BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa generasi Z merupakan kelompok yang sejak kecil telah hidup berdampingan dengan perkembangan teknologi digital. Mereka yang terlahir antara akhir 1990-an hingga awal 2010-an ini tumbuh dalam lingkungan yang serba cepat, penuh informasi, dan sangat terhubung melalui internet serta perangkat digital. Kondisi tersebut membuat mereka lebih adaptif terhadap teknologi dibandingkan generasi sebelumnya, bahkan kemampuan ini digambarkan sebagai karakteristik alami dari digital natives.[1] Keunggulan tersebut sebenarnya dapat menjadi modal penting dalam menjalani proses akademik, namun realitas menunjukkan adanya kontradiksi yang membuka ruang untuk dikaji lebih dalam.

Dalam konteks perguruan tinggi, mahasiswa Gen Z diharapkan memiliki *self-efficacy* yang baik, yaitu keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam mengelola dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam teori kognitif sosial yang dikembangkan Bandura, *self-efficacy* menjadi komponen inti dalam membentuk cara berpikir, perilaku, dan motivasi seseorang.[2] Individu dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung menetapkan target menantang, mampu bertahan

[1] By Marc Prensky, *Digital Natives , Digital Immigrants* (New York: MCB University Press, 2001).

[2] Albert Bandura, *Self-Efficacy In Changing Societies*, *Self-Efficacy in Changing Societies* (America: Cambridge University Press, 1997), https://doi.org/10.1017/cbo9780511527692.009.

menghadapi hambatan, serta memiliki regulasi diri yang kuat. Sebaliknya, *self-efficacy* yang rendah sering kali memunculkan keraguan dan kecenderungan untuk mudah menyerah. Bandura menegaskan bahwa *self-efficacy* tidak bersifat statis, melainkan dapat ditingkatkan melalui pengalaman belajar, regulasi diri, dan intervensi psikologis yang terencana.[3]

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* mahasiswa berhubungan langsung dengan performa akademik mereka. Penelitian Cahyani dan Mastuti menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi memiliki tingkat stres akademik lebih rendah.[4] Sementara itu, penelitian lain mengungkapkan bahwa rendahnya *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir memunculkan keraguan terhadap kemampuan diri, keengganan menghadapi tantangan, serta kurangnya ketahanan dalam menghadapi tekanan.[5] Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa masih menghadapi hambatan internal yang memengaruhi perkembangan akademik maupun pribadi mereka.

Meski memiliki akses luas terhadap teknologi, banyak mahasiswa Gen Z yang justru menghadapi tekanan psikologis yang dapat menurunkan *self-efficacy*. Rasa cemas, perasaan tidak kompeten, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial melalui media sosial sering kali

---

[3] Amy Dwi Silviana, "Peran Self-Efficacy Terhadap Kemandirian Berkarya Studi Kasus Pada Individu Dengan Skizofrenia Pasca Rehabilitasi Sosial" (2025).

[4] Dwi Indah, Gita Cahyani, and Endah Mastuti, "Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perantau Pada Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19," *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2022): 789–98.

[5] Amal Danuarta Wijaya, "Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Sebuah Studi Literatur," *JUBIKOPS : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 4, no. September (2024): 115–26.

melemahkan keyakinan diri mereka. Penelitian Sitanggang dan rekan-rekan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecemasan mahasiswa akibat kebutuhan validasi dan tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal.[6] Fenomena ini semakin memperberat tantangan akademik yang harus mereka hadapi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya yang dapat membantu mahasiswa mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Dalam bidang Bimbingan dan Konseling, salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu mahasiswa mengembangkan potensi dirinya adalah layanan informasi. Menurut Prayitno dan Erman Amti, layanan informasi merupakan layanan bimbingan yang bertujuan memberikan pemahaman kepada individu mengenai berbagai pengetahuan yang diperlukan untuk mendukung perkembangan pribadi, sosial, belajar, maupun karier.[7] Melalui layanan informasi, mahasiswa dapat memperoleh wawasan, pemahaman, serta keterampilan yang dibutuhkan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam penelitian ini, layanan informasi difokuskan pada materi *self-improvement* yang bertujuan membantu mahasiswa mengenali potensi diri, membangun pola pikir positif, serta mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Agar penyampaian informasi lebih sesuai dengan karakteristik

