

**NARRATIVE THERAPY: INTERVENSI DALAM PENINGKATAN
SELF-EFFICACY MAHASISWA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai persyaratan dalam mencapai gelar Sarjana Sosial pada
Program Studi Bimbingan Konseling Islam*



Oleh.

NURULLAH FAJRIYANI

NIM. 22060013

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT
2026 M/1448 H**

ABSTRAK

Nurullah Fajriyani. 2026. *Narrative Therapy: Intervensi dalam Peningkatan Self-Efficacy* Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena yang ditemukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus 1 Padang, yaitu masih rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas, kurang percaya diri saat mengemukakan pendapat, serta mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* rendah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji tingkat *self-efficacy* mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa *narrative therapy*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan pendekatan *pre-experimental one-group pretest-posttest design*. Penelitian berlokasi di Kampus I Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang beralamat di jalan Pasir Kadang No.04, Kecamatan, Koto Tangah, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa UMSB yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala *self-efficacy* yang telah memenuhi uji validitas dengan rata-rata nilai signifikansi 0,003 dan uji reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,951. Analisis data menggunakan Uji Statistik Deskriptif dan *wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) sebelum diberikan intervensi Narrative Therapy, tingkat *self-efficacy* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat berada pada kategori rendah. (2) Setelah diberikan intervensi, tingkat *self-efficacy* meningkat menjadi kategori tinggi, yang ditandai dengan meningkatnya keyakinan diri, keberanian menghadapi tantangan, serta motivasi dalam menyelesaikan tugas akademik. (3) Perbandingan hasil sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya peningkatan *self-efficacy* dari kategori rendah menjadi kategori tinggi. Dengan demikian, *Narrative Therapy* efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

Kata Kunci: *Narrative Therapy*, *Self-Efficacy*, Mahasiswa.

ABSTRACT

Nurullah Fajriyani. 2026. Narrative Therapy: An Intervention to Enhance the Self-Efficacy of Students at Muhammadiyah University of Sumatera Barat. Undergraduate Thesis. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Islamic Studies, Muhammadiyah University of Sumatera Barat.

This study was motivated by the phenomenon observed among students at Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Campus I Padang, who demonstrated low confidence in their ability to complete academic tasks, lacked confidence in expressing their opinions, and tended to give up easily when facing difficulties. These conditions indicate that some students have a low level of self-efficacy. Therefore, this study aimed to examine students' self-efficacy levels before and after receiving a Narrative Therapy intervention.

This study employed a quantitative experimental method using a pre-experimental one-group pretest–posttest design. The research was conducted at Campus I of Muhammadiyah University of Sumatera Barat, located at Jalan Pasir Kandang No. 04, Koto Tangah District, Padang City, West Sumatra Province, Indonesia. The research participants were students of Muhammadiyah University of Sumatera Barat selected through purposive sampling. The research instrument was a self-efficacy scale that met the validity and reliability requirements, with an average significance value of 0.003 and a Cronbach's Alpha coefficient of 0.951. Data were analyzed using descriptive statistical analysis and the Wilcoxon Signed-Rank Test with the assistance of SPSS software.

The findings revealed that (1) before the Narrative Therapy intervention, the students' self-efficacy was in the low category; (2) after the intervention, the students' self-efficacy increased to the high category, as indicated by greater self-confidence, increased willingness to face challenges, and stronger motivation to complete academic tasks; and (3) the comparison of pretest and posttest results showed an improvement in students' self-efficacy from the low category to the high category. Therefore, Narrative Therapy was found to be effective in improving the self-efficacy of students at Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

Keywords: Narrative Therapy, Self-Efficacy, Students.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "*Narrative Therapy: Intervensi dalam Peningkatan Self-efficacy* Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat" yang ditulis oleh Nurullah Fajriyani dengan NIM.22060013, pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk melanjutkan sidang munaqasyah.

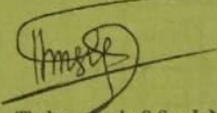
Padang, 13 Juli 2026

Pembimbing I



Fadil Maisaptian, S.Sos.I., M.Pd
NUPTK. 2239769670130283

Pembimbing II



Thaheransyah, S.Sos.I., M.A
NUPTK. 9548765666130212

PERNYATAAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul "*Narrative Therapy: Intervensi dalam Peningkatan Self-Efficacy* Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat". Ditulis oleh Nurullah Fajriyani, NIM.22060013, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Telah diperbaiki sesuai saran tim penguji munaqasyah yang dilaksanakan pada 18 Agustus 2026.

