

# The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Boredom in Adolescent Santri Al Fattah Sidoarjo

## [Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kebosanan Akademik pada Remaja Santri Al Fattah Sidoarjo]

Abdul Aziz<sup>1)</sup>, Eko Hardi Ansyah<sup>\*2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: ekohardiansyah@umsida.ac.id

**Abstract.** *This research is motivated by the issue of academic boredom among adolescent students at Al Fattah Sidoarjo. Many students feel bored, sleepy, and perceive the learning process as very slow. The aim of this study is to determine the relationship between self-efficacy and academic boredom. This research uses a quantitative method with a population of 344 junior high and high school students, and a sample size of 183 students based on the Krejcie & Morgan table with a 5% error margin. The sample was determined using proportionate stratified random sampling to determine the number of samples in each class since the population in this study is not homogeneous and is proportionally stratified. The variables in this study are self-efficacy and academic boredom. Data collection in this study uses two psychological scales structured in the Likert scale model adopted from previous research. The hypothesis of this study is that there is a negative relationship between self-efficacy and academic boredom. Data analysis in this study uses Pearson's product-moment correlation statistical test with the help of SPSS 26.0 for Windows. The results show that there is a negative relationship between self-efficacy and academic boredom among adolescent students at Al Fattah Sidoarjo with a value of  $r = -0.231$  and a significance value of  $0.002$  ( $p < 0.05$ ). The higher the self-efficacy, the lower the academic boredom experienced by the students, and vice versa..*

**Keywords** – Self-efficacy, academic boredom, adolescent students

**Abstrak.** Penelitian ini dilatar belakangi karena adanya permasalahan terkait kebosanan akademik pada remaja santri Al Fattah Sidoarjo. Banyak siswa yang merasa bosan, mengantuk, merasa sangat lama ketika proses pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui hubungan efikasi diri dengan kebosanan akademik. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan populasi santri SMP dan SMA sebanyak 344 dan sampel penelitian ini berjumlah 183 santri berdasarkan tabel *Krejcie & Morgan* dengan taraf kesalahan 5%. Penentuan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* untuk menentukan jumlah sampel pada masing-masing kelas karena populasi dalam penelitian ini tidak homogen dan berstrata secara proporsional. Variabel dalam penelitian ini adalah efikasi diri dengan kebosanan akademik. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala penyusunan psikologi model skala *Likert* yang diadopsi dari penelitian terdahulu. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kebosanan akademik. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistika korelasi *product moment pearson's* dengan bantuan SPSS 26.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kebosanan akademik pada remaja santri Al Fattah Sidoarjo dengan nilai  $r = -0.231$  dengan nilai signifikansi  $0,002$  ( $p < 0,05$ ). Semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah kebosanan akademik yang dirasakan oleh santri dan sebaliknya.

**Kata Kunci** – Efikasi diri, kebosanan akademik, remaja santri

## I. PENDAHULUAN

Pesantren merupakan salah satu lingkungan tempat peserta didik/santri memperoleh pendidikan dan pengajaran, yang dalam proses belajarnya terdapat perbedaan dari lembaga pendidikan lainnya. Perbedaan itu dapat terjadi dalam berbagai hal, diantaranya kehidupan dan aktivitas peserta didik yang tinggal di pesantren akan berbeda dengan peserta didik yang tidak tinggal di pesantren (peserta didik di sekolah konvensional) [1]. Menurut Wahid, pondok pesantren adalah asrama tempat tinggal para santri dimana pondok pesantren mirip dengan akademi militer atau biara dalam arti bahwa mereka yang ada di sana mengalami suatu kondisi totalitas [2].

Beberapa penelitian telah menyelidiki prevalensi fenomena ini sebagai salah satu masalah emosional yang paling signifikan, yang tercermin dalam keadaan psikologis negatif, memicu rasa lelah dan membuat seseorang kurang bersemangat. Penelitian Mann dan Robinson melaporkan bahwa mayoritas (59%) siswa menyatakan bahwa hampir setengah dari pembelajaran mereka tidak menarik, sementara 30% dari mereka mengaku merasa bosan terhadap pembelajaran yang dilakukan [3]. Selain itu, 40% hingga 59% siswa menyatakan perasaan bosan [4]. Tajam dkk. menemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat kebosanan yang tinggi, dan penelitian terbaru menunjukkan bahwa hal tersebut berdampak negatif terhadap keterlibatan, kinerja, dan prestasi [5].