---

[6] Ferdian Dwi Saputra Andri Sahata Sitanggang, Mochammad Hatta Kimura Raya Ramkar, Naufal Azhar, Astika Ayu Pratiwi, "Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Kajian Terhadap Korelasi Intensitas Penggunaan Dan Tingkat Kecemasan," *Inovasi Kesehatan Global* Volume. 2, (2025).

[7] Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling* (Jakarta: Rineka cipta, 2013).

mahasiswa Generasi Z, layanan informasi tersebut dikemas dalam bentuk e-modul yang dapat diakses secara fleksibel melalui perangkat digital.

Beberapa penelitian lain juga menunjukkan adanya penurunan keyakinan diri mahasiswa Gen Z dalam konteks akademik maupun karier. Faujani, Ayuda, dan Prasetya menemukan bahwa *self-efficacy* dalam pengambilan keputusan karier dipengaruhi oleh kesulitan menentukan pilihan, sehingga meskipun mahasiswa merasa mampu, mereka tetap mengalami hambatan dalam bertindak.[8] Penelitian lain juga menyebutkan bahwa sebagian mahasiswa merasa tidak mampu menjalankan aktivitas pembelajaran secara optimal, sehingga menurunkan motivasi dan keberanian menghadapi tantangan akademik.[9]

Penggunaan media sosial dalam intensitas tinggi juga memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian Astuti, Nuraeni, dan Rina menemukan bahwa kecanduan media sosial pada masa pascapandemi berpotensi menurunkan *self-efficacy* mahasiswa.[10] Temuan Nayla menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berdampak pada meningkatnya stres, kecemasan, dan gangguan tidur.[11] Hal

[8] Budi Agung Prasetya Faujani, Fajrina Putri, Wahyu Ayuda, "The Influence of Self-Efficacy , Motivation to Enter the World of Work and Training on Work Readiness of Generation Z of Students in Cirebon," *Al Tijarah* 11, no. 1 (2025): 19–34.

[9] Hajjul Kamil Reza Syarwanda, "Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* Volume 4, (2019).

[10] Sri Wahyuning Astuti, "Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pasca Pandemi Covid Post-Covid Pandemic Use of Sosial Media on Student Mental Health," *Promedia, (Public Relation Dan Media Komunikasi)*, no. 2 (2022): 220–40.

[11] Muthia Rahman Nayla, "Memahami Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Muthia," *Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan* 2, no. 1 (2024): 44–56.

ini membuktikan bahwa lingkungan digital memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

Temuan serupa ditunjukkan oleh Primack dkk, yang mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dalam durasi yang panjang berpotensi meningkatkan gejala depresi dan gangguan citra diri.[12] Selain itu, penelitian Mulawarman dan Nurfitri menegaskan bahwa interaksi di media sosial dapat memengaruhi pembentukan persepsi diri dan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki.[13]

Kesenjangan antara potensi teknologi mahasiswa Gen Z dan kenyataan bahwa *self-efficacy* mereka masih tergolong rendah diperkuat oleh penelitian Nasa dan rekan-rekan. Mereka menemukan bahwa meskipun Gen Z memiliki persepsi kemampuan kerja yang tinggi, keyakinan menghadapi tantangan nyata masih lemah.[14] Temuan tersebut menunjukkan perlunya intervensi khusus untuk memperkuat *self-efficacy* mahasiswa.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan *self-efficacy*, seperti pelatihan motivasi, konseling kelompok, dan modul pembelajaran cetak. Penelitian Rusandi dan Rachman menunjukkan bahwa konseling

---

[12] Miller E. Primack BA, Shensa A, Sidani JE, Whaite EO, Lin LY, Rosen D, Colditz JB, Radovic A, "Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.," *Am J Prev Med*, 2017.