Padang, 18 Agustus 2026

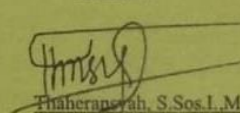
Tim Penguji Sidang Munaqasyah

Ketua



Fadil Maisepham, S.Sos.I, M.Pd
NUPTK. 2239769670130283

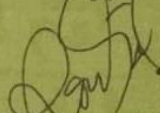
Sekretaris



Fiaheranayah, S.Sos.I, M.A
NUPTK. 9548765666130212

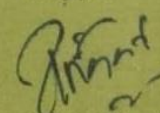
Anggota

Penguji I



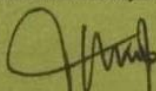
Dr. Rosdhalena, S.Sos.I, M.A
NUPTK. 6859761662210152

Penguji II



Anggi Fitria, S.Sos., M.Pd
NUPTK. 1547770671230363

Diketahui Oleh
Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammdiyah Sumatera Barat



Dr. Syaflin Halim, M.A
NUPTK. 2758761662130190

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, hasil penelitian dengan judul "*Narrative Therapy: Intervensi dalam Peningkatan Self-Efficacy Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat maupun di Perguruan Tinggi Lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari orang lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 18 Agustus 2026

Saya yang menyatakan,



Nurullah Fajriyani
NIM.22060013

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala yang senantiasa melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Narrative Therapy: Intervensi dalam Peningkatan Self-Efficacy Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.*" Shalawat beserta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan alam, Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam, yang telah membawa umat manusia dari alam kegelapan menuju alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan dan cahaya Islam.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, doa, motivasi, serta dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya serta "*Jazaakumullahu Khairan Katsiiran*" kepada:

1. Bapak Dr. Riki Saputra, M.A., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat beserta seluruh jajaran pimpinan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

2. Bapak Dr.Syaflin Halim, M.A., selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang telah memberikan arahan, motivasi, serta kesempatan kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan.
3. Ibu Dr.Rosdialena, S.Sos.I.,M.A, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang telah memberikan arahan, motivasi, serta pelayanan akademik kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
4. Bapak Fadil Maisseptian, S.Sos.I., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, memberikan arahan, kritik, saran, motivasi, serta bimbingan dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Thaheransyah, S.Sos.I., M.A., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, motivasi, dan perhatian kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam serta seluruh tenaga kependidikan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, dan bimbingan selama penulis menempuh pendidikan.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Hendri Syofyan dan Ibunda Marwiyah, yang tidak pernah berhenti memberikan doa, pengorbanan, motivasi, dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Allah

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Subhanahu wa Ta'ala senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan, dan membalas segala kebaikan yang telah diberikan.

8. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada abang tercinta, Muhammad Rahmatullah Azzuhri, yang selalu memberikan dukungan, baik secara moral maupun materi, terutama dalam membantu membiayai perkuliahan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas setiap pengorbanan, perhatian, dan kepercayaan yang telah diberikan. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan rezeki, serta membalas setiap kebaikan Abang dengan pahala yang berlipat ganda.
9. Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada adik-adik tercinta, Habibillah Azizul Qodri, Fitri Ramdhani, Miftahul Jannah Aulia, dan Abdullah Arrauf Hawari, yang selalu memberikan doa, semangat, serta bantuan selama penulis menempuh perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena selalu bersedia membantu berbagai keperluan penulis tanpa mengenal lelah.
10. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan Konseling Islam, khususnya sahabat-sahabat yang selalu memberikan semangat, bantuan, motivasi, serta menjadi tempat berbagi cerita selama proses penyusunan skripsi.
11. Seluruh responden penelitian, yaitu mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

12. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Nurullah Fajriyani, yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam setiap proses yang dilalui selama menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena telah mampu melewati berbagai tantangan, rasa lelah, keraguan dan kesulitan dengan tetap berusaha memberikan yang terbaik. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari langkah-langkah yang lebih baik di masa depan, serta menjadi motivasi untuk terus belajar, berkembang, dan memberikan manfaat bagi banyak orang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan, pengetahuan, serta pengalaman yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Akhir kata penulis berharap semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala membalas segala kebaikan, bantuan, dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis dengan balasan yang berlipat ganda. Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Padang, 30 Juni 2026

Penulis

Nurullah Fajriyani
NIM.22060013

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN TIM PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	15
C. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	16
F. Manfaat penelitian.....	17
G. Defenisi Operasional.....	18
H. Sistematika Penulisan.....	22
BAB II LANDASAN TEORI	23
A. <i>Self-Efficacy</i>	23
1. Pengertian <i>Self-Efficacy</i>	23
2. Aspek-Aspek <i>Self-Efficacy</i>	26
3. Sumber-Sumber <i>Self-Efficacy</i>	27
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	29
5. Ciri-Ciri Individu dengan <i>Self-Efficacy</i> Tinggi dan Rendah	32
6. Manfaat <i>Self-Efficacy</i>	35
7. Proses-Proses yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	37
B. <i>Narrative Therapy</i>	39
1. Pengertian <i>Narrative Therapy</i>	39
2. Tujuan <i>Narrative Therapy</i>	42
3. Ciri-Ciri <i>Narrative Therapy</i>	43
4. Fungsi dan Peran <i>Narative Therapy</i>	45

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

5. Teknik-Teknik <i>Narrative Therapy</i>	47
6. Cara Kerja <i>Narrative Therapy</i>	49
7. Tahapan Pelaksanaan <i>Narrative Therapy</i>	51
C. Penelitian Relevan	52
D. Kerangka Koseptual	55
E. Hipotesis	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	57
A. Jenis Penelitian	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	58
C. Subjek Penelitian	59
D. Teknik Pengumpulan Data	62
E. Teknik Analisis Data	68
F. Pelaksanaan Penelitian	71
BAB IV HASIL PENELITIAN	75
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	75
B. Hasil Pelaksanaan Penelitian	76
C. Pembahasan	86
BAB V PENUTUP	111
A. Kesimpulan	111
B. Saran	112
DAFTAR KEPUSTAKAAN	113
LAMPIRAN	126