Menurut Nurmalasari siswa yang mengalami kebosanan menunjukkan perilaku seperti bolos sekolah, cemas mengalami ulangan, mencontek, tidak peduli terhadap materi, tidak menguasai materi, tidak betah di sekolah, takut menghadapi guru, tidak dapat berkonsentrasi di kelas, ingin pindah kelas, cemas terhadap materi yang sulit, jenuh terhadap penambahan pelajaran, takut dengan pelajaran tertentu, panik menghadapi tugas yang menumpuk atau sulit, tidak percaya diri, dan akan memberikan dampak akademik antara lain memotivasi belajar rendah, tidak berhasil menguasai materi [6].

Hasil wawancara dengan santri pondok pesantren Al Fattah menunjukkan bahwa kehidupan santri memiliki ritme dan komitmen yang berbeda dibandingkan siswa sekolah biasa. Seorang santri merasa bahwa kegiatan yang dijalani di pondok pesantren jauh lebih padat dan terkadang terasa berjalan sangat lama dan lambat, dan kegiatan tersebut terus berulang-ulang sehingga merasa bosan dan tidak menyenangkan, hal ini sesuai dengan aspek yang ada di kebosanan akademik yaitu afektif dimana santri merasa tidak menyenangkan dan bosan. Padatnya jadwal yang dilalui membuat santri lelah dan mengantuk ketika melakukan kegiatan pembelajaran, hal tersebut sesuai dengan aspek kognitif dan fisiologi dimana santri merasa sangat tidak bergairah dalam mengikuti kegiatan belajar, ekspresi wajah lesu terlihat malas dan postur tubuh yang berubah seolah menunjukkan rasa tidak tertarik dengan posisi badan di tidurkan di meja.

Dari uraian diatas, dapat dilihat dan di pahami bahwa para santri di pondok pesantren Al Fattah Sidoarjo telah menunjukkan bahwa kegiatan sehari-hari anak-anak santri selalu begitu, banyak materi dan kegiatan monoton daripada siswa sekolah umum. Hal ini dapat menyebabkan kebosanan akademik bagi para santri. Jika kebosanan akademik tidak diatasi maka akan berdampak pada siswa santri. Kebosanan dianggap sebagai pengalaman emosional khusus yang terdiri dari lima aspek yaitu : afektif (sensasi yang tidak menyenangkan), kognitif (persepsi waktu yang terganggu), motivasi (keinginan untuk mengubah atau menarik diri dari aktivitas), fisiologis (arousal yang berkurang), dan ekspresif (ekspresi wajah, vokal, dan postur) [7]. Menurut Ozerk menjelaskan jika kebosanan dialami di domain akademik, maka dapat diklasifikasikan sebagai emosi akademik. Secara lebih khusus, emosi akademik didefinisikan sebagai emosi yang dialami oleh individu dalam pengaturan pendidikan yang berkaitan langsung dengan perilaku belajar, aktivitas dalam kelas, dan hasil pencapaian [8]. Mengingat sifat pengalaman kebosanan yang pada dasarnya berorientasi pada proses, kebosanan akademik biasanya dialami selama aktivitas belajar di lingkungan akademik, misalnya saat mengerjakan pekerjaan rumah atau selama latihan pembelajaran di dalam kelas [9].

Kebosanan akademik memiliki beberapa faktor antara lain (1) metode pengajaran yang monoton, metode pengajaran yang tidak bervariasi dan terlalu berfokus pada ceramah dapat membuat siswa merasa bosan, (2) kurikulum yang tidak relevan, kurikulum yang tidak sesuai dengan minat dan kebutuhan siswa dapat mengurangi minat belajar, (3) kurangnya tantangan atau terlalu sulit, siswa bisa merasa bosan jika tugas-tugas terlalu mudah atau terlalu sulit, tidak memberikan tantangan yang sesuai, (4) lingkungan belajar yang tidak mendukung, kelas yang ramai, fasilitas yang kurang memadai, dan lingkungan yang tidak nyaman dapat menyebabkan kebosanan, (5) kurangnya interaksi sosial, siswa yang tidak memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan teman-temannya atau gurunya selama proses pembelajaran cenderung merasa bosan, (6) kurangnya partisipasi aktif, pembelajaran yang tidak melibatkan partisipasi aktif siswa, seperti diskusi atau proyek kolaboratif, dapat mengakibatkan kebosanan, (7) tidak adanya variasi dalam penggunaan teknologi, p

penggunaan teknologi yang tidak bervariasi atau kurang inovatif dalam pembelajaran dapat membuat siswa merasa bosan [10], [11].

Penelitian yang dilakukan oleh Amria & Aulia menunjukkan bahwa kebosanan akademik pada siswa santri dapat dipengaruhi oleh efikasi diri ( $F = 182.971, p = 0.000 < 0.05$ ) [12]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Diandra, Noviekayati & Pratitis juga menunjukkan hal yang sama dimana efikasi diri akademik memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebosanan akademik ( $F = 42.120, p = 0.000 < 0.05$ ) [13]. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Kula, Ozcakir & Celiker juga menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebosanan akademik dimana semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kebosanan akademik yang dirasakan oleh santri siswa ( $F = 6.320, p = 0.001 < 0.05$ ) [11].