[13] Aldila Dyas Nurfitri, "Perilaku Pengguna Media Sosial Beserta Implikasinya Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan," *Buletin Psikologi* 25, no. 1 (2017): 36–44, https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.22759.

[14] Yosea Kurnianto Amatul Firdausa Nasa, Meria Susanti, Lala Septiyani Sembiring, Rahmi Fahmy, Rusli5, Meifal, Tri Rahayuningsih, Siska Oktari, "Kepercayaan Diri Generasi Z Indonesia Memasuki Dunia Kerja: Gambaran Self-Perceived Employability," *Jurnal Ilmu Perilaku* 6 (2022): 188–205.

berfokus solusi dapat meningkatkan *self-esteem* mahasiswa.[15] Namun media yang digunakan masih bersifat konvensional dan belum menyesuaikan gaya belajar Gen Z yang lebih menyukai media digital. Penelitian Abdullah dan rekan menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa belum pernah memanfaatkan layanan konseling berbasis aplikasi meskipun membutuhkannya.[16] Ini menunjukkan perlunya inovasi media berbasis teknologi.

Minat mahasiswa Gen Z terhadap layanan digital diperkuat oleh penelitian Kusumawardhani yang menemukan adanya hubungan antara penggunaan teknologi dengan keterlibatan belajar mahasiswa.[17] Penelitian Aryani juga menunjukkan bahwa mahasiswa merasa layanan konseling online lebih mudah diakses.[18] Richards dan Vigano bahkan menegaskan bahwa layanan konseling digital lebih efektif menjangkau generasi muda.[19]

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-efficacy* adalah *self-improvement*. Stephen R. Covey memandang s*elf-improvement* sebagai proses berkelanjutan untuk mengembangkan kualitas

---

[15] Ali Rachman Rusandi, M. Arli, "Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Therapy) Untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Unlam Banjarmasin," *AL'ULUM* 62, no. 4 (2014).

[16] Abdullah Pandang et al., "Analisis Kebutuhan Pengembangan E-Brief Counseling Untuk Penguatan Self-Regulated Learning Mahasiswa," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 9 (2025): 9–10.

[17] Tejarukmi Mutiara and Dianti E Kusumawardhani, "Hubungan Intensitas Penggunaan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dengan Keterlibatan Belajar Mahasiswa Generasi Z," *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan* Volume 5, (2020): 192–201.

[18] Farida Aryani et al., "Optimalisasi Layanan Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa Melalui Pengembangan Model Konseling Online," *Seminar NAsional Hasil Penelitian*, 2024, 1510–18.

[19] Richards, D., & Viganó, "Online Counseling : A Narrative and Critical Review of the Literature," *Journal of Clinical Psychology* 69, 9 (2013): 994-1011.

diri melalui refleksi dan tindakan.[20] Dalam perspektif Bandura, proses ini berkaitan dengan mekanisme regulasi diri yang dapat memperkuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya.[21] Penelitian Hasyudi dkk, menunjukkan bahwa program *self-improvement* dapat meningkatkan kualitas diri secara signifikan.[22] Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara *self-improvement* dengan *self-efficacy*, yang di mana peningkatan kemampuan pengembangan diri berkontribusi terhadap penguatan keyakinan individu atas kemampuannya.

Dalam perspektif psikologi Islam, konsep ini sejalan dengan tazkiyatun nafs yang menekankan penyucian dan pengembangan diri secara spiritual dan moral. Proses ini menuntut individu untuk mempunyai potensi serta kemampuan yang perlu dimaksimalkan dengan disertai usaha dan keyakinan terhadap diri sendiri . Nilai tersebut selaras dengan QS. Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَأْنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖۚ وَاعْفُ عَنَّاۗ وَاغْفِرْ لَنَاۗ وَارْحَمْنَاۗ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ٢٨٦

[20] Stephen R. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change* (Simon & Schuster, 2013).

