

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan 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. Kungkung 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 perlindungan : 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

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



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 diterbitkan 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*, Taklukkan Kecemasan”

Poster dengan judul “Bangun *Self-Efficacy*, Taklukkan Kecemasan” mengangkat isu kecemasan. Poster ini bertujuan untuk membantu meningkatkan 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

Mastery Experience atau Pengalaman keberhasilan: mulai dari tugas kecil dan tingkatkan secara bertahap. 1

Vicarious Experience atau Belajar dari Orang Lain: observasi orang lain berproses hingga berhasil dapat meningkatkan keyakinan diri. 2

Verbal Persuasion atau Dukungan sosial: mendapatkan motivasi dari teman, keluarga, atau lingkungan. 3

Emotional Arousal atau Pengelolaan emosi: mengontrol stres dan pikiran negatif agar fokus mengembangkan keyakinan diri. 4