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Pengukuran <i>Self-efficacy</i>	60
Tabel 2. Hasil Distribusi Frekuensi.....	61
Tabel 3. Skor Skala Likert	63
Tabel 4. Kategorisasi dan Interval <i>Self-efficacy</i>	63
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	64
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Data	66
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas	68
Tabel 8. Hasil Skor <i>Pretest Self-efficacy</i>	76
Tabel 9. Hasil Distribusi Frekuensi <i>Pretest Self-efficacy</i>	77
Tabel 10. Hasil Uji Statistik Deskriptif <i>Pretest Self-efficacy</i>	77
Tabel 11. Hasil Skor <i>Posttest Self-efficacy</i>	79
Tabel 12. Hasil Distribusi Frekuensi <i>Posttest Self-efficacy</i>	80
Tabel 13. Hasil Uji Statistik Deskriptif <i>Pretest Self-efficacy</i>	80
Tabel 14. Hasil Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-efficacy</i>	82
Tabel 15. Hasil Pebandingan Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	83
Tabel 16. Hasil Analisis <i>Wicoxon Signed Rank Test</i>	85
Tabel 17. Perbandingan <i>Self-Efficacy</i> Sebelum dan Sesudah Diberikan Treatment	98

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	55
Gambar 2. Diagram Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	84

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi pada era globalisasi menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan akademik, keterampilan sosial, serta ketahanan psikologis yang memadai. Mahasiswa dituntut bukan hanya menguasai materi perkuliahan, tetapi juga memiliki keterampilan abad 21 seperti berpikir kritis, pemecahan masalah, dan komunikasi (Hendriani et al., 2020). Namun, di tengah tingginya tuntutan tersebut, banyak mahasiswa justru mengalami hambatan psikologis seperti kecemasan akademik, rasa tidak percaya diri, dan kesulitan mengatur diri. Kondisi ini sering kali berdampak pada prestasi akademik yang menurun serta berkurangnya motivasi untuk berkembang (Khalafiyah, 2023).

Pendidikan merupakan salah satu sarana yang sangat penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Mahasiswa sebagai peserta didik di perguruan tinggi dituntut untuk mampu mengembangkan potensi diri, berpikir kritis, menyelesaikan berbagai tugas akademik, serta mampu menghadapi tantangan selama proses perkuliahan. Dalam menjalankan tuntutan tersebut, mahasiswa tidak hanya membutuhkan kemampuan intelektual, tetapi juga keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri (Novilia et al., 2023).

Mahasiswa merupakan generasi muda yang dipandang sebagai agen perubahan (*agent of change*) dan penerus estafet pembangunan bangsa. mahasiswa dituntut untuk tidak hanya menguasai pengetahuan teoretis, tetapi juga memiliki kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan adaptif terhadap

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.



perkembangan zaman (Napsiyah et al., 2023). Kehidupan perkuliahan menuntut mahasiswa untuk mampu menghadapi berbagai tantangan, baik dalam aspek akademik seperti tugas, ujian, dan penelitian, maupun dalam aspek non-akademik seperti kegiatan organisasi, sosial, dan pengembangan diri (Marta et al., 2024).

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa tujuan pendidikan adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab. Selanjutnya, Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah juga menjadi landasan, yang meskipun ditujukan bagi sekolah, namun juga relevan diterapkan di perguruan tinggi, yakni memberikan layanan konseling untuk membantu mahasiswa berkembang optimal.

Maka dari itu, untuk mencapai perkembangan yang optimal, mahasiswa sangat membutuhkan keyakinan kuat dalam dirinya yang dikenal sebagai *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas atau tuntutan yang dihadapi. Keyakinan tersebut berperan dalam menentukan bagaimana individu mengarahkan usaha, mempertahankan ketekunan, serta menghadapi berbagai kesulitan dalam proses pencapaian tujuan. Pada mahasiswa, *self-efficacy* menjadi salah satu faktor penting karena berkaitan dengan kemampuan

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.



menghadapi tuntutan akademik, pemecahan masalah, dan penyesuaian terhadap lingkungan perkuliahan (Abanto-Ramirez, C. D., dkk., 2024).

Menurut Faizal dkk (2020), Pada fase kehidupan ini, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik sekaligus tanggung jawab sosial yang kompleks. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan materi pembelajaran yang semakin kompleks, manajemen waktu yang baik, serta keterampilan berpikir kritis dalam menyelesaikan persoalan. Selain itu, perkembangan era globalisasi dan digitalisasi menambah beban adaptasi mahasiswa. Kondisi ini menuntut adanya kesiapan psikologis, terutama keyakinan diri bahwa mereka mampu menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan (Lubis et al., 2025).