Efikasi diri bukan merupakan ekspektasi dari hasil tindakan kita. Efikasi merujuk pada keyakinan diri seseorang bahwa orang tersebut memiliki kemampuan untuk melakukan suatu perilaku, sementara ekspektasi atas hasil merujuk pada prediksi dari kemungkinan mengenai konsekuensi perilaku tersebut [14]. Efikasi diri berbeda dengan konsep diri. Konsep diri mengacu pada persepsi-persepsi diri kolektif seseorang yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman dengan lingkungan dan interpretasi terhadap lingkungan. Konsep diri tergantung pada penguatan-penguatan dan evaluasi-evaluasi oleh orang-orang lain yang penting bagi mereka [15]. Efikasi diri memiliki beberapa aspek antara lain : (1) efikasi diri sosial yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menjalin relasi dengan teman sebaya, (2) Efikasi diri akademik yang merupakan kemampuan kognitif untuk mengelola perilaku dalam belajar, memahami materi pembelajaran, dan mencapai harapan akademik, (3) Efikasi diri emosional yang berhubungan dengan kemampuan untuk menghadapi emosi negatif [16].

Apabila individu memiliki efikasi diri akademik yang tinggi diharapkan akan mengarahkan perilakunya untuk giat dan lebih tekun dalam aktivitas akademik, demikian juga sebaliknya individu yang efikasi diri akademik yang rendah rentan dengan keraguan kemampuannya sendiri sehingga mengarahkan diri pada perilaku lain sebagai kegiatan yang menghambat performa akademis atau menurunkan prestasi akademis, bisa jadi individu akan menghindari tugas [17].

Penelitian mengenai efikasi diri dan kebosanan akademik pada siswa santri sangat mendesak dilakukan mengingat peran penting kedua faktor ini dalam proses pendidikan [18]. Efikasi diri, yang mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan tertentu, sangat berpengaruh terhadap motivasi, upaya, dan ketahanan siswa dalam menghadapi tantangan akademik. Pada lingkungan pesantren, yang memiliki karakteristik pendidikan dan kehidupan yang berbeda dengan sekolah umum, efikasi diri dapat menentukan sejauh mana siswa mampu mengadaptasi diri, mengembangkan keterampilan, dan mencapai prestasi akademik yang optimal. Memahami tingkat efikasi diri siswa santri dapat memberikan wawasan penting bagi pendidik dan pengelola pesantren untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif dan mendukung perkembangan individu siswa [19]. Di sisi lain, kebosanan akademik merupakan salah satu faktor yang dapat menghambat proses belajar dan menurunkan prestasi akademik siswa [20]. Kebosanan seringkali muncul akibat kurangnya variasi dalam metode pengajaran, materi pelajaran yang tidak menantang, atau lingkungan belajar yang monoton. Pada siswa santri, yang menjalani kehidupan pendidikan dengan disiplin dan jadwal yang ketat, risiko kebosanan akademik bisa lebih tinggi. Penelitian mengenai kebosanan akademik pada siswa santri penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebabnya dan mencari solusi yang tepat guna meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar mereka. Dengan memahami interaksi antara efikasi diri dan kebosanan akademik, pengelola pendidikan di pesantren dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dan efektif untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan menyenangkan bagi para siswa [21].

Berdasarkan fenomena dan penelitian sebelumnya di atas, peneliti ingin melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang hubungan antara efikasi diri dengan kebosanan akademik pada remaja santri Al Fattah Sidoarjo. Berdasarkan latar belakang di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kebosanan akademik pada remaja santri Al Fattah Sidoarjo. Penelitian ini mengisi kekosongan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Amria & Aulia menggunakan subjek Madrasah Diniyah kelas 6 dan menggunakan metode regresi sementara peneliti menggunakan subjek dari SMP sampai dengan SMA dan menggunakan metode korelasional. Penelitian lain yang dilakukan oleh Diandra, Noviekayati & Pratitis menggunakan siswa yang berada di *full day school* sementara peneliti menggunakan santri/santriwati di pondok pesantren. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Kula, Ozcakir & Celiker menggunakan variabel X yaitu efikasi diri matematika sedangkan peneliti menggunakan efikasi diri dengan kebosanan akademik.

## II. METODE

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana masing-masing variabel berkorelasi satu sama lain [22]. Populasi dari penelitian ini merupakan santri SMP dan SMA sebanyak 344 dan sampel penelitian ini berjumlah 183 santri berdasarkan tabel *Krejcie & Morgan* dengan taraf kesalahan 5%. Penentuan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* untuk menentukan jumlah sampel pada masing-masing kelas karena populasi dalam penelitian ini tidak homogen dan berstrata secara proporsional.

