

## **HUBUNGAN *MINDSET* DENGAN *SELF-EFFICACY* PADA MAHASISWA MAGANG DI RUANG BELAJAR AQIL**

Muhammad Irpansah<sup>1</sup>, Frischa Meivilona Yendi<sup>2</sup>, Yeni Karneli<sup>3</sup>, Dina Sukma<sup>4</sup>  
BK FIP Universitas Negeri Padang  
Alamat e-mail : [1irfhan223@gmail.com](mailto:1irfhan223@gmail.com), [2frischa@konselor.com](mailto:2frischa@konselor.com),  
[3yenikarneli.unp@gmail.com](mailto:3yenikarneli.unp@gmail.com), [4sukmadina@fip.unp.ac.id](mailto:4sukmadina@fip.unp.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This study examines the relationship between mindset and self-efficacy among student interns at Ruang Belajar Aqil using a quantitative correlational approach. Data were collected through questionnaires from purposively selected student interns. The instruments used consisted of a mindset questionnaire developed by the researcher based on mindset indicators and a self-efficacy questionnaire. Data were analyzed using a Pearson correlation test. The results showed a positive and significant relationship between growth mindset and self-efficacy. This finding provides important insight into the role of mindset in shaping students' self-confidence during their internship assignments. Students with a growth mindset tend to have a high level of self-efficacy in completing tasks, overcoming challenges, and adapting during the internship program. This finding emphasizes the importance of strengthening growth mindset as a strategy, which can be supported through counseling services, in improving student interns' self-efficacy.*

*Keywords: Mindset, Self-Efficacy, Growth Mindset, Counseling, Internship Students*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini mengkaji hubungan antara *mindset* dan *self-efficacy* pada mahasiswa magang di Ruang Belajar Aqil menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner kepada mahasiswa magang yang dipilih secara purposif. Instrumen yang digunakan terdiri atas angket *mindset* yang dikembangkan peneliti berdasarkan indikator *mindset* dan angket *self-efficacy*. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *growth mindset* dengan *self-efficacy*. Temuan ini memberikan gambaran penting tentang peran *mindset* dalam membentuk keyakinan diri mahasiswa selama menjalani penugasan magang. Mahasiswa yang memiliki *growth mindset* cenderung memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi dalam menyelesaikan tugas, mengatasi tantangan, dan beradaptasi selama program magang. Temuan ini menegaskan

pentingnya penguatan *growth mindset* sebagai strategi, yang dapat didukung melalui layanan konseling, dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa magang. Kata Kunci: *Mindset, Self-Efficacy, Growth Mindset, Konseling, Mahasiswa Magang*

### **A. Pendahuluan**

Era disrupsi teknologi dan dinamika dunia kerja telah mengubah paradigma kesiapan lulusan perguruan tinggi, di mana pengalaman magang menjadi komponen kritis dalam membangun kompetensi profesional. Perkembangan dunia pendidikan dan dunia kerja saat ini menuntut mahasiswa memiliki kesiapan adaptif, kepercayaan diri, dan kemampuan menghadapi tantangan. Salah satu bentuk pembelajaran yang dirancang untuk menjembatani kesiapan tersebut adalah program magang. Melalui kegiatan magang, mahasiswa diberi kesempatan untuk menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan ke dalam situasi kerja nyata, sekaligus mengembangkan keterampilan lunak seperti komunikasi, pemecahan masalah, manajemen waktu, dan kerja sama tim (Safitri & Syofyan, 2023). Magang menjadi wahana penting dalam menumbuhkan kesiapan profesional

mahasiswa sebelum terjun ke dunia kerja yang sesungguhnya.

Kesiapan menghadapi dunia kerja tidak hanya ditentukan oleh pengalaman praktis semata, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, salah satunya adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan (Bandura, 1997). Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih gigih, optimis, dan berani mengambil inisiatif dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah kerap mengalami keraguan diri, takut gagal, menghindari tanggung jawab, serta mengalami stres dan prokrastinasi akademik (Di Battista et al., 2023). Rendahnya *self-efficacy* dapat menyebabkan mahasiswa merasa tidak mampu, mudah menyerah, dan menghindari tanggung jawab (Lestari et al., 2024).