Oleh karena itu, salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan mahasiswa yaitu efikasi diri. Menurut Albert Bandura, *self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan seseorang terhadap kapasitas dirinya untuk mengatur serta melaksanakan tindakan yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Hidayanti, 2023). Mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung lebih gigih, tidak mudah menyerah, serta mampu mengatasi hambatan akademik maupun non-akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah seringkali mengalami keraguan terhadap potensi diri, kesulitan dalam mengambil keputusan, hingga kecenderungan mengalami stres atau kecemasan akademik (Al Fatah & Nafila, 2022).

Keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademik salah satunya dipengaruhi oleh aspek psikologis berupa efikasi diri. Banduranya menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dapat terbentuk melalui empat sumber, meliputi pengalaman keberhasilan, pengalamann dari pengamatan terhadap orang lain, persuasi sosial, serta kondisi fisiologis dan emosional (Utami et al., 2024). Hal tersebut dapat memengaruhi cara mahasiswa dalam memandang kemampuan dirinya, menghadapi kesulitan, serta mempertahankan usaha dalam mencapai tujuan akademik.

Allah SWT menegaskan pentingnya keyakinan dan usaha dalam mengubah keadaan diri melalui firman-Nya dalam surah Ar-Ra'd ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ ۚ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: "Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia." (QS. Ar-Ra'd: 11)

Ayat ini menunjukkan bahwa perubahan dan keberhasilan seseorang berawal dari dalam dirinya sendiri, yaitu dari kemauan dan keyakinan untuk memperbaiki diri, ayat ini menegaskan bahwa individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya untuk berubah dan berkembang akan lebih mudah mencapai tujuan hidupnya (Kamaluddin, 2022).

Dalam Tafsir Al-Mishbah dijelaskan bahwa ayat ini mengandung hukum kemasyarakatan (sunnatullah) yang menegaskan bahwa Allah tidak

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

akan mengubah nasib suatu kaum, baik dari posisi mulia menjadi hina atau sebaliknya, sebelum kaum itu sendiri mengubah kondisi internal yang ada pada diri mereka (seperti keyakinan, mentalitas, akhlak, dan usaha nyata). Perubahan eksternal dalam masyarakat atau individu selalu diawali oleh perubahan kondisi spiritual dan psikologis di dalam diri mereka sendiri (Mukmin, 2021).

Makna dari ayat tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki motivasi internal untuk memperbaiki diri akan menggerakkan perubahan positif dalam lingkup kehidupan yang lebih luas. Sebaliknya, sikap pasrah tanpa adanya ikhtiar atau kemunduran moral dalam suatu kelompok dapat menyebabkan hilangnya nikmat dan datangnya kemunduran. Dalam konteks pendidikan dan pengembangan diri, dorongan batin (faktor internal) serta usaha nyata dari mahasiswa atau pelajar untuk berbenah adalah kunci utama dalam meraih keberhasilan akademik dan efisiensi belajar.

Selanjutnya, terdapat hadis Nabi Muhammad ﷺ yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah r.a. dalam Shahih Muslim No. 2664, yaitu:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، اخْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ، وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ.

Artinya: “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya terdapat kebaikan. Bersungguh-sungguhlah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah kamu lemah.” (HR. Muslim, No. 2664).

Hadist tersebut menunjukkan bahwa seorang muslim dituntut untuk berusaha, memiliki kemauan, tidak mudah menyerah, serta tetap memohon



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

pertolongan kepada Allah. Dengan demikian hadis tersebut memberikan pemahaman bahwa perubahan tidak hanya menunggu pertolongan dari luar, tetapi diawali dengan usaha dan perubahan yang berasal dari dalam diri individu.

Menurut Chemers, Hu, & Garcia (2014) *Self-efficacy* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa terhindar dari stres akademik dan tekanan psikologis selama proses perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi mampu mengelola tuntutan akademik, menyiapkan strategi belajar, serta memandang tugas sebagai tantangan yang dapat diselesaikan, bukan sebagai beban yang harus dihindari (Agustin, 2018). Dengan demikian, tingkat *self-efficacy* yang baik dapat membantu mahasiswa lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik serta meningkatkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas dan permasalahan yang dihadapi selama perkuliahan.

Mahasiswa juga dituntut untuk memiliki kesiapan mental, dorongan motivasional, serta keyakinan terhadap kemampuan dirinya agar dapat mencapai prestasi dan menyelesaikan studi secara optimal. Dengan demikian, keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh penguasaan pengetahuan, tetapi juga oleh kekuatan psikologis yang menopang proses belajar. Salah satu aspek psikologis yang berperan penting yaitu keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai tuntutan akademik. (Wijaya, 2024).

Honicke dan Broadbent (2016) melalui kajian sistematis menemukan bahwa *academic self-efficacy* berkaitan erat dengan pencapaian akademik



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

mahasiswa, strategi pengaturan diri, serta tingkat motivasi dalam belajar. Hal ini menegaskan bahwa mahasiswa yang meyakini kemampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan akademik cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas, menghadapi kesulitan, serta mempertahankan motivasi dalam proses pembelajaran (Wahyuni, 2023)

Dampak rendahnya *self-efficacy* berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas, mengatur jadwal belajar, serta menentukan harapan akademik bagi diri sendiri dan orang lain. Kondisi tersebut dapat memengaruhi usaha mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademik dan mencapai hasil yang diharapkan. Dengan demikian, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, semakin besar pula usaha yang dilakukan untuk memperoleh hasil yang maksimal (Mitasaparni et al., 2024)

Rendahnya keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas dapat memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk pencapaian akademik. Khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, rendahnya *self-efficacy* berpotensi menimbulkan sejumlah konsekuensi negatif, seperti menurunnya kinerja akademik, berkurangnya motivasi belajar, meningkatnya stres dan kecemasan, serta munculnya ketidakpuasan terhadap pencapaian yang diperoleh (Afrida Kusuma Putri, 2025).