[21] Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: W.H. Freeman, 1997).

[22] Muhammad Alif Hasyudi and Nurhaeda Latief, Fitriani, "Pengaruh Self Management Dan Self Improvement Terhadap Kualitas Mahasiswa Pada Institut Teknologi Dan Bisnis Nobel Indonesia," *Jurnal Ilmiah Bisnis & Kewirausahaan* 14, no. 2 (2025): 261–72.

Artinya:

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."[23]

Ayat ini menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dalam Tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa setiap ujian yang diberikan kepada manusia telah disesuaikan dengan kapasitas individu, sehingga tidak ada beban yang berada di luar kemampuan manusia. Konsep ini memberikan ketenangan, harapan, dan keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menghadapi setiap tantangan hidup. Selain itu, ayat ini juga menekankan pentingnya tanggung jawab individu, doa sebagai bentuk pengakuan keterbatasan, serta sikap tawakkal kepada Allah sebagai sumber kekuatan. Dalam konteks psikologis, pemahaman ini menjadi landasan spiritual yang memperkuat keyakinan diri individu dalam menghadapi kesulitan, karena setiap ujian dipandang sebagai sarana pembentukan karakter dan pengembangan potensi diri.[24]

Ayat ini juga berkaitkan dengan teori *self-efficacy* menurut Albert Bandura, makna QS. Al-Baqarah ayat 286 sejalan dengan tiga dimensi

[23] "QS. Al-Baqarah Ayat 286," https://quran.nu.or.id/ali-imran/139, n.d.

[24] Ahmad Ahsanul Khuluq, Moh Rifqi, and Falah Al, "Keseimbangan Antara Ujian Dan Kemampuan Manusia : Telaah Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dalam Tafsir Al-Mishbah," *Journal of International Multidisciplinary Researchm Keseimbangan* 2 (2024): 16–25.

utama *self-efficacy*, yaitu *magnitude, generality,* dan *strength*. Pertama, konsep bahwa Allah tidak membebani di luar kemampuan menunjukkan dimensi *magnitude*, yaitu tingkat keyakinan individu dalam menghadapi tingkat kesulitan tugas, individu diyakinkan bahwa setiap tantangan masih berada dalam batas kemampuannya. Kedua, keyakinan bahwa ujian hidup memiliki tujuan dan dapat dihadapi dalam berbagai situasi mencerminkan dimensi *generality*, yaitu keyakinan yang dapat berlaku dalam berbagai konteks kehidupan. Ketiga, dorongan untuk tetap berusaha, berdoa, dan bertawakkal menunjukkan dimensi *strength*, yaitu kekuatan keyakinan individu dalam mempertahankan usaha meskipun menghadapi kesulitan. Dengan demikian, nilai-nilai dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 tidak hanya memberikan landasan spiritual, tetapi juga memperkuat konstruksi *self-efficacy* mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan secara lebih optimis dan percaya diri.[25]

Sayangnya, pengembangan layanan konseling berbasis digital masih menghadapi berbagai kendala. Minimnya inovasi media, kurangnya modul yang mengintegrasikan *self-improvement*, serta rendahnya partisipasi mahasiswa dalam layanan konseling menjadi hambatan utama. Miftah dan rekannya menyebutkan bahwa aplikasi konseling yang ada belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan mahasiswa.[26] Padahal penelitian

[25] Dini Wahdati and Zulkipli Lessy, "Konsep Self Efficacy Dalam Perspektif Al- Qur'an Dan Hadis Serta Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik," *Jurnal Pendidikan Dasar Islam* 9, no. 1 (2026): 74–87.

