

Pengaruh Efikasi Diri, Social Support dan Stress Akademik pada Santri Pondok Pesantren An-Nur Tanggulangin

Oleh:

Moh. Vickri Dwi Saputra,

Ghozali Rusyid Affandi

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

Pendahuluan

Pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan asrama yang memiliki ciri khas tradisional dan fokus pada pengajaran ilmu agama Islam sebagai subjek utama dan panduan dalam kehidupan bermasyarakat (*tafaqquh fi al-din*), seperti yang dinyatakan oleh (Oepen & Karcher, 1988). Santri diharapkan memiliki kemandirian dalam menjalankan kegiatan atau aktivitas pendidikan formal maupun pendidikan informal, sehingga ketika ada sebuah kegiatan dapat terlaksana dengan lancar. Kendati demikian, hal tersebut dapat menimbulkan tekanan pada santri, terutama dalam bidang akademik. Santri seringkali merasa tertekan karena beban tanggung jawab yang besar, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik.

Stres akademik merupakan jenis stres yang diakibatkan atau timbul dari kesulitan siswa/santri dalam beradaptasi dengan tekanan akademik yang dirasakan sebagai beban. Seseorang dianggap mengalami stres akademik apabila orang itu merasa tidak siap terhadap tuntutan-tuntutan akademiknya. Menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak pada tahun 2012, terdapat peningkatan yang signifikan dalam kasus stres yang dialami oleh anak sekolah pada tahun 2011. Peningkatan tersebut mencapai 98% setiap bulannya jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Hasil penelitian yang disampaikan oleh Kinantie mengungkapkan bahwa sebanyak 49,74% dari siswa yang menjadi responden mengalami tingkat stres sedang, 30,05% mengalami tingkat stres berat, dan 0,52% mengalami tingkat stres yang sangat berat. (Kinantie, 2012). Begitu juga pada santri (Wahab et al., 2013) mengatakan bahwa tingkat depresi yang tinggi pada santri sebesar 39.7%, kecemasan 67,1% dan stres 44,9% pada siswa di *boarding school* yang disebabkan oleh penyebab stres yang dikaitkan dengan akademis, interpersonal, intrapersonal, guru, pembelajaran dan kelas sosial.

Pendahuluan

Menurut Bandura et al., (1999), *Self efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan yang diinginkan. penelitian (Pramesta & Dewi, 2021) mengungkap adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan stres akademik, dengan tingkat hubungan yang lemah sebesar 0,345. Utami, (2015) Pada siswa kelas XI MAN 3 Yogyakarta, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik, dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0,495. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah efikasi diri, semakin tinggi beban belajar, dan sebaliknya, semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah beban belajar. Data yang diperoleh juga mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh efektif variabel *self efficacy* terhadap beban akademik sebesar 24,5%.

Sarason et al., (1990) menunjukkan bahwa individu menerima dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya. Pada siswa baru yang meninggalkan keluarga untuk kuliah, mereka cenderung lebih berinteraksi dengan teman sebayanya.. Sedangkan pada penelitian terdahulu dukungan sosial juga memberikan dampak dalam hal menurunkan stres akademik. Pada penelitian (Salam, 2019) menyatakan bahwa Korelasi antara dukungan sosial dengan beban akademik adalah 0,000 ($p < 0,05$), artinya terjadi hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik, sehingga hipotesis dapat diterima. Koefisien antara dukungan sosial dan stres akademik adalah 0,608, dan koefisien R-squared sebesar 0,370, yang berarti dukungan sosial memiliki pengaruh efektif terhadap stres akademik sebesar 37,0%.

Rumusan Masalah Dan Tujuan

Rumusan Masalah

Apakah Self Efficacy, Social Support, bisa mempengaruhi Stress Academic pada santri pondok pesantren An-Nur Tanggulangin Sidoarjo.

Tujuan

untuk menguji peranan Self efficacy dan Social Support dengan stress academic pada santri pondok pesantren An-Nur Tanggulangin Sidoarjo.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini bertujuan untuk menemukan pengaruh antara efikasi diri, sosial support, dan stres akademik. Sampel Penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 195 siswa pondok pesantren An-Nur Tanggulangin. Sampel penelitian ini meliputi 195 santri baru pondok peantren An- Nur Tanggulangin. Pemilihan subyek pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Skala model *Likert* menjadi skala yang digunakan pada penelitian ini dalam mendapatkan data empirik dari efikasi diri, dukungan sosial serta stres akademik. Skala efikasi diri, sosial support dan stres akademik menggunakan skala adaptasi yang telah disusun oleh beberapa peneliti terdahulu, Skala efikasi diri diadaptasi dari skala *Self Efficacy Questionnaire for Children (SEQ-C)* (Muris, 2001) yang telah diterjemahkan kedalam bahasa indonesia dan divalidasi oleh (Putri & Affandi, 2022). Skala dukungan sosial yang diadaptasi dari skala *The Multidimensional Scale Of Percived Social Supoort* (Zimet et al., 1988) yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia. Skala stres akademik yang diadaptasi dari skala *Stres Akademik* (Bedewy & Gabriel, 2015) yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan regresi linier bergandadengan bantuan *SPSS 26.0*.