Rendahnya *self-efficacy* berkontribusi terhadap meningkatnya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai salah satu manifestasi dari rendahnya *self-efficacy*, di mana mahasiswa yang kurang meyakini kemampuan dirinya cenderung menghindari tugas yang dihadapi,



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

menunda penyelesaian pekerjaan, atau bahkan tidak mengerjakannya sama sekali (Zakiy, 2024). Ferrari dan Newbegin (2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah memiliki tingkat penundaan akademik yang lebih tinggi hingga 40% dibanding mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi. Hal ini dapat menyebabkan akumulasi tugas, stres, hingga rendahnya prestasi akademik.

Rendahnya *self-efficacy* juga berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Individu yang tidak yakin dengan kemampuannya mengalami stres lebih tinggi, mudah menyerah, serta lebih rentan terhadap burnout akademik. Schaufeli (2020) menyebutkan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor protektif utama terhadap burnout pada mahasiswa. Tanpa keyakinan diri yang memadai, mahasiswa tidak mampu mengelola beban akademik dan tekanan sosial secara efektif, sehingga lebih mudah mengalami kelelahan mental (Khamia Mu'tamiroh, 2022).

Self efficacy merupakan konstruk psikologis yang diyakini memiliki peran sentral dalam menentukan keberhasilan individu. Dalam buku sosial kognitif, Bandura menegaskan bahwa *self efficacy* yang tinggi akan memacu individu untuk berani menghadapi tantangan, memiliki daya tahan terhadap tekanan, serta lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas. Individu dengan *self efficacy* yang kuat cenderung memiliki motivasi intrinsik yang tinggi, mampu menetapkan tujuan yang menantang, serta menunjukkan ketekunan ketika menghadapi kesulitan (Nurcahyani, 2026).



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Lebih lanjut, penelitian-penelitian terkini juga menunjukkan bahwa *self efficacy* tidak hanya bersumber dari pengalaman keberhasilan, modeling, persuasi verbal, dan kondisi emosional, tetapi juga dipengaruhi oleh regulasi emosi dan faktor kontekstual seperti dukungan sosial serta ketersediaan sumber daya. Sejalan dengan itu, *self efficacy* terbukti berkontribusi positif terhadap prestasi akademik, strategi belajar, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang optimal. Banyak ditemui di berbagai perguruan tinggi menunjukkan adanya mahasiswa yang mengalami penurunan motivasi, kesulitan mengelola tekanan akademik, bahkan mengalami gejala kecemasan ketika menghadapi ujian atau tugas besar. Kondisi ini diperparah dengan tingginya kompetisi akademik, tuntutan prestasi, serta lingkungan sosial yang kadang kurang mendukung (Asmita, 2021).

Fenomena yang sering dijumpai di kalangan mahasiswa adalah rendahnya keberanian dalam mengemukakan pendapat pada forum diskusi meskipun mengetahui jawaban, menunda-nunda tugas karena merasa tidak sanggup menyelesaikannya, serta menghindari bertanya saat melakukan presentasi meskipun mengalami kebingungan terhadap materi perkuliahan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya keraguan terhadap kemampuan diri yang dapat menghambat mahasiswa dalam berpartisipasi secara aktif dan menyelesaikan tuntutan akademik secara optimal (Ardiansyah & Meillynia, 2022).



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Selain itu, partisipasi mahasiswa dalam kerja kelompok juga cenderung pasif, mereka kerap merasa cemas ketika menghadapi ujian maupun saat presentasi, bahkan mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami hambatan serius dalam penyusunan skripsi maupun ketika menghadapi sidang. Kondisi-kondisi tersebut merupakan indikasi lemahnya *self efficacy* mahasiswa, pada akhirnya berdampak pada menurunnya prestasi belajar, hasil ujian tidak maksimal, munculnya perasaan rendah diri, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain (Septeno, 2024).

Penelitian oleh Murisal dkk (2022) mengenai efikasi diri, ditemukan bahwa masih terdapat individu yang ragu dalam menentukan keputusan setelah lulus, siswa yang ragu dalam membuat keputusan karir dapat dikatakan siswa mengalami rendahnya *self-efficacy* dan keraguan tersebut berkaitan dengan kondisi efikasi diri yang lebih rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara efikasi diri individu dengan ketepatan dalam mengambil keputusan karir. Semakin baik keyakinan terhadap dirinya, maka semakin baik dalam mengambil keputusan memilih karir yang tepat sesuai kemampuan dan potensi diri (Murisal et al., 2022)

Hasil penelitian oleh Putri, (2025) juga mendeskripsikan tingkat efikasi diri mahasiswa yang terlibat dalam organisasi kampus. Penelitian tersebut diikuti oleh sembilan puluh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Metode deskriptif kuantitatif diterapkan dengan menggunakan kuesioner skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

bahwa 41% siswa mempunyai efikasi diri sedang, 24% tinggi, 21% rendah, dan masing-masing 7% sangat rendah dan sangat tinggi.