[26] Abdul Saman Miftah, Ahmad, Farida Aryani, Arnidah, Muhammad Anas, "Developing a Web-Based Online Counseling Service Application," *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* 8, no. 2 (2022): 1–6.

Mulawarman dan rekan menemukan bahwa konseling online mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara signifikan.[27]

Padahal, peluang pengembangan modul digital sangat besar. Mahasiswa Gen Z memiliki ketertarikan tinggi terhadap teknologi, dan penetrasi internet di Indonesia terus meningkat.[28] Ardi, Yendi, dan Ifdil juga menegaskan bahwa konseling berbasis teknologi sangat cocok dengan karakter generasi digital.[29]

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan modul *self-improvement* berbasis digital yang dirancang secara khusus untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa Gen Z. Modul yang interaktif, aplikatif, dan terintegrasi dengan nilai Islam diharapkan dapat menjawab kebutuhan tersebut. Modul ini tidak hanya mengakomodasi karakteristik digital mahasiswa, tetapi juga mengintegrasikan nilai keimanan dan optimisme sebagai landasan penguatan keyakinan diri. Penelitian Saputra, Da Costa, dan Alhadi menunjukkan bahwa pendekatan kreatif dalam konseling dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa yang berkaitan erat dengan *self-efficacy*.[30] Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa Gen Z karena

---

[27] Mulawarman Mulawarman et al., "Konseling Online Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis," *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 3 (2022): 266–74, https://doi.org/10.26539/teraputik.53798.

[28] Grahadi Purna Putra, "Permasalahan Hukum Dalam Perlindungan Konsumen Terhadap Produk Digital : Tantangan Dan Solusi Di Era E- Commerce," *Jurnal Hukum Bisnis* Volume 13, no. November (2024): 1–10.

[29] Zadrian Ardi, Frischa Meivilona Yendi, and Ifdil Ifdil, "Konseling Online : Sebuah Pendekatan Teknologi Dalam Pelayanan Konseling," *Konseling, Jurnal* Volume 1, (2013): 1–5.

[30] Said Alhadi Wahyu Nanda Eka Saputra , Augusto Da Costa, "Creative Solution Focused Counseling Models (CSFCM): Strategi Kreatif Untuk Mengembangkan Self-Regulated Learning Siswa," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 4 (2024).

mereka merupakan kelompok dengan potensi tinggi sekaligus tantangan signifikan dalam hal *self-efficacy.*

Dengan demikian, penelitian berjudul "Pengembangan Layanan Informasi dalam *E-Modul Self-Improvement* Bermuatan Al-Qur'an untuk Mengembangkan *Self-Efficacy* Mahasiswa Gen Z" menjadi relevan untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan menghasilkan modul digital yang valid, praktis, dan efektif sehingga dapat mendukung penguatan *self-efficacy* mahasiswa serta memperkaya inovasi layanan bimbingan dan konseling Islam di era digital.

B. Identifikasi Masalah

1. Pengaruh media sosial yang berlebihan

   Generasi Z tumbuh dalam era digital yang berkembang pesat. Akses yang cepat ke media sosial membuat mereka sering terpapar perbandingan sosial dan *fear of missing out* (FOMO). Hal ini sering membuat perasaan tidak mampu, merasa rendah diri dan merasa *insecure* terhadap pencapaian orang lain, yang pada akhrisnya membuat lemah *self-efficacy* mereka.

2. Minimnya media pembelajaran dan bimbingan yang sesuai karakter Gen Z.

   Upaya peningkatan *self-efficacy* melalui layanan konseling, pelatihan motivasi, maupun modul pembelajaran sebenarnya sudah dilakukan. Namun, sebagian besar media tersebut masih menggunakan pendekatan konvensional (tatap muka dan modul cetak), sehingga

kurang menarik dan tidak sesuai dengan gaya belajar mahasiswa generasi Z yang terbiasa dengan media digital. Hal ini menyebabkan kurangnya keterlibatan mahasiswa dalam proses konseling dan pembelajaran mandiri.

