8%, yang salah satunya dipengaruhi oleh kesenjangan kompetensi antara lulusan dan kebutuhan industri (Sumbodo & Setiadi, 2022). Kondisi ini menegaskan pentingnya optimalisasi program magang sebagai jembatan antara dunia pendidikan dan dunia kerja. Optimalisasi program magang juga sejalan dengan kerangka *Technical and Vocational Education and Training* (TVET) yang menekankan pentingnya kolaborasi antara sekolah dan industri untuk menutup kesenjangan keterampilan lulusan (Itohan Oviawe, 2017). Di Indonesia, program

magang yang terstruktur terbukti berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesiapan kerja peserta didik otomotif (Yazid et al., 2025).

Magang (praktik kerja industri) tidak hanya berfungsi sebagai wahana penguatan kompetensi teknis, tetapi juga sebagai ruang pembentukan kesiapan psikologis peserta didik. Lingkungan magang yang berbeda berpotensi menghasilkan pengalaman psikologis yang berbeda pula. Pada konteks otomotif, terdapat dua jenis bengkel utama sebagai tempat magang, yaitu bengkel resmi yang memiliki standar operasional (SOP) ketat dan sistem kerja terstruktur, serta bengkel umum yang lebih fleksibel namun sering kali memiliki keterbatasan fasilitas dan supervisi. Perbedaan karakteristik ini berpotensi memengaruhi tingkat stres dan *self-efficacy* peserta didik selama menjalani praktik kerja. Studi empiris menunjukkan bahwa lingkungan magang yang ditandai oleh dukungan mentor, struktur kerja yang jelas, serta fasilitas yang memadai berpengaruh signifikan terhadap motivasi dan kinerja peserta didik (Syafitri et al., 2023). Dalam konteks bengkel resmi, penerapan SOP yang ketat dan struktur organisasi yang formal dapat menciptakan lingkungan kerja yang terkontrol, namun berpotensi membatasi ruang eksplorasi peserta magang (Susilowati, 2012). Perbedaan karakteristik lingkungan tersebut tidak hanya berdampak pada aspek teknis pembelajaran, tetapi juga berpotensi memengaruhi kondisi psikologis peserta didik.

Secara teoritis, stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kapasitas yang dimilikinya (Lazarus & Folkman, 2016). Dalam konteks magang, tekanan kerja, tanggung jawab teknis, serta interaksi sosial di tempat kerja dapat menjadi sumber stres kerja awal (*early work stress*). Di sisi lain, teori *Self-Efficacy* (Bandura, 1997) menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya akan menentukan tingkat ketekunan, motivasi, dan respons terhadap tantangan. Lingkungan kerja yang suportif dan menyediakan umpan balik konstruktif berpotensi meningkatkan *self-efficacy*, sedangkan lingkungan yang menimbulkan tekanan tanpa dukungan dapat menurunkan keyakinan individu terhadap kemampuannya.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pengalaman magang berkontribusi terhadap peningkatan kesiapan kerja dan *self-efficacy* peserta didik (Manafe et al., 2018; Akhyar et al., 2024). Namun, sebagian besar studi hanya menyoroti pengaruh magang secara umum tanpa membedakan variasi lingkungan tempat magang. Penelitian mengenai tingkat stres pada peserta didik vokasi juga cenderung mengkaji faktor akademik secara luas, bukan secara spesifik membandingkan konteks bengkel resmi dan bengkel umum. Dengan demikian, masih terdapat celah penelitian terkait bagaimana perbedaan karakteristik lingkungan magang memengaruhi aspek psikologis peserta didik SMK otomotif. Dalam perspektif *Social Cognitive Career Theory*, variasi pengalaman lingkungan kerja diperkirakan memengaruhi perkembangan *self-efficacy* dan kesiapan karier peserta didik (Lent et al., 2017).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji kontribusi program magang terhadap kesiapan kerja dan penguatan *self-efficacy* peserta didik vokasi, sebagian besar studi masih memandang pengalaman magang sebagai variabel tunggal tanpa membedakan karakteristik lingkungan tempat magang. Penelitian yang secara khusus membandingkan konteks bengkel resmi dan bengkel umum dalam kaitannya dengan dinamika psikologis peserta didik otomotif masih terbatas. Padahal, perbedaan struktur organisasi, sistem supervisi, dan standar operasional kerja berpotensi menghasilkan pengalaman psikologis yang berbeda selama praktik kerja industri.

Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat stres dan *self-efficacy* peserta didik SMK Kejuruan Otomotif yang melaksanakan magang di bengkel resmi dibandingkan dengan bengkel umum. Secara spesifik, penelitian ini berupaya menjawab apakah terdapat perbedaan tingkat stres dan *self-efficacy* antara kedua kelompok tersebut. Sejalan dengan kerangka teoritis yang digunakan, hipotesis yang diajukan adalah bahwa terdapat perbedaan tingkat stres dan *self-efficacy* antara peserta didik yang melaksanakan magang di bengkel resmi dan peserta didik yang melaksanakan magang di bengkel umum.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif untuk menganalisis perbedaan tingkat stres dan *self-efficacy* peserta didik berdasarkan jenis bengkel tempat magang, yaitu bengkel resmi dan bengkel umum. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas XII jurusan Teknik Kendaraan Ringan Otomotif (TKRO) SMK Negeri 1 Semarang yang telah melaksanakan praktik kerja industri. Sampel penelitian berjumlah 60 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*, terdiri dari 30 peserta didik yang magang di bengkel resmi dan 30 di bengkel umum, dengan durasi magang 3-6 bulan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* versi 10 item (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983), sedangkan *self-efficacy* diukur menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSE) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995). Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala stres memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,701 yang mengindikasikan konsistensi internal yang dapat diterima, sedangkan skala *self-efficacy* memiliki nilai sebesar 0,833 yang menunjukkan reliabilitas yang baik.

Data dianalisis menggunakan *Independent Sample t-test* untuk menguji perbedaan antara kedua kelompok dengan tingkat signifikansi 0,05. Selain pengujian signifikansi statistik, *effect size* dihitung menggunakan *Cohen's d* untuk mengetahui besarnya perbedaan antar kelompok secara praktis. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Analisis deskriptif dan hasil uji *Independent Sample t-test* untuk membandingkan tingkat stres dan *self-efficacy* peserta didik berdasarkan jenis bengkel magang disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Perbandingan Tingkat Stres dan Self-Efficacy Berdasarkan Jenis Bengkel Magang**

| Variabel             | Bengkel Resmi (n = 30)<br>Mean ± SD | Bengkel Umum (n = 30)<br>Mean ± SD | p-value |
|----------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------|
| Tingkat Stres        | 24,43 ± 5,23                        | 26,80 ± 3,77                       | 0,049   |
| <i>Self-Efficacy</i> | 31,47 ± 4,19                        | 29,23 ± 3,86                       | 0,036   |

Berdasarkan Tabel 1, peserta didik yang magang di bengkel umum memiliki rata-rata tingkat stres yang lebih tinggi ( $M = 26,80$ ;  $SD = 3,77$ ) dibandingkan peserta didik di bengkel resmi ( $M = 24,43$ ;  $SD = 5,23$ ). Sebaliknya, pada variabel *self-efficacy*, peserta didik yang magang di bengkel resmi menunjukkan rata-rata yang lebih tinggi ( $M = 31,47$ ;  $SD = 4,19$ ) dibandingkan peserta didik di bengkel umum ( $M = 29,23$ ;  $SD = 3,86$ ).

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ). Uji homogenitas varians menggunakan *Levene's Test* juga menunjukkan bahwa varians kedua kelompok homogen pada variabel *self-efficacy* ( $p = 0,507$ ) dan tingkat stres ( $p = 0,219$ ), sehingga asumsi penggunaan uji parametrik terpenuhi.

Hasil *Independent Sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara peserta didik yang magang di bengkel resmi dan bengkel umum ( $p = 0,049$ ). Selain itu, terdapat

perbedaan *self-efficacy* yang signifikan antara kedua kelompok ( $p = 0,036$ ). Selain pengujian signifikansi statistik, effect size dihitung menggunakan *Cohen's d* untuk mengetahui besarnya perbedaan antar kelompok. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa perbedaan tingkat stres memiliki nilai *Cohen's d* sebesar 0,52 yang termasuk ke dalam kategori efek sedang. Sementara itu, perbedaan *self-efficacy* menunjukkan nilai *Cohen's d* sebesar 0,56 yang menunjukkan dalam kategori efek sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan yang ditemukan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis yang moderat. Dengan demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa peserta didik yang magang di bengkel umum memiliki rata-rata tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik di bengkel resmi. Sebaliknya, peserta didik yang magang di bengkel resmi menunjukkan rata-rata *self-efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik di bengkel umum.