Selain itu, fenomena yang sering ditemukan pada mahasiswa dilapangan, masih terdapat mahasiswa yang mengalami permasalahan dalam keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Adapun fakta dilapangan yang disampaikan oleh A (2025) mengungkapkan bahwa ia sering mengurangi waktu tidur dan mengabaikan kebutuhan dasar seperti makan karena merasa harus menyelesaikan tugas yang tertunda. Ia menyatakan bahwa keterlambatan dalam mengerjakan tugas bukan karena tidak ada waktu, tetapi karena ia merasa tidak yakin mengerjakannya dengan benar. Y (2025) mengungkapkan bahwa ia sering meminta bantuan teman dalam menyelesaikan tugas karena merasa kemampuannya belum memadai. Ia merasa lebih yakin apabila pekerjaannya diperiksa atau dikerjakan bersama orang lain dibandingkan mengandalkan kemampuannya sendiri.

Selanjutnya, P (2025) juga menyatakan bahwa sering merasa tidak berani berinteraksi dengan orang saat di forum atau saat diskusi karena muncul perasaan takut salah dan takut dinilai negatif. Hal ini membuatnya sering memilih diam, menghindari intraksi, atau menunda untuk mengemukakan pendapat. R (2025) juga mengungkapkan bahwa sering ragu ketika harus membuat keputusan pribadi, seperti memilih organisasi, menentukan prioritas atau perencanaan harian. Ia cenderung bertanya kepada orang terlebih dahulu karena tidak percaya pada penilaian diri sendiri. Kondisi ini menandakan *self-efficacy* dalam *decision-making* yang rendah.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Berdasarkan hasil wawancara awal, peneliti menemukan adanya pola perilaku yang mencerminkan rendahnya *self-efficacy* pada mahasiswa. Kondisi tersebut terlihat dari kecenderungan mahasiswa untuk bersikap pasif dan menarik diri ketika menghadapi situasi akademik yang dianggap sulit. Hal ini dapat dilihat dari perilaku mahasiswa yang lebih sering menundukkan kepala atau menghindari kontak mata dengan dosen ketika berinteraksi. Selain itu, mahasiswa juga menunjukkan gestur tubuh yang mencerminkan keraguan, seperti ragu dalam mengangkat tangan atau berbicara dengan suara yang sangat pelan ketika diminta untuk menyampaikan pendapat.

Dari fenomena yang telah dipaparkan, salah satu pendekatan yang dianggap efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa adalah *narrative therapy*. *Narrative therapy* merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada proses membantu individu memahami, mengevaluasi, dan menata ulang cerita hidup yang mereka miliki. Pendekatan ini memandang bahwa setiap individu membangun identitasnya melalui narasi, baik narasi positif maupun negative yang terbentuk dari pengalaman hidup dan interaksi dengan lingkungan (Dewi et al., 2024).

Narrative Therapy relevan karena bekerja pada level keyakinan diri. Melalui proses eksternalisasi masalah, mahasiswa diajak untuk memisahkan dirinya dari "cerita buruk" yang selama ini membuat mereka merasa tidak mampu, takut gagal, pesimis, atau sulit memulai tugas. Praktik ini terbukti dapat meningkatkan rasa mampu, motivasi, serta keberanian untuk mencoba strategi baru dalam belajar (Hanaris, 2023). Dengan membangun kembali cerita yang



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

lebih positif mengenai dirinya, mahasiswa diharapkan mampu mengenali kemampuan dan pengalaman keberhasilan yang dimiliki sehingga keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik dapat meningkat.

Oleh karena itu, penerapan *Narrative Therapy* untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa merupakan langkah penting yang perlu diwujudkan. Hal ini terutama diperlukan dalam lingkungan perguruan tinggi yang menuntut mahasiswa memiliki keterampilan pengelolaan diri, ketahanan akademik, dan kepercayaan diri yang kuat. Mahasiswa perlu memahami dan mengenali narasi diri yang selama ini memengaruhi cara mereka memandang kemampuan dan potensi diri. Dengan mengenali serta membangun narasi diri yang lebih positif, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya sehingga dapat mencapai tujuan akademik maupun perkembangan pribadi secara lebih optimal (Arifin, 2022).

Narrative therapy dikembangkan oleh Michael White dan David Epston (1990). Pendekatan ini berlandaskan pada asumsi bahwa manusia memahami dirinya melalui cerita (narasi), dan ketika narasi tersebut negatif, penuh kegagalan, atau dipengaruhi oleh pengalaman buruk, maka individu cenderung memiliki keyakinan negatif terhadap dirinya. Denborough (2014) menjelaskan bahwa *narrative therapy* membantu individu menginternalisasi masalah, melihat bahwa masalah bukan bagian dari diri, membongkar cerita lama yang melemahkan, dan menyusun cerita baru yang lebih memberdayakan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Penerapan *Narrative Therapy* pada mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah sangat penting dilakukan. Melalui sesi eksplorasi cerita hidup, mahasiswa diarahkan untuk mengenali pengalaman keberhasilan, potensi diri, serta nilai-nilai yang mereka miliki (Reswara, 2025). Proses ini terbukti meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan akademik, serta meningkatkan keberanian dalam mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas proses pembelajarannya. *Narrative Therapy* juga membantu mahasiswa membangun identitas akademik yang lebih sehat, di mana mereka melihat diri sebagai pribadi yang mampu, berdaya, dan layak untuk sukses (Nuryono et al., 2026).