3. Keterbatasan inovasi dalam pengembangan media Bimbingan Konseling Islam (BKI).

   Bidang BKI sejatinya memiliki potensi besar dalam membantu mahasiswa mengembangkan potensi diri melalui pendekatan spiritual dan psikologis. Namun, inovasi media BKI berbasis teknologi digital masih terbatas. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa belum banyak modul digital BKI yang menekankan aspek *self-improvement* sebagai sarana peningkatan *self-efficacy*.

4. Kurangnya penekanan pada aspek *self-improvement* dalam layanan BKI.

   Sebagian besar layanan konseling masih berfokus pada pemecahan masalah (*problem solving*) jangka pendek, bukan pada pengembangan diri secara berkelanjutan. Padahal, *self-improvement* berperan penting dalam membangun pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), salah satu faktor utama pembentuk *self-efficacy* menurut Bandura (1997).[31]

[31] Fadli Padila Putra, Eva Latipah, and Yayan Suryana, "Korelasi Self-Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Sosiologi," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 9, no. 1 (2023): 51, https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i1.11237.

C. Batasan Masalah

Fokus utama dari penelitian ini adalah pengembangan produk digital yang berisi tentang *self-improvement* untuk mengembangkan *self-efficacy* mahasiswa gen Z. Aspek yang akan dikaji berupa proses pengembangan produk, kelayakan produk, uji ahli, efektifitas produk dalam meningkatkan *self-efficacy*.

Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa gen Z di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Dengan difokuskan pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester awal. Pemilihan subjek ini dikarenakan pada awal semester, mahasiswa baru masih beradaptasi dengan lingkungan kampus, yang tidak sedikit kemungkinan mereka masih merasa kurang percaya diri, mudah cemas, dan ragu dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial dan inilah muncul rendahnya *self-efficacy*.

Mengingat keterbatasan waktu, biaya, dan jangkauan, uji efektivitas modul digital dilakukan pada skala uji coba terbatas di kalangan mahasiswa yang sesuai dengan kriteria penelitian. Hasil uji efektivitas yang diperoleh akan menjadi dasar pengembangan lebih lanjut pada penelitian berikutnya.

D. Rumusan Masalah

Dari latar bekang yang telah diuraikan oleh peneliti, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah e-modul *self-improvement* bermuatan Al-Qur'an layak dan efektif digunakan sebagai media bimbingan konseling untuk mengembangkan *self-efficacy* mahasiswa Gen Z?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan e-modul *self-improvement* bermuatan Al-Qur'an serta mengetahui tingkat kelayakan dan efektivitasnya sebagai media bimbingan dan konseling dalam mengembangkan *self-efficacy* mahasiswa Generasi Z.

F. Spesifikasi Produk

Produk penelitian berupa modul berbasis digital yang berisi, sebagai berikut:

1. Bab 1: Mengenal diri sendiri (*Self-Awarenes*)

   Pada bagian awal bab ini akan disajikan beberapa pertanyaan untuk pembaca yang harus dikerjakan. Pertanyaan dalam bab ini berupa perintah untuk menuliskan kelebihan dan kekurangan dalam diri pembaca. Lalu pembaca harus menuliskan juga pencapaian yang diraih selama masa hidupnya. Pembaca diajak untuk merefleksikan bagaimana pencapaian tersebut dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

2. Bab 2: Role Model dan Inspirator

Tujuan dari bab ini untuk memberikan inspirasi kepada mahasiswa melalui kisah inspirator muda generasi Z yang telah mencapai kesuksesan di bidangnya. Dalam modul ini dipilih dua figur inspiratif, yaitu Prilly Latuconsina dan Jerome Polin, yang dikenal memiliki prestasi gemilang, etos kerja tinggi, serta komitmen kuat terhadap pengembangan diri. Prilly tidak hanya berhasil di dunia hiburan, tetapi juga menuntaskan pendidikan hingga magister sambil aktif menyuarakan pentingnya kesehatan mental dan *self-awareness*. Sementara itu, Jerome Polin menjadi contoh anak muda yang disiplin, berprestasi secara akademik melalui beasiswa di Jepang, dan konsisten menyebarkan konten edukatif yang memotivasi generasi muda. Untuk memperkaya pengalaman belajar, modul ini menyertakan video inspiratif dari kedua nspirator tersebut yang dapat diakses melalui scan barcode.

