



Efikasi Diri Lebih Efektif Mengurangi Stres Akademik Dibandingkan Dukungan Sosial

Moh. Vickri Dwi Saputra, Ghozali Rusyid Affandi*

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; hazim@umsida.ac.id

Abstrak: Penelitian ini menginvestigasi dampak dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik di kalangan 195 siswa di sebuah pondok pesantren. Bertentangan dengan persepsi umum, analisis kami menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik ($r = -0.087$, $p = 0.227$). Namun, terdapat korelasi terbalik yang layak dicatat antara efikasi diri dan stres akademik ($r = -0.257$, $p < 0.001$), yang menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri yang lebih tinggi berkorelasi dengan penurunan stres. Lebih lanjut, efek gabungan dari dukungan sosial dan efikasi diri secara signifikan mempengaruhi stres akademik ($F = 6.788$, $p = 0.001$). Menggunakan metodologi kuantitatif dengan sampel populasi lengkap, studi ini menggunakan korelasi momen produk rho Spearman dan regresi berganda untuk analisis data melalui SPSS 26.0. Temuan ini menyoroti peran kritis efikasi diri dibandingkan dukungan sosial dalam pengelolaan stres, menawarkan wawasan penting untuk intervensi psikologis yang ditargetkan dalam lingkungan pendidikan.

Kata Kunci: dukungan sosial, efikasi diri, stres akademik, analisis regresi, intervensi pendidikan

*Correspondence: Ghozali Rusyid Affandi

Email: hazim@umsida.ac.id

Received: 15-07-2024

Accepted: 22-07-2024

Published: 29-07-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study investigates the impact of social support and self-efficacy on academic stress among 195 students at a religious boarding school. Contrary to common perceptions, our analysis indicates no significant relationship between social support and academic stress ($r = -0.087$, $p = 0.227$). However, there is a noteworthy inverse correlation between self-efficacy and academic stress ($r = -0.257$, $p < 0.001$), suggesting that higher levels of self-efficacy correlate with reduced stress. Furthermore, the combined effects of social support and self-efficacy significantly influence academic stress ($F = 6.788$, $p = 0.001$). Employing a quantitative methodology with complete population sampling, the study uses Spearman's rho and multiple regression for data analysis through SPSS 26.0. These findings highlight the critical role of self-efficacy over social support in stress management, offering significant insights for targeted psychological interventions in educational settings.

Keywords: social support, self-efficacy, academic stress, regression analysis, educational intervention

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). Di sisi lain, Pesantren mahasiswa adalah varian modern dari pesantren tradisional, yang mana para siswa yang disebut santri adalah mahasiswa. Santri mahasiswa 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 mahasiswa, terutama dalam bidang akademik.

Santri seringkali merasa tertekan karena beban tanggung jawab yang besar, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik. Tekanan ini disebut sebagai stres akademik oleh Eriyanti (2012), dan dapat muncul karena adanya persaingan dan tuntutan yang tinggi dalam lingkungan akademik. Tekanan ini dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan kegiatan dengan optimal, karena tuntutan yang melebihi kapasitas dan kemampuan yang dimiliki, sehingga dapat berdampak pada kesehatan psikologis dan prestasi belajar individu (Taufik et al., 2013).

Stres akademik merupakan jenis stres yang diakibatkan atau timbul dari kesulitan siswa/santri dalam beradaptasi dengan tekanan akademik yang dirasakan sebagai beban. Kondisi seperti ini dapat mengakibatkan munculnya ketidaknyamanan emosional yang mengakibatkan ketegangan fisik dan psikologis, serta perubahan perilaku (Wilks, 2008). Menurut Deci & Ryan (2008), beberapa faktor yang menjadi sumber dari stres akademik yaitu antara lain penilaian terhadap situasi belajar yang dianggap monoton, keibisingan, jumlah tugas yang harus diselesaikan, harapan yang terlalu tinggi, persepsi ketidajelasan dalam proses belajar, kurangnya kontrol, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan batas waktu penyelesaian tugas yang diberikan.