Selain itu, *Narrative Therapy* menyediakan ruang dialog terapeutik yang aman bagi mahasiswa untuk melakukan refleksi terhadap berbagai pengalaman yang membentuk pola pikir dan pandangan terhadap dirinya. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga membantu mahasiswa memahami kembali makna dan interpretasi terhadap pengalaman hidup yang dapat memengaruhi pembentukan *self-efficacy*. Melalui proses tersebut, mahasiswa diharapkan mampu membangun pemaknaan yang lebih positif terhadap dirinya sehingga lebih yakin dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik (Praekanata et al., 2024).

Penelitian mengenai penggunaan *Narrative Therapy* sebagai intervensi dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *Narrative Therapy* dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa serta memberikan gambaran

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

mengenai penerapan intervensi tersebut dalam membantu mahasiswa meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini berjudul “*Narrative Therapy*: Intervensi dalam Peningkatan *Self-Efficacy* Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Mahasiswa tidak mampu dalam mengelola tugas akademik dan rendahnya motivasi belajar.
2. Mahasiswa mengalami kecemasan akademik saat menghadapi ujian, presentasi, dan tugas perkuliahan.
3. Mahasiswa cenderung pasif dalam diskusi kelas dan sulit dalam menghadapi tantangan atau tekanan akademik.
4. Mahasiswa menunjukkan rendahnya *self-efficacy* dalam non-akademik, seperti dalam interaksi sosial, kegiatan organisasi, dan pengambilan keputusan pribadi.

C. Rumusan Masalah

Penelitian ini dirumuskan berdasarkan adanya indikasi rendahnya *self-efficacy* mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, yang terlihat dari kurangnya keyakinan dalam menyelesaikan tugas, mengambil keputusan, dan mengelola tekanan perkuliahan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk meningkatkan keyakinan diri mahasiswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Narrative Therapy dipandang memiliki potensi dalam meningkatkan *self-efficacy* melalui rekonstruksi narasi diri, sehingga mahasiswa mampu mengenali potensi dan membangun pandangan yang lebih positif terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan akademik.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian pada rumusan masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *self-efficacy* mahasiswa sebelum diberikan perlakuan berupa *narrative therapy*?
2. Bagaimana tingkat *self-efficacy* mahasiswa setelah diberikan perlakuan berupa *narrative therapy*?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat *self-efficacy* mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan *narrative therapy*?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* mahasiswa sebelum diberikan perlakuan berupa *narrative therapy*.
2. Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* mahasiswa setelah diberikan perlakuan berupa *narrative therapy*.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-efficacy* mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa *narrative therapy*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, khususnya mengenai efektivitas *narrative therapy* pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi tambahan bagi pengembangan teori-teori konseling modern yang berorientasi pada kekuatan narasi diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya *self-efficacy* dalam menunjang keberhasilan akademik dan non-akademik, serta memberikan wawasan tentang cara menumbuhkan keyakinan diri melalui refleksi dan penulisan ulang narasi hidup yang positif.

b. Bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam, sehingga diperoleh informasi yang faktual mengenai pelaksanaan metode *Narrative Therapy* dalam upaya meningkatkan *Self-Efficacy* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar bagi penelitian lanjutan yang ingin mengembangkan model terapi atau pendekatan lain dalam upaya meningkatkan *self-efficacy* di kalangan mahasiswa.

G. Defenisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini disusun untuk menjelaskan variabel-variabel yang dikaji, agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam memahami konsep dan istilah yang digunakan dalam penelitian berjudul “*Intervensi Narrative Therapy dalam Meningkatkan Self-effiacacy Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.*” Adapun variabel-variabel dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Narrative Therapy

Menurut Denborough (2014) *Narrative therapy* merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada pemahaman cerita hidup seseorang dan bagaimana cerita tersebut membentuk identitas mereka. Terapi naratif mendorong klien untuk mengeksplorasi *alternative stories* atau cerita-cerita alternatif yang lebih memberdayakan, sehingga mereka dapat melihat kekuatan, nilai, dan kemampuan yang sebelumnya tersembunyi di balik narasi dominan (Carra-Salsberg, 2017).

Narative therapy didefenisikan sebagai pendekatan konseling psikoterapi yang menekankan pentingnya cerita atau narasi personal seseorang dalam membentuk identitas, keyakinan, dan makna pengalaman hidup, dengan tujuan membantu individu memisahkan diri dari narasi yang



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

problematis dan mengembangkan cerita yang lebih adaptif. Selain itu, *narrative therapy* memfokuskan pada cara klien mengonstruksi dan menyusun kembali kehidupan mereka melalui narasi yang mereka buat tentang pengalaman mereka sendiri (Tasya Diandra Aulia et al., 2024).