Penyajian kisah inspirator muda ini juga selaras dengan teori Bandura mengenai *Vicarious Experience*, yaitu pengalaman tidak langsung yang muncul ketika seseorang melihat keberhasilan orang lain. Melihat inspirator yang sebaya atau dekat dengan realitas mahasiswa mampu meningkatkan keyakinan diri bahwa mereka juga dapat meraih keberhasilan serupa. Oleh karena itu, selain menyimak video, pembaca juga diajak berdiskusi tentang role model masing-masing serta nilai positif apa yang dapat diteladani. Dengan demikian,

kehadiran inspirator dalam bab ini diharapkan memperkuat motivasi, membangun *self-efficacy*, dan mendorong mahasiswa untuk melakukan *self-improvement* secara berkelanjutan.

3. Bab 3: Kata-kata Motivasi dan Afirmasi

   Dalam bab ini akan disajikan kata-kata motivasi dan afirmasi yang akan mendorong keyakinan positf mahasiswa. Materi yang aka disajikan berupa pentingnya afirmasi dan motivasi islami (ayat Al-Qur'an tentang optimisme, semangat berusaha dan tawakal). Mahasiswa juga akan diajak untuk menuliskan beberapa afirmasi positif.

4. Bab 4: Mengelola Emosi dan Stres

   Dalam bab ini akan disajikan materi berupa hubungan kondisi emosional dengan *self-efficacy*. Tujuannya agar mahasiswa dapat mengendalikan kecemasan saat menghadapi tantangan. Dalam bab ini juga mahasiswa akan diajarkan latihan pernapasan agar *rilex* dalam mengendalikan emosi dan diajak untuk menulis pengalamannya saat cemas, lalu membuat srategi menghadapinya.

5. Bab 5: Aksi Nyata dan Konsistensi

   Dalam bab akhir ini akan disajikan materi tentang kebiasaan kecil yang meningkatkan kepercayaan diri. Tujuannya agar mahasiswa mempraktikkan *self-improvement* dalam kehidupan kesehariannya. Dalam bab ini mahasiswa diajak untuk menuliskan satu keberhasilan kecil yang telah dicapai setiap harinya selama satu minggu dan

menuliskan rencana atau target 3 bulan kedepan utuk meningkatkan kepercayaan dirinya.

G. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermakna baik secara ilmiah (teoritis) maupun praktis, khususnya dalam pengembangan media Bimbingan Konseling Islam (BKI) yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik generasi Z. Adapun kegunaan penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

Kegunaan Teoritis:

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat:

1. Menambah khasanah keilmuan dalam bidang Bimbingan Konseling Islam (BKI), khususnya dalam pengembangan media berbasis digital yang berorientasi pada peningkatan *self-efficacy* mahasiswa.
2. Memberikan kontribusi bagi pengembangan teori dan praktik konseling Islami modern, dengan mengintegrasikan pendekatan psikologis (*self-improvement* dan *self-efficacy*) serta nilai-nilai spiritual Islam ke dalam bentuk modul digital interaktif.
3. Menjadi referensi akademik bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa dalam pengembangan media atau produk konseling digital, baik pada konteks mahasiswa maupun kelompok masyarakat lainnya.
4. Memperkaya kajian ilmiah mengenai hubungan antara *self-improvement* dan *self-efficacy* dalam perspektif psikologi Islam, serta

memberikan dasar empiris bahwa intervensi digital dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan keyakinan diri individu.