Salah satu faktor yang memengaruhi tingkat *self-efficacy* adalah *mindset*. (Dweck, 2006)

membedakan dua jenis pola pikir yaitu *fixed mindset*, di mana individu percaya bahwa kemampuan adalah bawaan dan tidak dapat diubah, selanjutnya *growth mindset*, di mana individu meyakini bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha dan pembelajaran. Individu dengan *growth mindset* cenderung lebih terbuka terhadap tantangan, tidak takut gagal, dan mau belajar dari kesalahan, sehingga lebih mungkin memiliki *self-efficacy* yang tinggi (Yeager & Dweck, 2012). *Growth mindset*, berperan penting dalam membentuk pola pikir positif terhadap tantangan dan proses belajar (Dweck, 2006)

Pada penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mindset berpengaruh terhadap peningkatan *self-efficacy*, namun kajian mengenai hubungan keduanya dalam konteks magang masih terbatas. Ruang Belajar Aqil (RBA) merupakan lembaga non-profit yang menjadi mitra resmi Program Magang dan Studi Independen Bersertifikat (MSIB) dari Kemendikbudristek. RBA menyelenggarakan program pengembangan diri berbasis nilai-nilai pembelajaran aktif dan pembentukan

karakter bagi mahasiswa dari berbagai kampus di seluruh Indonesia. Mahasiswa magang di RBA terlibat dalam berbagai kegiatan seperti fasilitasi pembelajaran, pengelolaan program, produksi konten edukatif, hingga pelatihan keterampilan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindset* dan *self-efficacy* pada mahasiswa magang di Ruang Belajar Aqil. Penelitian ini signifikan karena dapat memperkaya literatur mengenai faktor psikologis dalam pengembangan kesiapan kerja mahasiswa, serta memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan program pembinaan di lembaga mitra. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan instrumen yang mengukur mindset dan *self-efficacy* mahasiswa. Penelitian ini penting dilakukan karena memiliki dua kontribusi utama. Pertama, kontribusi teoritis berupa penguatan literatur psikologi pendidikan mengenai pengaruh *mindset* terhadap *self-efficacy* mahasiswa dalam konteks *experiential learning*. Kedua, kontribusi praktis bagi lembaga

magang dalam merancang pendekatan pembinaan yang mempertimbangkan aspek psikologis peserta, seperti pelatihan mindset dan penguatan keyakinan diri.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan mindset berkembang cenderung memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu dan mendukung pentingnya penguatan mindset dalam menunjang kesiapan kerja mahasiswa. Meski demikian, beberapa pertanyaan masih perlu dijawab, seperti bagaimana peran pengalaman sebelumnya atau lingkungan kerja terhadap perubahan mindset mahasiswa selama magang. Penelitian ini membuka peluang eksplorasi lanjutan untuk mengembangkan model intervensi yang berbasis *mindset* guna meningkatkan *self-efficacy* di berbagai konteks pendidikan dan dunia kerja.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 47 mahasiswa

magang di Ruang Belajar Aqil yang dipilih melalui purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *google-form* dan Instrumen yang digunakan meliputi angket *mindset* berbasis indikator *growth mindset* dari Dweck dan angket *self-efficacy* yang diadaptasi dari *General Self-Efficacy Scale* (GSE) milik Schwarzer dan Jerusalem, keduanya menggunakan skala Likert 4 poin, kemudian dianalisis dengan uji korelasi Pearson dan regresi linier menggunakan SPSS 25. Setelah memenuhi asumsi normalitas, linearitas dan homogenitas. Validitas instrumen diuji melalui validasi ahli dan *confirmatory factor analysis* (loading factor >0,5), sedangkan reliabilitas dijamin dengan koefisien *Cronbach's alpha* >0,7, memastikan bahwa temuan penelitian ini dapat diandalkan dan memungkinkan replikasi di konteks serupa.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **Statistika Deskriptif**