Dalam konseling *narrative therapy*, klien diajak untuk mengeksplorasi, memaknai, mengidentifikasi pola yang tidak sehat dalam cerita hidupnya, dan kemudian merevisi serta menulis ulang cerita hidupnya untuk meningkatkan pemahaman tentang diri serta potensi pribadi mereka (Hu et al., 2024). *Narrative therapy*, sebagaimana dipahami dalam literatur psikoterapi, menempatkan pengalaman subjektif klien dan proses cerita sebagai pusat perubahan psikologis, serta membantu mengembangkan kekuatan internal dan pola berpikir baru (Rosyanti & Hadi, 2022).

Konseling *Narrative therapy* ini dilakukan agar individu mampu mendeskripsikan ulang kisah yang mereka alami, dan kemudian mencari arti dari pengalaman yang mereka miliki agar bisa membantu seseorang dalam melewati tahap perkembangan baru dalam hidupnya (Arifin, 2022). Dalam penelitian ini, *narrative therapy* diterapkan melalui serangkaian sesi konseling yang menuntun mahasiswa untuk:

- a) Mengidentifikasi narasi diri yang bersifat membatasi,
- b) Memisahkan diri dari permasalahan (*externalizing the problem*),
- c) Menemukan nilai, kekuatan, dan potensi yang dimiliki, serta
- d) Membangun kembali narasi diri yang positif guna memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

2. Self-Efficacy

Menurut (Bandura, 2012), *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* memengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasakan, memotivasi diri, dan bertindak dalam menghadapi berbagai situasi. Konsep ini menekankan bahwa *self-efficacy* bukan sekadar kemampuan yang dimiliki seseorang, melainkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menggunakan kemampuan tersebut untuk menghadapi suatu tugas atau situasi tertentu.

Menurut Street, Malmberg, dan Schukajlow (2024), *self-efficacy* mengacu pada keyakinan atau kepercayaan individu bahwa dirinya mampu melaksanakan tugas dan menghadapi tantangan yang akan datang. Mereka juga menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan konstruk yang bersifat multidimensional dan dapat berbeda berdasarkan jenis tugas atau bidang yang dihadapi (Street et al., 2024). Dengan demikian, keyakinan tersebut dapat memengaruhi cara mahasiswa menghadapi tuntutan akademik, menentukan strategi dalam menyelesaikan tugas, serta mempertahankan usaha ketika menghadapi kesulitan.

Sementara itu, Majumdar dan Mondal (2023) menjelaskan *self-efficacy* dalam konteks pendidikan tinggi sebagai keyakinan mahasiswa terhadap kapasitas dirinya untuk menyelesaikan aktivitas akademik dan mencapai tujuan yang diharapkan. *Self-efficacy* juga berkaitan dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

keyakinan mahasiswa terhadap pengetahuan, keterampilan, dan kemampuannya dalam mengatasi berbagai hambatan selama menjalani proses pendidikan.

Sedangkan menurut T. Honicke dkk (2016), *self-efficacy* adalah penilaian individu tentang kemampuan dirinya untuk melaksanakan suatu rangkaian tindakan yang diperlukan guna mencapai pencapaian yang diinginkan. Teori *self-efficacy* ada pada teori sosial kognitif Bandura, yang menekankan peran pembelajaran observasi dan sosial pengalaman dalam pengembangan kepribadian (Honick & Broadbent, 2016). Dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengatur, mengelola, dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan (Chaer, 2016). Dalam penelitian ini, *self-efficacy* mencakup tiga dimensi utama, yaitu:

- a) yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas atau tantangan. *Magnitude*, yaitu sejauh mana individu yakin dapat menghadapi tingkat kesulitan tertentu;
- b) *Generalization*, yaitu luasnya area atau konteks di mana individu memiliki keyakinan terhadap kemampuannya; dan
- c) *Strength*, yaitu seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam karya ilmiah ini terdiri atas lima bab yang saling berkaitan dan tersusun secara sistematis, dengan uraian sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan, bab ini berisi penjelasan mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, serta sistematika penulisan.

BAB II: Landasan teori, Bab ini membahas teori-teori yang mendasari penelitian, meliputi tinjauan umum tentang *self-efficacy* yang mencakup pengertian, aspek-aspek, sumber-sumber, faktor-faktor, ciri-ciri, manfaat, dan proses-proses. Selain itu, juga dibahas konsep *narrative therapy* yang terdiri dari pengertian, tujuan, ciri-ciri, cara kerja, teknik-teknik, cara kerja, serta tahapan pelaksanaannya. Bab ini juga memuat hasil penelitian relevan, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.

BAB III: Bab ini menguraikan metode yang digunakan dalam penelitian, meliputi jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta prosedur pelaksanaan penelitian.

BAB IV: Hasil penelitian dan pembahasan, Bab ini menyajikan deskripsi data hasil penelitian yang telah diperoleh, analisis data, serta pembahasan mengenai temuan penelitian berdasarkan teori dan kajian Pustaka.

BAB V: Penutup, bab ini berisi kesimpulan serta saran dari hasil penelitian.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, mengganggakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