**Tabel 1.** Populasi dan Sampel

Kelas	Populasi	Sampel
7	76	20
8	80	40
9	56	34
10	64	54
11	30	17
12	38	18
Total	344	183

Efikasi diri diukur dengan skala efikasi diri yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Muris berdasarkan aspek-aspek yaitu (1) efikasi diri sosial yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menjalin relasi dengan teman sebaya, (2) Efikasi diri akademik yang merupakan kemampuan kognitif untuk mengelola perilaku dalam belajar, memahami materi pembelajaran, dan mencapai harapan akademik, (3) Efikasi diri emosional yang berhubungan dengan kemampuan untuk menghadapi emosi negatif [16]. Dengan nilai reliabilitas sebesar reliabilitas sebesar 0.880.

Kebosanan akademik diukur dengan skala kebosanan akademik yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Sharp, Zhu, Matos & Sharp berdasarkan aspek yaitu (1) afektif (sensasi yang tidak menyenangkan), (2) kognitif (persepsi waktu yang terganggu), (3) motivasional (keinginan untuk mengubah atau menarik diri dari aktivitas), (4) fisiologis (arousal yang berkurang), dan (5) ekspresif (ekspresi wajah, vokal, dan postur) [7]. Dengan nilai reliabilitas sebesar 0.850.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi berupa skala model *Likert*. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *Pearson's* dengan bantuan *SPSS 26.0 for windows*.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

**Tabel .** Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		183
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	22.13448768
Most Extreme Differences	Absolute	.043
	Positive	.038
	Negative	-.043
Kolmogorov-Smirnov Z		.588
Asymp. Sig. (2-tailed)		.880

a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.

Berdasarkan dari data Tabel 2. *One Sample Kolmogorof-smirnov* di atas dapat diketahui nilai signifikansi efikasi diri dan kebosanan akademik yaitu 0,880 berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,880 > 0,05$ ) dan dapat dikatakan bahwa data distribusi tersebut normal. Berdasarkan dari dua pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki distribusi normal.

**Tabel 3. Uji Linieritas**

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebosanan Akademik * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	22345.967	55	406.290	.718	.917
		Linearity	5037.250	1	5037.250	8.903	.003
		Deviation from Linearity	17308.717	54	320.532	.566	.990
	Within Groups		71859.552	127	565.823		
	Total		94205.519	182			

Dalam Tabel 3. diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* efikasi diri dan kebosanan akademik 0,028 yang dapat diartikan nilai *linearity* lebih kecil daripada 0,05 ( $0,003 < 0,05$ ) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,990 yang dapat diartikan bahwa nilai *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ( $0,990 > 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut linier.

Berdasarkan kedua uji diatas, maka uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi *Pearson's*.

**Tabel 4. Uji Hipotesis**

		Correlations	
		Efikasi Diri	Kebosanan Akademik
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	-.231**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	183	183
Kebosanan Akademik	Pearson Correlation	-.231**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	183	183

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis berdasarkan Tabel 4. diketahui bahwa nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,231$  dengan nilai signifikansinya 0,002 ( $p < 0.05$ ). Maka dapat diartikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kebosanan akademik pada santri Al Fattah Sidoarjo. Jadi semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh santri maka semakin rendah kebosanan akademik yang dirasakan, sebaliknya semakin rendah efikasi diri yang dimiliki maka semakin tinggi kebosanan akademik yang dirasakan oleh santri Al Fattah Sidoarjo.

**Tabel 5. Sumbangan Efektif**

Measures of Association				
	R	R Squared	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Kebosanan Akademik * Efikasi Diri	.231	.053	.432	.186

Berdasarkan hasil dari Tabel 5. diketahui bahwa nilai  $R^2$  adalah  $0,053 \times 100\%$  hasilnya 5.3%. Maka diketahui pengaruh efikasi diri terhadap kebosanan akademik sebesar 5.3% sedangkan 94.7% dipengaruhi oleh variabel lain seperti regulasi emosi, dukungan sosial dan stres akademik [23], [24], [25].

**Tabel 6.** Standar Deviasi dan Mean

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Efikasi Diri	183	74	40	114	82.68	13.529	183.022
Kebosanan Akademik	183	167	0	167	107.54	22.751	517.613
Valid N (listwise)	247						

Berdasarkan hasil dari Tabel 6. diketahui bahwa pada variabel efikasi diri mempunyai nilai *mean* teoritik ( $\mu$ ) sebesar 82.68 dan standart deviasi ( $\sigma$ ) sebesar 13.529. Pada variabel kebosanan akademik mempunyai nilai *mean* teoritik ( $\mu$ ) sebesar 107.54 dan standart deviasi ( $\sigma$ ) sebesar 22.751.