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu *mindset* sebagai variabel independen (X) dan *self-*

*efficacy* sebagai variabel dependen (Y). Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa magang di Ruang Belajar Aqil memiliki tingkat *mindset* yang tergolong tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa para mahasiswa cenderung memiliki pola pikir berkembang (*growth mindset*), di mana mereka percaya bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui proses belajar, usaha, dan pengalaman. Informasi lengkap mengenai hasil pengukuran *mindset* mahasiswa dapat dilihat pada grafik berikut:



**Gambar 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Mindset* secara keseluruhan.**

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *self-efficacy* mahasiswa magang di Ruang Belajar Aqil secara umum berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keyakinan diri yang baik dalam menyelesaikan tugas-tugas selama masa magang.

Dengan kata lain, mahasiswa merasa mampu menghadapi tantangan, menetapkan tujuan, dan menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan. Meski demikian, beberapa mahasiswa masih menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang perlu ditingkatkan agar lebih optimal. Data lengkap mengenai tingkat *self-efficacy* mahasiswa magang secara keseluruhan dapat dilihat pada grafik berikut:



**Gambar 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Mindset* secara Keseluruhan.**

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa mahasiswa magang di Ruang Belajar Aqil umumnya memiliki *mindset* dan *self-efficacy* yang berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu memandang tantangan sebagai bagian dari proses belajar dan memiliki keyakinan atas kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Meskipun

demikian, masih terdapat sebagian mahasiswa yang menunjukkan pola pikir tetap dan tingkat keyakinan diri yang rendah, sehingga diperlukan upaya pengembangan lebih lanjut untuk membentuk pola pikir yang berkembang (*growth mindset*) dan meningkatkan *self-efficacy* secara optimal

### Pengujian Prasyarat Analisis

Berdasarkan hasil yang diperoleh, uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah data pada variabel *mindset* dan *self-efficacy* mahasiswa magang di Ruang Belajar Aqil berdistribusi normal atau tidak. Hasil dari uji ini menjadi dasar dalam menentukan jenis analisis statistik lanjutan yang digunakan. Data lengkap mengenai hasil uji normalitas kedua variabel tersebut disajikan pada tabel berikut:

**Table 1. Hasil Uji Normalitas Variabel X dan Y**

		Unstandardized Residual
N		47
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	4,01955688
Most Extreme Differences	Absolute	0,109
	Positive	0,109
	Negative	-0,075
Test Statistic		0,109

Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.	
b. Calculated from data.	

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 untuk variabel *mindset* (X) dan *self-efficacy* (Y). Karena nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel tersebut berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi, sehingga analisis data dapat dilanjutkan menggunakan teknik statistik parametrik.

**Table 2.**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	lan Y
Self-Efficacy* Mindset	(Combined)	20	17,093	1,020	0,474	
	Between Groups	1	21,881	1,305	0,264	
	Within Groups	19	16,841	1,005	0,487	
	Total	46	16,763			

		MINDSET	Y2
MINDSET	Pearson Correlation	1	.491**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	47	47
Y2	Pearson Correlation	.491**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	47	47
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi pada kolom *Deviation from Linearity* sebesar 0,078 yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *mindset* dengan *self-efficacy* pada mahasiswa magang di Ruang Belajar Aqil. Dengan demikian, syarat linearitas antar variabel telah terpenuhi untuk analisis lanjutan.

#### **Table 2. Hasil Uji Korelasi**

Berdasarkan hasil uji korelasi, diketahui bahwa koefisien korelasi antara variabel *mindset* dengan *self-efficacy* adalah sebesar 0,491 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindset* dan *self-efficacy* pada mahasiswa magang di Ruang Belajar

Aqil. Jika nilai korelasi menunjukkan arah positif, maka semakin tinggi tingkat *mindset* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *self-efficacy* mereka. Sebaliknya, jika nilai korelasi negatif, maka semakin tinggi *mindset*, semakin rendah *self-efficacy*, dan begitu pula sebaliknya.