Seseorang dianggap mengalami stres akademik apabila orang itu merasa tidak siap terhadap tuntutan-tuntutan akademiknya. Stres akademik dapat terjadi ketika seseorang tidak siap menghadapi tuntutan akademik yang diberikan, sehingga menyebabkan timbulnya stres dalam dirinya (Govaerts & Grégoire, 2004). Nakalema & Ssenyonga (2013) tekanan pada peneliti, bayangan yang berlebihan, kesempatan yang terbatas atau dibatasi, tujuan yang tidak realistis dan juga persaingan yang ketat dapat mempengaruhi stres akademik.

Negara Indonesia setiap tahun memiliki jumlah siswa yang mengalami stres akademik dan terus meningkat dengan cepat. Fenomena ini didukung oleh beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli sebelumnya. 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. Lebih lanjut ia mengatakan bahwa usia dan jenis kelamin memiliki pengaruh signifikan terhadap depresi, kecemasan dan stres.

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu, serta faktor eksternal yang merujuk pada faktor dari luar individu. Faktor internal yang dapat memicu stres akademik meliputi keyakinan akan kemampuan

diri (*self-efficacy*), motivasi, dan ketangguhan (*hardiness*) sementara faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial (Sarafino & Smith, 2014).

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. Efikasi diri merupakan evaluasi terhadap kemampuan individu. Efikasi diri menunjukkan keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk melakukan perilaku atau mencapai hasil yang diharapkan dalam situasi tertentu (Suseno, 2009). Bandura et al. (1999) menyatakan bahwa efikasi diri adalah persepsi atau penilaian yang diberikan kepada individu terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas atau tanggung jawab yang diberikan kepadanya.

Menurut Schneiders (1955), Perbedaan keterampilan sosial dan adaptif individu bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kondisi fisik, perkembangan dan keimatan, faktor psikologis, kondisi lingkungan, dan faktor budaya. Faktor lingkungan mencakup kondisi rumah, keluarga, sekolah, serta lingkungan fisik dan sosial. Saat berada dalam lingkungan baru, mahasiswa memerlukan tingkat dukungan sosial yang tinggi agar dapat beradaptasi dengan baik dalam lingkungan universitas, baik dari segi akademik maupun sosial.

Dalam hal ini faktor pendukung yang digunakan adalah efikasi diri dan dukungan sosial. Efikasi diri memberikan dampak untuk menurunkan stres akademik. Pada 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, 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. Estiane (2015) menyimpulkan bahwa dukungan yang diterima mahasiswa melalui pertemanan dapat meningkatkan proses penyesuaian mahasiswa. Dukungan sosial dari teman merupakan faktor penting dalam penyesuaian sosial di lingkungan perguruan tinggi, karena teman sebaya berperan sebagai panutan, dapat menjadi acuan kelompok, pendengar, pengertian, pengkritik, penasihat dan mitra (Richey & Richey, 1980).

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%. Penelitian lain menunjukkan adanya hubungan negatif yang dilakukan antara dukungan sosial dengan stres akademik

pada siswa SMA di Yogyakarta (Widiasmara, 2018). Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui korelasi antara kedua variabel. Dalam penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan sebuah teknik nonparametrik uji korelasi *Spearman's rho*. Hasil analisis uji korelasi diketahui bahwa terjadi hubungan yang signifikan yaitu antara variabel dukungan sosial dengan stres akademik. Nilai uji hipotesis yang dilakukan yaitu $-0,176$, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kedua variabel. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara variabel dukungan sosial dan stres akademik dapat terbukti.

Ketika efikasi diri digabungkan dengan dukungan sosial ternyata menunjukkan hal yang tidak konsisten ($r = -0.105$, $p = 0.271$) 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 ketidakkonsistenan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan ($r = -0.176$, $p = 0.000$) (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. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh secara bersama atau sendiri-sendiri terhadap stres akademik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara variabel. Dan menggunakan desain penelitian regresi untuk mengetahui pengaruh antar variabel. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 205 santri pondok pesantren. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 195 santri dikarenakan santri yang tidak hadir berjumlah 10 santri. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, Sugiyono (2016) mendefinisikan sampling jenuh yaitu: Teknik pengambilan sampel yang menggunakan semua anggota populasi disebut sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan jika jumlah populasi relatif kecil, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala psikologi yang merupakan salah satu jenis alat ukur yang menggunakan persyaratan tertulis untuk mendapatkan informasi dari responden. 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 (Retnawati, 2016).