**Tabel 7.** Kategori Skor Subjek

Kategori	Skor Subjek			
	Efikasi Diri		Kebosanan Akademik	
	$\sum$ Santri	%	$\sum$ Santri	%
Rendah	27	15%	29	16%
Sedang	129	70%	132	72%
Tinggi	27	15%	22	12%
Jumlah	183	100 %	183	100 %

Berdasarkan Tabel 7. diperoleh data kategori skor subjek bahwasannya pada santri Al Fattah Sidoarjo terdapat 27 santri memiliki efikasi diri pada kategori rendah sebanyak 27 santri dengan persentase sebesar 15%. Pada kategori sedang diperoleh sebanyak 129 santri dengan persentase sebesar 70%. Terdapat 27 santri yang memiliki efikasi diri pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 15%.

Kebosanan akademik pada santri Al Fattah Sidoarjo diperoleh data sebanyak 29 santri berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 16%, pada kategori sedang diperoleh sebanyak 132 santri dengan persentase sebesar 72% dan pada kategori tinggi diperoleh sebanyak 22 siswa dengan persentase 12%.

Berdasarkan dari pembahasan Tabel 7. diatas dapat disimpulkan bahwa santri Al Fattah Sidoarjo memiliki efikasi diri sedang dan memiliki kebosanan akademik juga sedang.

## B. Pembahasan

Metode analisis data di atas dilakukan dengan bantuan SPSS dengan metode korelasi *product moment Pearson's*. Uji korelasi menunjukkan bahwa hipotesis peneliti diterima, dengan koefisien korelasi  $r = -0,231$  dan nilai signifikansi lebih rendah 0,002 daripada 0,05 ( $p < 0.05$ ). Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kebosanan akademik pada santri Al Fattah Sidoarjo. Semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah kebosanan akademik yang dirasakan oleh santri Al Fattah Sidoarjo, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka akan semakin tinggi kebosanan akademik yang dirasakan oleh santri Al Fattah Sidoarjo.

Penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Amria & Aulia menunjukkan bahwa kebosanan akademik pada siswa santri dapat dipengaruhi oleh efikasi diri ( $F = 182.971$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ) [12]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Diandra, Noviekayati & Pratitis juga menunjukkan hal yang sama dimana

efikasi diri akademik memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebosanan akademik ( $F = 42.120$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ) [13]. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Kula, Ozcakir & Celiker juga menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebosanan akademik dimana semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kebosanan akademik yang dirasakan oleh santri siswa ( $F = 6.320$ ,  $p = 0.001 < 0.05$ ) [11].

Efikasi diri yang tinggi dapat membantu santri mengatasi kebosanan akademik [12]. Ketika santri memiliki keyakinan kuat bahwa mereka mampu mengatasi tantangan akademik, mereka cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajar. Mereka juga lebih cenderung mencari cara-cara kreatif untuk membuat pembelajaran lebih menarik dan menyenangkan, yang pada akhirnya mengurangi kebosanan. Sebaliknya, santri dengan efikasi diri yang rendah mungkin merasa tidak mampu mengatasi tantangan akademik, sehingga lebih rentan terhadap kebosanan. Mereka mungkin merasa bahwa usaha mereka tidak akan menghasilkan perubahan yang signifikan, sehingga lebih mudah menyerah dan kehilangan minat dalam belajar. Hal ini bisa menciptakan siklus negatif di mana kebosanan akademik semakin memperkuat rasa tidak percaya diri mereka [26].

Lingkungan belajar yang suportif dan metode pengajaran yang interaktif dapat membantu meningkatkan efikasi diri santri [27]. Guru dan pengasuh yang memberikan umpan balik positif dan mendorong partisipasi aktif santri dapat membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam kemampuan mereka. Selain itu, kurikulum yang dirancang untuk menantang santri secara intelektual, namun tetap realistis dan dapat dicapai, juga dapat membantu meningkatkan efikasi diri mereka [24].

Selain itu, strategi pengajaran yang berfokus pada pembelajaran kolaboratif dan pemecahan masalah juga dapat mengurangi kebosanan akademik [28]. Dengan melibatkan santri dalam diskusi kelompok dan proyek-proyek kreatif, mereka dapat merasa lebih terlibat dan termotivasi. Efikasi diri mereka akan meningkat ketika mereka melihat bahwa kontribusi mereka dihargai dan bahwa mereka mampu mencapai hasil yang diinginkan melalui kerja keras dan kolaborasi. Pada akhirnya, hubungan antara efikasi diri dan kebosanan akademik pada santri adalah kompleks dan saling mempengaruhi. Meningkatkan efikasi diri santri melalui lingkungan belajar yang positif dan metode pengajaran yang efektif dapat membantu mengurangi kebosanan akademik. Dengan demikian, santri akan lebih termotivasi dan mampu mencapai potensi penuh mereka dalam studi agama dan akademik [29].