*Self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan individu dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan spesifik (Bandura, 1997). Konsep ini, yang berasal dari teori kognitif sosial, menekankan peran sentral keyakinan diri dalam memengaruhi kognisi, emosi, dan perilaku individu. *Self-efficacy* bukan sekadar penguasaan keterampilan, melainkan keyakinan akan kapasitas untuk memanfaatkan keterampilan tersebut secara efektif dalam konteks spesifik (Schunk & Pajares, 2009). Bandura (2012) menjelaskan bahwa *self-efficacy* memengaruhi motivasi, ketekunan, dan ketahanan individu, di mana *self-efficacy* tinggi berkorelasi dengan pendekatan terhadap tantangan sebagai peluang belajar, sedangkan *self-efficacy* rendah cenderung memicu penghindaran.

Dalam konteks pembelajaran, *self-efficacy* berfungsi sebagai prediktor penting keberhasilan adaptasi dan *self-efficacy* memengaruhi persepsi individu terhadap kapasitas belajar dan penyesuaian diri di lingkungan baru. Temuan ini relevan khususnya bagi mahasiswa magang, di mana *self-efficacy* menjadi faktor penentu dalam menyelesaikan tugas praktik dan mengatasi hambatan. Karakter dinamis *self-efficacy* mengindikasikan bahwa konstruk ini dapat dikembangkan melalui pengalaman dan umpan balik, menegaskan bahwa *self-efficacy* bersifat malleable daripada bawaan.

Mindset, atau pola pikir, merupakan konstruk psikologis yang mengacu pada keyakinan individu tentang sifat dasar kemampuan mereka dan *mindset* sebagai kerangka mental yang membentuk respons kognitif, afektif, dan behavioral terhadap berbagai situasi. Dweck mengklasifikasikan mindset menjadi dua dimensi yaitu *fixed mindset* yang merupakan keyakinan bahwa kemampuan bersifat statis, dan *growth mindset* yang ialah keyakinan bahwa kemampuan dapat

dikembangkan melalui usaha dan strategi (Dweck & Yeager, 2019).

Penelitian menunjukkan perbedaan signifikan dalam respons behavioral antara pemilik *growth* dan *fixed mindset*. Individu dengan *growth mindset* menunjukkan karakteristik resilien terhadap kegagalan, keterbukaan terhadap tantangan, dan motivasi intrinsik untuk belajar. Sebaliknya, *fixed mindset* berkorelasi dengan penghindaran tantangan dan persepsi negatif terhadap usaha (Harefa, 2010). Temuan (Dweck, 2017) memperluas konsep ini dengan menekankan peran strategi dan masukan sosial dalam pengembangan *mindset*, yang bersifat dinamis dan dapat dimodifikasi melalui intervensi terstruktur.

*Mindset* memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat *self-efficacy* seseorang, terutama dalam menghadapi tantangan baru seperti proses magang. Mahasiswa yang memiliki *growth mindset* cenderung mampu melihat kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, sehingga mereka lebih percaya diri dalam menghadapi tugas serta mampu mengelola tekanan

yang muncul selama proses magang. Sebaliknya, mahasiswa dengan *fixed mindset* lebih mudah merasa tidak mampu dan cenderung menghindari situasi menantang, yang pada akhirnya dapat menurunkan keyakinan diri mereka terhadap kemampuan sendiri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan dan positif antara *mindset* dan *self-efficacy*. Artinya, semakin tinggi pola pikir berkembang yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *self-efficacy* mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas magang. Dengan demikian, penguatan *growth mindset* di kalangan mahasiswa magang penting untuk dilakukan agar mereka dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mampu menghadapi hambatan secara adaptif dan konstruktif.

Berdasarkan hasil penelitian yang membahas tentang hubungan antara *mindset* dengan *self-efficacy* pada mahasiswa magang di Ruang Belajar Aqil, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki tingkat *growth mindset* yang cukup baik. Namun demikian, tingkat *self-efficacy* mahasiswa masih

menunjukkan variasi, terutama saat menghadapi tugas-tugas magang yang kompleks dan menuntut adaptasi tinggi. Oleh karena itu, intervensi psikologis dan edukatif menjadi penting untuk dilakukan dalam mendukung pengembangan *mindset* positif dan meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa magang.