### **Pembahasan**

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa jenis bengkel tempat magang berkaitan dengan perbedaan kondisi psikologis peserta didik. Peserta didik yang magang di bengkel umum mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik di bengkel resmi. Hal ini dapat dijelaskan melalui *Transactional Theory of Stress* Lazarus & Folkman (2016), yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimilikinya. Lingkungan bengkel umum yang relatif kurang terstruktur dan memiliki variasi pekerjaan yang tinggi dapat meningkatkan persepsi tekanan dan ketidakpastian kerja. Kondisi tersebut dapat memengaruhi persepsi kontrol peserta didik terhadap tugas yang diberikan, sehingga meningkatkan respons stres.

Sebaliknya, peserta didik yang magang di bengkel resmi menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi. Berdasarkan teori *Self-Efficacy* Bandura (1997), keyakinan diri berkembang melalui pengalaman keberhasilan, pembelajaran sosial, serta dukungan verbal dari lingkungan. Struktur kerja yang jelas, supervisi teknisi senior, serta penerapan standar operasional prosedur pada bengkel resmi memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman kerja yang lebih sistematis dan terarah. Lingkungan yang terstruktur tersebut dapat memperkuat persepsi kompetensi dan kontrol diri dalam menyelesaikan tugas, sehingga meningkatkan *self-efficacy*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Manafe et al. (2018) dan Akhyar et al. (2024) yang menunjukkan bahwa lingkungan magang yang kondusif berkontribusi terhadap penguatan kesiapan psikologis dan *self-efficacy* peserta didik. Dengan demikian, perbedaan karakteristik lingkungan bengkel magang dapat dipahami sebagai faktor yang berkaitan dengan variasi tingkat stres dan *self-efficacy* peserta didik otomotif.

Dalam teorinya, Bandura menegaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas dipengaruhi oleh empat sumber utama, yaitu mastery experiences, vicarious experiences, verbal persuasion, dan physiological-affective states. Di lingkungan bengkel resmi, peserta didik cenderung memperoleh mastery experiences yang lebih kuat karena mereka terlibat secara langsung dalam aktivitas kerja yang mengikuti standar operasional yang jelas dan terstruktur. Ketika peserta didik berhasil menyelesaikan tugas perbaikan atau diagnosa kendaraan sesuai prosedur, pengalaman keberhasilan tersebut menjadi sumber utama pembentukan *self-efficacy* karena individu mulai meyakini bahwa dirinya mampu menghadapi tugas serupa pada situasi berikutnya (Bandura, 1997; Schunk & DiBenedetto, 2020). Penelitian dalam bidang pendidikan vokasi menunjukkan bahwa pengalaman praktik yang autentik dan terstruktur mampu meningkatkan keyakinan diri peserta didik terhadap kompetensi profesional yang sedang dipelajari.

Selain itu, keberadaan teknisi senior dalam bengkel resmi memberikan peluang terjadinya vicarious learning atau pembelajaran melalui observasi. Peserta didik dapat mengamati secara langsung bagaimana teknisi yang lebih berpengalaman menganalisis kerusakan, mengambil keputusan teknis, serta menyelesaikan permasalahan secara sistematis. Observasi terhadap model yang kompeten tersebut dapat meningkatkan keyakinan peserta didik bahwa tugas yang kompleks sekalipun dapat diselesaikan melalui strategi yang tepat. Bandura menjelaskan bahwa proses pemodelan sosial ini sangat penting terutama ketika individu masih berada pada tahap awal penguasaan keterampilan,

karena pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dapat memperkuat ekspektasi keberhasilan diri (Bandura, 1997). Studi empiris juga menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis praktik yang memungkinkan interaksi intensif dengan mentor profesional dapat memperkuat kepercayaan diri siswa dalam konteks pembelajaran kejuruan dan pendidikan kerja (Usher & Pajares, 2008).

Faktor lain yang turut memperkuat self-efficacy adalah verbal persuasion, yaitu dukungan, umpan balik, dan penguatan yang diberikan oleh teknisi senior atau supervisor selama proses magang. Dalam lingkungan kerja yang profesional, peserta didik biasanya menerima evaluasi kinerja yang jelas serta arahan perbaikan yang konstruktif. Dukungan verbal tersebut berperan penting dalam membantu peserta didik menilai kemampuan dirinya secara lebih positif dan realistis. Penelitian menunjukkan bahwa umpan balik yang spesifik dan berbasis kinerja dapat meningkatkan motivasi serta keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menantang (Schunk & DiBenedetto, 2020). Dengan demikian, kombinasi antara pengalaman praktik yang nyata, kesempatan belajar melalui observasi, serta dukungan verbal dari mentor menjadikan lingkungan bengkel resmi sebagai konteks belajar yang kondusif bagi perkembangan self-efficacy peserta didik.

