SURAT TUGAS
Nomor: 924-R/UNTAR/PENELITIAN/X/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **WIDYA RISNAWATY, S.Psi., M.Psi. , Psikolog**
2. **TRIA AFINA SAFITRI**

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Bangun Self-Efficacy, Taklukan Kecemasan
Nama Media	:	Kemenkumham
Penerbit	:	Kemenkumham
Volume/Tahun	:	Tahun 2026
URL Repository	:	-

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

01 Oktober 2026
Rektor

Prof. Dr. Amad Sudiro,S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 07bb7176c1a8fb5bbf76a29e81fe11ae

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id

Untar Jakarta

REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka pelindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan	:	EC002026075694, 1 Juni 2026
Pencipta		
Nama	:	**Tria Afina Safitri, Widya Risnawaty dkk**
Alamat	:	Pasar Baru no.09, RT.004, RW.004, Pasar Baru, Karawaci, Karawaci, Kota Tangerang, Banten, 15112
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Pemegang Hak Cipta		
Nama	:	**Widya Risnawaty**
Alamat	:	Jl. Kangkung no. 109, RT.014, RW.011, Grogol Selatan, Kebayoran Lama, Kebayoran Lama, Kota Adm. Jakarta Selatan, DKI Jakarta, 12218
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Jenis Ciptaan	:	**Poster**
Judul Ciptaan	:	**Bangun self-Efficacy, Taklukkan Kecemasan**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	:	2 April 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat
Jangka waktu pelindungan	:	Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor Pencatatan	:	001257141

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001

Balai Besar Sertifikasi Elektronik

Disclaimer:
1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang ditertibkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Tria Afina Safitri	Pasar Baru no.09, RT.004, RW.004, Pasar Baru, Karawaci Karawaci, Kota Tangerang
2	Widya Risnawaty	Jl. Kangkung no. 109, RT.014, RW.011, Grogol Selatan, Kebayoran Lama Kebayoran Lama, Kota Adm. Jakarta Selatan
3	Jose Febryano Malonda	Bumi Mutiara blok JE. 14/2, RT.009, RW. 032, Bojong Kulur, Gunung Putri Gunung Putri, Kab. Bogor
4	Siti Amwaliyah Khaeroni	Komp. Purna Bhakti Sitanala, RT.002, RW.003, Karang Sari, Neglasari Neglasari, Kota Tangerang
5	Althaf Martuaraja Situmorang	Jl. Talas III, RT.002, RW.002, Pondok Cabe Ilir, Pamulang Pamulang, Kota Tangerang Selatan

Balai Besar Sertifikasi Elektronik

Disclaimer:
1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang ditertibkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

Deskripsi Isu dan Ide Poster
"Bangun *Self-Efficacy,* Taklukan Kecemasan"

Poster dengan judul "Bangun *Self-Efficacy,* Taklukkan Kecemasan" mengangkat isu kecemasan. Poster ini bertujuan untuk untuk membantu meningkatkatkan kesadaran atas kecemasan pada remaja saat ini dan mengatasi kecemasan tersebut dengan meningkatkan efikasi diri remaja. Kecemasan merupakan respons emosional yang muncul akibat rasa khawatir, takut, terhadap ancaman baik nyata maupun tidak pasti (Hoffmann et al., 2012). Berdasarkan data survei nasional *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*, gangguan kecemasan paling sering terjadi pada remaja di Indonesia dengan persentase sebesar 3,7% (Wahdi et al., 2023). Penyebab kecemasan dipicu oleh faktor psikologis, biologis, lingkungan, trauma masa lalu, dan ketidakpastian masa depan. Untuk mengatasinya, poster ini menekankan pentingnya mengembangkan *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya menghadapi masalah (Bandura, 1997). Kecemasan dapat diatasi oleh *self-efficacy* karena keyakinan diri berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan terhadap kemampuan diri individu. Seseorang yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih tenang, percaya diri, dapat mengontrol pikiran negatif, dan tidak mudah takut menghadapi masalah (Bandura, 1988). *Self-efficacy* berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan fokus pada solusi, resiliensi, motivasi, dan mengontrol emosi (Putri et al., 2024). Poster ini juga memberikan 4 faktor utama untuk meningkatkan *self-efficacy*, yaitu *mastery experience* (pengalaman akan tugas yang berhasil dilakukan), *vicarious experience* (observasi orang lain yang berproses kemudian berhasil), *verbal persuasion* (motivasi dari lingkungan keluarga, teman, dan lainnya), dan *emotional arousal* (mengelola emosi dan pikiran negatif agar lebih fokus meningkatkan keyakinan diri).

Referensi

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

Bandura, A. (1988). Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research, 1*(2), 77–98. https://doi.org/10.1080/10615808808248222

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, *36*(5), 427–440. https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1

Putri, H. S., Siagian, I. O., & Sinaga, H. (2024). Hubungan self-efficacy dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Institut Kesehatan Immanuel. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya, 19*(2). https://doi.org/10.30643/jiksht.v19i2.386

Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. (2023). The prevalence of adolescent mental disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS). *Journal of Adolescent Health*, *72*(3), S70. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143

Bangun Self-Efficacy, Taklukkan Kecemasan

Apa Itu Kecemasan?

Kecemasan adalah respons emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan tegang terhadap ancaman yang dirasakan, baik nyata maupun tidak pasti (Hofmann et al., 2012).

Tahukah Kamu?

3,7% remaja Indonesia mengalami gangguan kecemasan berdasarkan hasil survei nasional (I-NAMHS) (Wahdi et al., 2023).

5 Penyebab Kecemasan

- **Psikologis,** seperti pola pikir negatif, *overthinking*, kurang percaya diri
- **Lingkungan,** seperti tekanan akademik, pekerjaan, masalah keluarga atau relasi sosial
- **Biologis,** seperti ketidakseimbangan zat kimia otak (*neurotransmitter*)
- **Pengalaman masa lalu,** seperti trauma atau pengalaman buruk sebelumnya
- **Prospek masa depan,** seperti khawatir akan ketidakpastian karir, pendidikan, atau kehidupan

From this

To this

How?

Kecemasan dapat diatasi dengan *Self-Efficacy*. Beberapa bentuk mengatasi kecemasan dengan *self-efficacy* seperti, fokus pada solusi, resiliensi, motivasi yang tinggi, dan mengontrol emosi (Putri et al., 2024).

Apa Itu Self-Efficacy?

Self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu masalah (Bandura, 1997)

Peran Self-Efficacy

Self-efficacy berpengaruh dalam menurunkan kecemasan karena meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri.

Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih tenang, percaya diri, mampu mengontrol pikiran negatif, dan tidak mudah takut dalam menghadapi masalah (Bandura, 1988).

More Info:

Cara Meningkatkan Self- Efficacy

1. ***Mastery Experience*** atau Pengalaman keberhasilan: mulai dari tugas kecil dan tingkatkan secara bertahap.
2. ***Vicarious Experience*** atau Belajar dari Orang Lain: observasi orang lain berproses hingga berhasil dapat meningkatkan keyakinan diri.
3. ***Verbal Persuasion*** atau Dukungan sosial: mendapatkan motivasi dari teman, keluarga, atau lingkungan.
4. ***Emotional Arousal*** atau Pengelolaan emosi: mengontrol stres dan pikiran negatif agar fokus mengembangkan keyakinan diri.

Kelompok Ayasena - Universitas Tarumanagara
Tria Afina Safitri, Jose Febryano Malonda, Siti Amwaliyah Khaeroni, Althaf Martuaraja Situmorang