Hasil

Uji korelasi	Pearson Correlation	Sig	keterangan
Social Support – Stress Academic	-0.087	0.227	Berkorelasi negatif
Self Efficacy – Stress Acedemic	-0.257	0.000	Berkorelasi negatif

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	508.386	2	254.193	6.788	.001 ^a
	Residual	7189.532	192	37.445		
	Total	7697.918	194			
a. Predictors: (Constant), SE, SS						
b. Dependent Variable: SAC						

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi dan uji regresi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa *social support* dan *self efficacy* memiliki hubungan negatif dengan stress akademik pada santri Pondok Pesantren An-Nur Tanggulangin. Dengan ditunjukkannya hasil uji hipotesis diperoleh koefisien korelasi $r_{x1y} = -0.087$ dengan signifikansi 0,227 ($p > 0.05$) dan $r_{x2y} = -0.257$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0.05$). Maka dapat diartikan adanya hubungan negatif yang tidak signifikan antara *social support* dengan stress akademik hal ini diperkuat dengan penelitian (Rihartini, 2021) yang dimana menunjukkan tidak hubungan yang signifikan antara sosial support dan stress akademik dibutuhkan penelitian lebih mendalam terkait hal ini. Jadi orang yang memiliki sosial support yang tinggi belum tentu memiliki stress akademik yang rendah karena bisa jadi ada hal lain yang lebih mempengaruhi faktor stress akademiknya. Menurut (Oktavia, 2019) stress akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari self efficacy, hardiness, motivasi sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial. Dalam variabel *self efficacy* dengan stress akademik, apabila *self efficacy* tinggi maka akan semakin rendah stress akademik yang dimiliki oleh santri, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka akan semakin tinggi stress akademik yang dimiliki oleh santri. Dan Hasil uji regresi dengan nilai $F = 6.788$ dengan signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.05$) artinya ada hubungan signifikan antara *social support* dan *self efficacy* dengan stress akademik pada santri Pondok Pesantren An-Nur Tanggulangin.

Temuan Penting Penelitian

Ketika efikasi diri digabungkan dengan dukungan sosial ternyata menunjukkan hal yang tidak konsisten dengan penelitian terdahulu (Rihartini, 2021) dimana efikasi diri memiliki hubungan yang negatif namun dukungan sosial malah tidak memiliki pengaruh yang negatif terhadap stres akademik. Hal ini menunjukkan ketidak konsistenan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan (Widiasmara, 2018), sehingga pada konteks pesantren perlu adanya penelitian yang lebih mendalam untuk membuktikan ketika dua variabel tersebut itu digabungkan apakah dapat mempengaruhi stres akademik individu.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pihak pesantren dalam rangka perbaikan proses pembelajaran sehingga dapat meningkatkan hasil belajar santri. Selain itu, dapat meningkatkan terjalannya kerja sama dalam lingkungan pesantren.
- b. Memperluas wawasan bagi pengajar tentang strategi cara menangan stress akademik yang di alami oleh santri

2. Manfaat Teoretis

Selain manfaat praktis yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini juga memiliki manfaat teoritis yaitu untuk memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang sejenis dalam rangka menurunkan stress akademik bagi santri.

Referensi

- Adawiyah, R. A. R. (2013). Kecerdasan emosional, dukungan sosial dan kecenderungan burnout. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 99–107.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). *Self-efficacy: The exercise of control*. Springer.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 2055102915596714.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(1), 14.
- Eriyanti, F. (2012). Perspektif Sosiologis Tentang Sekolah Berstandar Internasional Berbasis Kearifan Lokal Dalam Membangun Karakter Bangsa. *Jurnal Demokrasi*, 11(1).
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29–40.
- Freire, C., Ferradás, M. del M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 11, 841.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *European Review of Applied Psychology*, 54(4), 261–271.
- Hitches, E., Woodcock, S., & Ehrich, J. (2022). Building self-efficacy without letting stress knock it down: Stress and academic self-efficacy of university students. *International Journal of Educational Research Open*, 3, 100124.
- Ifdil, T., & Ardi, Z. (2013). *Kondisi Stres Akademik Sis di Kota Padang*.
- Kinantie, O. A. (2012). Gambaran tingkat stres siswa sman 3 bandung kelas xii menjelang ujian nasional 2012. *Students E-Journal*, 1(1), 31.
- Kurniawan, A. (2016). Pendidikan Karakter di Pondok Pesantren Dalam Menjawab Krisis Sosial. *Eduksos: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Ekonomi*, 4(2).