Lebih jauh lagi, lingkungan kerja yang terstruktur dengan penerapan standar operasional prosedur (SOP) memberikan rasa kontrol dan kepastian dalam proses kerja. Struktur kerja yang jelas membantu peserta didik memahami langkah-langkah penyelesaian tugas secara sistematis, sehingga mengurangi ketidakpastian dan kecemasan dalam bekerja. Dalam kerangka teori self-efficacy, Albert Bandura menjelaskan bahwa individu cenderung menilai kemampuan dirinya berdasarkan pengalaman yang terjadi dalam konteks situasional tertentu, termasuk bagaimana kondisi lingkungan memengaruhi keadaan emosional mereka (Bandura, 1997). Dalam perspektif psikologi pendidikan, kondisi tersebut berkaitan dengan aspek physiological and affective states, yaitu keadaan emosional individu seperti tingkat stres, kecemasan, atau ketegangan yang dapat memengaruhi penilaian terhadap kemampuan dirinya. Ketika individu mengalami tekanan emosional yang tinggi, mereka cenderung menilai kemampuannya secara lebih rendah, sedangkan kondisi emosional yang stabil dan positif dapat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas (Bandura, 1997; Usher & Pajares, 2008).

Selain itu, lingkungan kerja yang terorganisasi dengan baik juga berperan dalam menciptakan iklim psikologis yang mendukung proses belajar melalui pengalaman kerja. Dalam konteks pembelajaran berbasis praktik, struktur kerja yang jelas dan dukungan dari mentor atau teknisi senior dapat membantu peserta didik memfokuskan perhatian pada penyelesaian tugas tanpa terbebani oleh ketidakpastian prosedural. Penelitian yang dilakukan oleh Frank Pajares dan koleganya menunjukkan bahwa kondisi emosional yang positif serta dukungan lingkungan belajar yang jelas dan terstruktur dapat meningkatkan kepercayaan diri individu dalam menjalankan tugas-tugas akademik maupun profesional (Usher & Pajares, 2008). Ketika peserta didik bekerja dalam lingkungan yang mendukung dan memiliki sistem kerja yang terorganisasi, tingkat stres cenderung lebih rendah dan fokus terhadap tugas menjadi lebih tinggi. Kondisi psikologis yang positif tersebut pada akhirnya memperkuat persepsi kompetensi diri dan meningkatkan self-efficacy dalam menjalankan tugas-tugas profesional di bidang kejuruan.

Selain signifikansi statistik, ukuran efek yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa perbedaan yang ditemukan memiliki makna praktis dalam konteks pendidikan vokasi, meskipun tidak tergolong besar. Hal ini mengindikasikan bahwa variasi lingkungan bengkel memberikan kontribusi yang nyata terhadap dinamika psikologis peserta didik, namun pengaruh tersebut berada dalam rentang moderat. Meskipun demikian, penting untuk dicermati bahwa jenis bengkel bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan dinamika psikologis peserta didik. Variabel lain seperti karakteristik individu, pengalaman kerja sebelumnya, kualitas supervisi mentor, serta dukungan sosial di lingkungan kerja kemungkinan turut berkontribusi terhadap tingkat stres dan *self-efficacy*. Selain itu, perbedaan yang relatif moderat juga dapat dipengaruhi oleh homogenitas karakteristik peserta didik yang berasal dari institusi pendidikan yang sama, sehingga variasi lingkungan magang mungkin

tidak sepenuhnya ekstrem. Oleh karena itu, temuan ini perlu dipahami dalam kerangka yang lebih komprehensif, di mana lingkungan magang merupakan salah satu konteks yang berinteraksi dengan faktor personal dan sosial dalam membentuk kondisi psikologis peserta didik vokasi.