Limitasi dari penelitian ini yaitu menggunakan desain korelasional, sehingga tidak dapat menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Penggunaan kuesioner sebagai satu-satunya alat ukur mungkin tidak sepenuhnya menangkap kompleksitas kedua variabel tersebut. Ketiga, sampel penelitian terbatas pada satu pondok pesantren, sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati.

#### **IV. SIMPULAN**

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kebosanan akademik pada santri Pondok Pesantren Al Fattah Sidoarjo. Temuan ini menekankan pentingnya mengembangkan efikasi diri untuk mengurangi kebosanan akademik dan meningkatkan motivasi belajar santri. Implikasi praktis dari penelitian ini meliputi pengembangan program-program peningkatan efikasi diri dan pelatihan bagi pengajar untuk mendukung kesejahteraan akademik santri.

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berguna mengenai hubungan antara efikasi diri dan kebosanan akademik, ada beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, penelitian ini menggunakan desain korelasional, sehingga tidak dapat menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Kedua, penggunaan kuesioner sebagai satu-satunya alat ukur mungkin tidak sepenuhnya menangkap kompleksitas kedua variabel tersebut. Ketiga, sampel penelitian terbatas pada satu pondok pesantren, sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati.

Hasil penelitian diharapkan dapat dimplikasikan kepada santri dan orangtua agar saling memberikan dukungan satu sama lain dengan mengajak untuk berkomunikasi bersama, menemani ketika sedang mengerjakan tugas, memberi dukungan ketika dalam kesulitan dan melakukan komunikasi secara intens. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disarankan bahwa program peningkatan efikasi diri perlu diterapkan di Pondok Pesantren Al Fattah Sidoarjo untuk mengurangi kebosanan akademik. Program ini dapat berupa pelatihan keterampilan belajar, konseling individual, dan kegiatan ekstrakurikuler yang menekankan pengembangan efikasi diri santri. Selain itu, pengajar juga perlu diberi pelatihan untuk mengidentifikasi dan menangani kebosanan akademik serta memotivasi santri dalam pembelajaran.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak pondok pesantren terutama pengelola Pondok Al Fattah Sidoarjo karena telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada responden santri karena telah bersedia memberikan informasi yang menjadi data penelitian ini melalui pengisian kuesioner.

## REFERENSI

- [1] A. M. Fahham, *Pendidikan pesantren: pola pengasuhan, pembentukan karakter, dan perlindungan anak*. Publica Institute Jakarta, 2020.
- [2] H. Triwibowo and K. Khoirunnisyak, "Hubungan tingkat kecemasan perpisahan dengan orang tua terhadap motivasi belajar santri dipondok pesantren darussalam desa ngesong sengon jombang," *J. Keperawatan*, vol. 6, no. 2, 2017.
- [3] S. Mann and A. Robinson, "Boredom in the lecture theatre: An investigation into the contributors, moderators and outcomes of boredom amongst university students," *Br. Educ. Res. J.*, vol. 35, no. 2, pp. 243–258, 2009.
- [4] M. Finkielstein, "Class-related academic boredom among university students: A qualitative research on boredom coping strategies," *J. Furth. High. Educ.*, vol. 44, no. 8, pp. 1098–1113, 2020.
- [5] J. G. Sharp, J. C. Sharp, and E. Young, "Academic boredom, engagement and the achievement of undergraduate students at university: A review and synthesis of relevant literature," *Res. Pap. Educ.*, vol. 35, no. 2, pp. 144–184, 2020.
- [6] C. E. Yulistiorini, S. Y. Wardani, and A. Kadafi, "Identifikasi Faktor Penyebab Burnout Belajar pada Siswa," in *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, 2022, pp. 10–15.
- [7] J. G. Sharp, X. Zhu, M. Matos, and J. C. Sharp, "The Academic Boredom Survey Instrument (ABSI): a measure of trait, state and other characteristic attributes for the exploratory study of student engagement," *J. Furth. High. Educ.*, vol. 45, no. 9, pp. 1253–1280, 2021.
- [8] G. Özerk, "Academic Boredom: An Underestimated Challenge in Schools.," *Int. Electron. J. Elem. Educ.*, vol. 13, no. 1, pp. 117–125, 2020.
- [9] F. H. Sari, "Kebosanan Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Upaya Mengatasinya." Universitas Gadjah Mada, 2023.
- [10] J. G. Sharp, B. Hemmings, R. Kay, and J. C. Sharp, "Academic boredom and the perceived course experiences of final year Education Studies students at university," *J. Furth. High. Educ.*, vol. 43, no. 5, pp. 601–627, 2019.
- [11] S. S. Kula, B. Özçakir, and T. Ceylan Çeliker, "The Relation between Academic Boredom of Students with Mathematics Self-Efficacy and Mathematics Anxiety.," *Acta Didact. Napocensia*, vol. 13, no. 2, pp. 30–42, 2020.
- [12] S. Amria and L. A. Aulia, "Dampak Efikasi Diri Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Santri," *J. Gesi*, vol. 2, no. 1, pp. 51–61, 2023.
- [13] R. Diandra, I. Noviekayati, and N. T. Pratitis, "Self Efficacy, Perceive Teacher Support dan Academic Boredom Pada Siswa Di Sekolah Dasar Full Day School," *J. Int. Multidiscip. Res.*, vol. 2, no. 6, pp. 37–49, 2024.
- [14] R. K. Putra and G. R. Affandi, "Hubungan Efikasi Diri dengan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa Kelas XII SMK YPM 8 Sidoarjo," *Web Sci. Int. Sci. Res. J.*, vol. 2, no. 3, 2023.
- [15] S. F. L. Zagoto, "Efikasi diri dalam proses pembelajaran," *J. Rev. Pendidik. dan Pengajaran*, vol. 2, no. 2, pp. 386–391, 2019.
- [16] P. Muris, "A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths," *J. Psychopathol. Behav. Assess.*, vol. 23, pp. 145–149, 2001.
- [17] B. Mukti and F. Tentama, "Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik," in *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2019.
- [18] R. J. Masviyah and L. I. Mariyati, "Hubungan Antara Efikasi Diri dan Religiusitas dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa Universitas," in *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 2021, pp. 160–172.
- [19] H. I. S. Putri and G. R. Affandi, "Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik Saat Perkuliahan Daring pada Mahasiswa Organisatoris Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah," in *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2022, pp. 819–827.
- [20] N. Aiyuda and M. Fadhli, "Kebosanan Akademik dan Kecanduan Gadget Selama Pandemi Covid-19