Kegunaan Praktis:

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk beberapa pihak, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa

   Membantu mahasiswa gen Z dalam mengembangkan *self-efficacy* melalui proses refleksi diri, latihan dan pengembangan diri berbasis keislaman. Menyediakan media pembelajaran dan bimbingan digital yang menarik, mudah diakses, dan sesuai dengan gaya hidup digital mahasiswa. Mendorong mahasiswa untuk lebih aktif dalam kegiatan pengembangan diri (*self-improvement*) yang bersifat positif dan produktif.

2. Bagi Konselor

   Memberikan alternatif media layanan bimbingan yang inovatif dan sesuai dengan perkembangan zaman. Menjadi bahan ajar atau alat bantu konseling yang dapat digunakan dalam kegiatan layanan bimbingan individu maupun kelompok.

3. Bagi Lembaga

   Mendorong lembaga untuk mengembangkan sistem layanan konseling Islami yang adaptif terhadap teknologi dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa masa kini.

H. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman pada istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini, maka penting untuk menjelaskan penegasan istilah sebagai berikut:

1. Pengembangan E-Modul *Self Improvement* Bermuatan Al-Qur'an

   Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)* untuk mengembangkan bahan ajar mandiri yang disusun secara rapi dan sistematis. Materi di dalamnya berfokus pada strategi pengembangan diri (*self-improvement*) yang diselaraskan dengan nilai-nilai dan ayat Al-Qur'an sebagai landasan dasarnya. Produk ini berbentuk modul digital interaktif, sehingga lebih praktis diakses kapan saja melalui smartphone.[32]

2. Bermuatan Al-Qur'an

   Istilah ini menunjukkan bahwa isi modul tidak hanya berasal dari teori psikologi umum, tetapi juga dilengkapi dengan tafsir, serta nilai-nilai etika dalam Al-Qur'an yang relevan dengan upaya pengembangan diri, sehingga memberikan perspektif spiritual bagi pembacanya..

[32] Helmi Putri Sulastri, Asep Irvan Irvani, and Resti Warliani, "PENGEMBANGAN MODUL DIGITAL FISIKA BERBASIS PROJECT BASED LEARNING (PjBL) DALAM MENINGKATKAN MINAT BELAJAR PESERTA DIDIK," *OPTIKA: Jurnal Pendidikan Fisika* 8, no. 1 (2024): 97–111.

3. *Self-Efficacy*

Self-efficacy adalah kepercayaan seseorang terhadap kemampuan dan potensi yang milikinya untuk menyelesaikan berbagai tugas atau tantangan dalam kehidupan sehari-hari.[33]

4. Mahasiswa Generasi Z

Mahasiswa merupakan generasi muda terpelajar yang mendapatkan statusnya karena menjadi bagian dari perguruan tinggi dan biasanya dikenal dengan sebutan atau predikat tertentu. Sedangkan Generasi Z adalah mereka yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010, dan kehidupan sehari-hari mereka sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi serta penggunaan internet.[34] Jadi dapat dikatakan mahasiswa gen Z merupakan generasi muda terpelajar yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan tumbuh di era digital, di mana teknologi dan internet memiliki pengaruh besar terhadap cara mereka berpikir, berinteraksi, serta belajar.

[33] Muhammad KhotibulUmam Ani Lufianti , Ahmad Saefudin, "Peranan Self Efficacy Dalam Meningkatkan Minat Belajar," *Journal of Learning and Teaching* 01, no. 1 (2024): 5–15.

[34] Hafsya Afra Nadhifah, Muhammad Arif Budiman Sucipto, and Hanung Sudibyo, "Tingkat Perilaku Konsumtif Generasi Z Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Pancasakti," *Jurnal Fokus Konseling* 10, no. 1 (2024): 17–27.