Referensi

- Maharani, K. A., & Asrtina, C. (2022). Problematika pembelajaran menulis dengan metode imla ' pada santri bimbingan masuk gontor (bimago). *Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 6(1), 119–132. <https://doi.org/10.32699/liar.v6i1.2809>
Problematika
- Matoti, S. N., & Lekhu, M. A. (2019). Academic Stress And Academic Self-Efficacy Of First Year Pre-Service Teachers. *Proceedings of SOCIOINT 2019-6th International Conference on Education, Social Sciences and Humanities*.
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2022). Perceived social support and stress: a study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–21.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 145–149.
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2013). Academic stress: Its causes and results at a Ugandan University. *African Journal of Teacher Education*, 3(3).
- Oepen, M., & Karcher, W. (1988). *Dinamika Pesantren: Dampak Pesantren dalam Pendidikan dan Pengembangan Masyarakat*. Perhimpunan Pengembangan Pesantren dan Masyarakat.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.

Referensi

- Putri, H. I. S., & Affandi, G. R. (2022). Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik Saat Perkuliahan Daring pada Mahasiswa Organisatoris Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 819–827.
- Rahma, U., & Rahayu, E. W. (2018). Peran dukungan sosial keluarga dalam membentuk kematangan karier siswa SMP. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 11(3), 194–205.
- Retnawati, H. (2016). *Analisis kuantitatif instrumen penelitian (panduan peneliti, mahasiswa, dan psikometrian)*. Parama publishing.
- Richey, M. H., & Richey, H. W. (1980). The significance of best-friend relationships in adolescence. *Psychology in the Schools*, 17(4), 536–540.
- Rihartini, R. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri di Pesantren As-Sa’adah Terboyo Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 1(1).
- Sakti, B. Y. P., Urbayatun, S., & Prabawanti, C. (2020). The Role of Self-Efficacy and Optimism on Academic Stress Towards Industrial Engineering Students at Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta Batch 2017-2019. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 53(1), 35–42.
- Salam, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 325–342.
- Sandler, I. N., Tein, J., Mehta, P., Wolchik, S., & Ayers, T. (2000). Coping efficacy and psychological problems of children of divorce. *Child Development*, 71(4), 1099–1118.

Referensi

- arafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (1990). *Social support: An interactional view*. John Wiley & Sons.
- Schneiders, A. A. (1955). *Personal adjustment and mental health*.
- Sugiyono, D. (2010). *Memahami penelitian kualitatif*.
- Sujadi, E., Meditamar, M. O., & Ahmad, B. (2022). Pengaruh Stres Akademik dan Self-Efficacy terhadap Penyesuaian Diri Santriwati Pondok Pesantren Tahun Pertama: Efek Mediasi Self-Esteem. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(3), 64–80.
- Susanti, M., PAF, T. P., Rahmadhoni, B., & Nelson, Z. P. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Covid-19 Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2019 Universitas Baiturrahmah. *Nusantara Hasana Journal*, 2(1), 107–118.
- Suseno, M. N. (2009). Pengaruh pelatihan komunikasi interpersonal terhadap efikasi diri sebagai pelatih pada mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 1(1), 93–106.
- Utami, S. D. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas xi di man 3 yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(6).
- Wahab, S., Rahman, F. N. A., Wan Hasan, W. M. H., Zamani, I. Z., Arbaiei, N. C., Khor, S. L., & Nawi, A. M. (2013). Stressors in secondary boarding school students: Association with stress, anxiety and depressive symptoms. *Asia-Pacific Psychiatry*, 5, 82–89.
- Widiasmara, N. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja SMA di SMA Yogyakarta*.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125.
- Yuhuan, Z., Pengyue, Z., Dong, C., Qichao, N., Dong, P., Anqi, S., Hongbo, J., & Zhixin, D. (2022). The association between academic stress, social support, and self-regulatory fatigue among nursing students: a cross-sectional study based on a structural equation modelling approach. *BMC Medical Education*, 22(1), 789.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46, 677–706.