- Pada Remaja,” *Psychopolytan J. Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 150–158, 2022.
- [21] S. Khan, R. Sadia, S. Z. Hayat, and S. Tahir, “Relationship between Academic Boredom, Learning Climate and Academic Motivation Among University Students,” *Pakistan J. Psychol. Res.*, vol. 34, no. 3, 2019.
- [22] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet, 2016.
- [23] N. A. Pristanti, M. Irawan, and M. Miswanto, “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Online,” *Indones. J. Guid. Couns. Theory Appl.*, vol. 11, no. Special Ed, pp. 93–104, 2022.
- [24] Y. Srivaniwati, “Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar yang Sedang Melaksanakan Kuliah Online,” 2022.
- [25] I. Fauzi, “Hubungan kebosanan (boredom) dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring di masa pandemi COVID-19.” UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.
- [26] N. Permatasari, L. Sutanto, and N. S. Ismail, “Hubungan efikasi diri terhadap tingkat kejenuhan akademik: studi empiris pembelajaran daring semasa COVID-19,” *J. sosio sains*, vol. 7, no. 1, pp. 36–50, 2021.
- [27] S. Maimunah, “Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 8, no. 2, pp. 275–282, 2020.
- [28] D. R. Kurniawan, S. N. Akbar, and R. Rusli, “Hubungan interaksi teman sebaya dengan kejenuhan belajar pada santri aliyah pondok pesantren al falah putra banjarbaru,” *J. Kognisia*, vol. 1, no. 1, pp. 48–54, 2020.
- [29] I. N. M. Hurin’in, “Pengaruh character strength terhadap kejenuhan belajar santri dimediasi kualitas interaksi teman sebaya.” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023.
- [1] A. M. Fahham, *Pendidikan pesantren: pola pengasuhan, pembentukan karakter*,