Secara teoritis, temuan penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur *Technical and Vocational Education and Training* (TVET) dengan menunjukkan bahwa variasi karakteristik lingkungan industri berkaitan tidak hanya dengan pembentukan kompetensi teknis, tetapi juga dengan dinamika psikologis peserta didik selama praktik kerja industri. Hasil ini memperluas pemahaman bahwa implementasi magang dalam pendidikan vokasi perlu dipandang sebagai proses pembelajaran yang bersifat holistik, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikososial. Selain itu dalam konteks psikologi pendidikan kejuruan, penelitian ini memperkaya integrasi antara teori stres dan teori *self-efficacy* dengan lingkungan kerja nyata sebagai konteks pembelajaran, khususnya pada bidang otomotif yang masih relatif terbatas dikaji dari perspektif psikologis.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres dan *self-efficacy* peserta didik SMK jurusan otomotif berdasarkan jenis bengkel tempat magang. Peserta didik yang melaksanakan magang di bengkel umum cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik yang magang di bengkel resmi. Sebaliknya, peserta didik yang magang di bengkel resmi menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa karakteristik lingkungan magang yang lebih terstruktur dan suportif berkaitan dengan kondisi psikologis peserta didik selama praktik kerja industri. Oleh karena itu, pengelolaan dan pemilihan tempat magang perlu mempertimbangkan tidak hanya aspek penguatan kompetensi teknis, tetapi juga dukungan terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil. Desain penelitian yang bersifat komparatif *non-eksperimental* tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal secara langsung. Selain itu, sampel yang berasal dari satu institusi pendidikan membatasi generalisasi temuan ke konteks SMK lainnya. Penggunaan instrumen *self-report* berpotensi menimbulkan bias persepsi responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan cakupan sampel yang lebih luas serta pendekatan *longitudinal* atau *mixed methods* untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis peserta didik selama magang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhyar, M., Hidayati, W., Suharno, S., & Ranto, R. (2024). The Influence of Industrial Internship and Self-Efficacy on Teaching Readiness of Mechanical Engineering Education Graduates. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 16(1), 220–233. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i1.4296>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy the Exercise of Control*. W.H Freeman and Company.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Itohan Oviawe, J. (2017). Bridging Skill Gap to Meet Technical, Vocational Education and Training School-Workplace Collaboration in the 21st Century. *International Journal of Vocational Education and Training Research*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.11648/j.ijvetr.20170301.12>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2016). Stress, Appraisal, and Coping. In *Educacao e Sociedade* (Vol. 1, Issue 1).
- Lent, R. W., Ireland, G. W., Penn, L. T., Morris, T. R., & Sappington, R. (2017). Sources of self-efficacy and outcome expectations for career exploration and decision-making: A test of the

- social cognitive model of career self-management. *Journal of Vocational Behavior*, 99, 107–117. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.01.002>
- Manafe, Y. Y., Marzoan, & Boleng, Lukas. M. (2018). Effect of Experiential Collaborative and Self Efficacy on Technical Skills for Vocational School Student. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 201. <https://doi.org/10.1787/9789264087460-en>
- Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. *Theory Into Practice*, 41(2), 98–105. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Schwarzer, R., Jerusalem, M., Weinman, J., Wright, S., & Johnston, Marie. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio*.
- Sumbodo, W., & Setiadi, R. (2022). Manajemen Pembelajaran Dalam Pengembangan Karakter dan Kompetensi Siswa SMK (W. H. Cahyati, Ed.). <https://doi.org/10.1529/kp.v1i3.50>
- Susilowati, S. R. (2012). Pentingnya Penerapan K3 Untuk Menanggulangi Resiko Kecelakaan Kerja Karyawan Bagian Service Bengkel Pada PT Sun Star Motor Solo. UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA.
- Syafitri, D., Namira Sitanggang, C., Naurah Maharani, P., Fadila Ramadhani, P., & Yunita Siregar, D. (2023). Pengaruh Lingkungan Kerja Magang Terhadap Motivasi dan Kinerja Mahasiswa. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v1i6.178>
- Usher, E. L., & Pajares, F. (2008). Sources of self-efficacy in school: Critical review of the literature and future directions. *Review of Educational Research*, 78(4), 751–796. DOI: <https://doi.org/10.3102/0034654308321456>
- Yazid, Y., Budiman, F. A., Naryanto, R. F., & Baihaqi, S. B. F. (2025). Pengaruh Program UNNES PRIGEL pada Kesiapan Kerja Mahasiswa Pendidikan Teknik Otomotif Universitas Negeri Semarang. *Panthera: Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains Dan Terapan*, <https://doi.org/10.36312/panthera.v5i3.449> .