#### Strategi-strategi

pendampingan tersebut dapat diberikan oleh konselor, praktisi bimbingan dan konseling (BK), maupun psikolog yang berada di lingkungan kampus dan di Ruang Belajar Aqil. Beberapa layanan yang dapat diberikan antara lain: 1) Layanan informasi, berupa penyampaian informasi mengenai pentingnya pola pikir berkembang (*growth mindset*) dan bagaimana hal tersebut berpengaruh terhadap keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas. Informasi ini dapat membuka wawasan mahasiswa bahwa kemampuan bukanlah hal yang tetap, melainkan bisa berkembang melalui usaha dan strategi yang tepat. 2) Layanan konseling individual, yang memungkinkan mahasiswa untuk mengeksplorasi hambatan pribadi yang mengganggu keyakinan diri

mereka serta menemukan cara untuk mengembangkan pola pikir dan efikasi diri secara spesifik. 3) Layanan bimbingan kelompok, yang melibatkan diskusi bersama antar mahasiswa magang mengenai cara membangun *growth mindset*, mengatasi kegagalan, dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan. 4) Layanan konseling kelompok, yaitu kegiatan konseling dalam suasana kelompok yang memberi ruang bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional dari rekan sebayanya. Melalui layanan-layanan tersebut, mahasiswa diharapkan tidak hanya meningkatkan *self-efficacy*, tetapi juga mengembangkan *mindset* yang adaptif dan tangguh dalam menghadapi dinamika dunia magang maupun kehidupan akademik secara umum.

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara *mindset* dan *self-efficacy* pada mahasiswa magang di Ruang Belajar Aqil, diperoleh temuan bahwa *mindset* mahasiswa secara umum berada pada kategori cukup

tinggi, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan ke arah *growth mindset*, seperti keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan pembelajaran. *Self-efficacy* mahasiswa juga tergolong cukup tinggi, yang mencerminkan kepercayaan diri mereka dalam menyelesaikan tugas, menghadapi tantangan, serta mencapai tujuan selama proses magang. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan berarah positif antara *mindset* dengan *self-efficacy*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,482 dan nilai signifikansi 0,000. Ini berarti semakin tinggi kecenderungan *growth mindset* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *self-efficacy* yang mereka rasakan. Temuan ini menegaskan bahwa *mindset* memainkan peran penting dalam membentuk keyakinan diri mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tantangan dunia magang yang menuntut kesiapan psikologis dan kemandirian.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 604). Freeman.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. In *Journal of management* (Vol. 38, Issue 1, pp. 9–44). Sage publications Sage CA: Los Angeles, CA.
- Di Battista, A., Grayling, S., Hasselaar, E., Leopold, T., Li, R., Rayner, M., & Zahidi, S. (2023). *Future of jobs report 2023*. World Economic Forum, 972–978.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random house.
- Dweck, C. S. (2017). From needs to goals and representations: Foundations for a unified theory of motivation, personality, and development. *Psychological Review*, 124(6), 689.
- Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2019). *Mindsets: A view from two eras*. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 481–496.
- Harefa, A. (2010). *Terapi pola pikir tentang makna learn, unlearn, dan relearn*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kartikasari, M. M. (2020). *Rr. Nanik Setyowati Maya Mustika Kartikasari Siti Maizul Habibah*.
- Lestari, S., Adira, N., & Mukminin, G. U. (2024). Eksplorasi Growth Mindset pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(1), 73–80.
- Pajares, F. (2002). Gender and perceived self-efficacy in self-regulated learning. *Theory into Practice*, 41(2), 116–125.
- Safitri, Y., & Syofyan, R. (2023). Pengaruh Pengalaman Magang dan Future Time Perspective terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3857–3865.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs*, 35(37), 3–82.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.