**Conflict of Interest Statement:**

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

- [3] S. Mann and A. Robinson, “Boredom in the lecture theatre: An investigation into the contributors, moderators and outcomes of boredom amongst university students,” *Br. Educ. Res. J.*, vol. 35, no. 2, pp. 243–258, 2009.
- [4] M. Finkielstein, “Class-related academic boredom among university students: A qualitative research on boredom coping strategies,” *J. Furth. High. Educ.*, vol. 44, no. 8, pp. 1098–1113, 2020.
- [5] J. G. Sharp, J. C. Sharp, and E. Young, “Academic boredom, engagement and the achievement of undergraduate students at university: A review and synthesis of relevant literature,” *Res. Pap. Educ.*, vol. 35, no. 2, pp. 144–184, 2020.
- [6] C. E. Yulistiorini, S. Y. Wardani, and A. Kadafi, “Identifikasi Faktor Penyebab Burnout Belajar pada Siswa,” in *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, 2022, pp. 10–15.
- [7] J. G. Sharp, X. Zhu, M. Matos, and J. C. Sharp, “The Academic Boredom Survey Instrument (ABSIS): a measure of trait, state and other characteristic attributes for the exploratory study of student engagement,” *J. Furth. High. Educ.*, vol. 45, no. 9, pp. 1253–1280, 2021.
- [8] G. Özerk, “Academic Boredom: An Underestimated Challenge in Schools,” *Int. Electron. J. Elem. Educ.*, vol. 13, no. 1, pp. 117–125, 2020.
- [9] F. H. Sari, “Kebosanan Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Upaya Mengatasinya.” Universitas Gadjah Mada, 2023.
- [10] J. G. Sharp, B. Hemmings, R. Kay, and J. C. Sharp, “Academic boredom and the

- perceived course experiences of final year Education Studies students at university,” *J. Furth. High. Educ.*, vol. 43, no. 5, pp. 601–627, 2019.
- [11] S. S. Kula, B. Özçakir, and T. Ceylan Çeliker, “The Relation between Academic Boredom of Students with Mathematics Self-Efficacy and Mathematics Anxiety.,” *Acta Didact. Napocensia*, vol. 13, no. 2, pp. 30–42, 2020.
- [12] S. Amria and L. A. Aulia, “Dampak Efikasi Diri Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Santri,” *J. Gesi*, vol. 2, no. 1, pp. 51–61, 2023.
- [13] R. Diandra, I. Noviekayati, and N. T. Pratitis, “Self Efficacy, Perceive Teacher Support dan Academic Boredom Pada Siswa Di Sekolah Dasar Full Day School,” *J. Int. Multidiscip. Res.*, vol. 2, no. 6, pp. 37–49, 2024.
- [14] R. K. Putra and G. R. Affandi, “Hubungan Efikasi Diri dengan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa Kelas XII SMK YPM 8 Sidoarjo,” *Web Sci. Int. Sci. Res. J.*, vol. 2, no. 3, 2023.
- [15] S. F. L. Zagoto, “Efikasi diri dalam proses pembelajaran,” *J. Rev. Pendidik. dan Pengajaran*, vol. 2, no. 2, pp. 386–391, 2019.
- [16] P. Muris, “A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths,” *J. Psychopathol. Behav. Assess.*, vol. 23, pp. 145–149, 2001.
- [17] B. Mukti and F. Tentama, “Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik,” in *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2019.
- [18] R. J. Masviyah and L. I. Mariyati, “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Religiusitas dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa Universitas,” in *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 2021, pp. 160–172.
- [19] H. I. S. Putri and G. R. Affandi, “Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik Saat Perkuliahan Daring pada Mahasiswa Organisatoris Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah,” in *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2022, pp. 819–827.
- [20] N. Aiyuda and M. Fadhli, “Kebosanan Akademik dan Kecanduan Gadget Selama Pandemi Covid-19 Pada Remaja,” *Psychopolytan J. Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 150–158, 2022.
- [21] S. Khan, R. Sadia, S. Z. Hayat, and S. Tahir, “Relationship between Academic Boredom, Learning Climate and Academic Motivation Among University Students.,” *Pakistan J. Psychol. Res.*, vol. 34, no. 3, 2019.
- [22] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet, 2016.
- [23] N. A. Pristanti, M. Irawan, and M. Miswanto, “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Online,” *Indones. J. Guid. Couns. Theory Appl.*, vol. 11, no. Special Ed, pp. 93–104, 2022.
- [24] Y. Srivaniwati, “Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar yang Sedang Melaksanakan Kuliah Online,” 2022.
- [25] I. Fauzi, “Hubungan kebosanan (boredom) dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring di masa pandemi COVID-19.” UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.
- [26] N. Permatasari, L. Sutanto, and N. S. Ismail, “Hubungan efikasi diri terhadap tingkat kejenuhan akademik: studi empiris pembelajaran daring semasa COVID-19,” *J.*

- sosio sains*, vol. 7, no. 1, pp. 36–50, 2021.
- [27] S. Maimunah, “Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 8, no. 2, pp. 275–282, 2020.
- [28] D. R. Kurniawan, S. N. Akbar, and R. Rusli, “Hubungan interaksi teman sebaya dengan kejenuhan belajar pada santri aliyah pondok pesantren al falah putra banjarbaru,” *J. Kognisia*, vol. 1, no. 1, pp. 48–54, 2020.
- [29] I. N. M. Hurin’in, “Pengaruh character strength terhadap kejenuhan belajar santri dimediasi kualitas interaksi teman sebaya.” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023.

***Conflict of Interest Statement:***

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*