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) dengan jumlah aitem 21 yang dapat mewakili tiga domain *self efficacy* yakni (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. Ini mencakup 7 item di setiap subskala dengan setiap item harus dinilai dengan rentang 1 hingga 5 poin dengan 1 = tidak sama sekali 2 = sedikit 3 = cukup 4 = baik 5 = sangat baik, dengan *Cronbach's alpha* .85 menjadi 0.88 (Putri & Affandi, 2022). Skor yang lebih tinggi menunjukkan tiga efikasi diri yang lebih tinggi.

Skala dukungan sosial yang diadaptasi dari skala *The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support* Zimet et al. (1988) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dengan jumlah item 12-14 yang dapat mewakili aspek stres akademik yakni (1) orang spesial (2) orang tua (3) teman yang berhubungan dengan faktor dukungan sosial yang mencakup 4 item setiap aspeknya dengan rentang 1 hingga 7 poin dengan 1 = benar-benar tidak setuju 2 = tidak setuju 3 = kurang setuju 4 = Netral 5 = setuju 6 = sangat setuju 7 = benar-benar setuju, hasil analisis item didapatkan 10 item yang valid dengan *Cronbach's alpha* 0.82.

Skala stres akademik yang diadaptasi dari skala Stres Akademik (Bedewy & Gabriel, 2015) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dengan jumlah item 14 yang dapat mewakili aspek stres akademik yakni (1) *Academic Expectations* (2) *Faculty Work And Examination* (3) *Students' Academic Self-Perceptions* yang berhubungan dengan penyebab stres akademik yang mencakup 4 dan 6 item setiap aspeknya dengan rentang 1 hingga 5 poin dengan 1 = tidak sama sekali 2 = sedikit 3 = cukup 4 = baik 5 = sangat baik, hasil analisis item didapatkan 9 item yang valid dengan *Cronbach's alpha* 0.77.

Sebelum membagikan kuisioner peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada kepala pesantren untuk melakukan penelitian di pondok pesantren tersebut. Setelah itu peneliti membagikan kuisionernya kepada santri baru sebelum mereka mengisi kuisioner terlebih dahulu menjelaskan cara pengisiannya setelah itu baru para santri mengerjakan kuisioner tersebut. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment spearman's rho* dan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS 26.0. Tujuan dari analisis ini yaitu untuk menguji hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada santri pondok pesantren Sidoarjo. Dan mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada santri pondok pesantren Sidoarjo.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Tabel 1. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Komunikasi Interpersonal Orangtua dan Anak	Perilaku Bullying
N		51	51
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	126.57	44.61
	Std. Deviation	16.546	5.727
Most Extreme Differences	Absolute	.121	.184
	Positive	.098	.124
	Negative	-.121	-.184
Kolmogorov-Smirnov Z		.861	1.316
Asymp. Sig. (2-tailed)		.449	.063

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan dari data Tabel 1. Kolmogorof-smirnov di atas dapat diketahui nilai signifikansi komunikasi interpersonal orangtua dan anak yaitu 0,449 berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,449 > 0,05$) dan dapat dikatakan bahwa data distribusi tersebut normal. Sedangkan pada data perilaku bullying diketahui bahwa nilai signifikansinya yaitu 0,063 berarti data tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,063 > 0,05$) dan dapat dikatakan bahwa data tersebut mempunyai distribusi normal. Berdasarkan dari dua pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki distribusi normal.

Tabel 2. Uji Linieritas

		ANOVA Table					
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Komunikasi Interpersonal Orangtua dan Anak * Perilaku Bullying	Between Groups	(Combined) 4292.262	14	306.590	1.175	.335	
	Linearity	2135.765	1	2135.765	8.183	.007	
	Deviation from Linearity	2156.497	13	165.884	.636	.808	
Within Groups		9396.248	36	261.007			
Total		13688.510	50				

Dalam Tabel 2. diketahui bahwa nilai signifikansi linearity komunikasi interpersonal orangtua dan anak dan perilaku bullying 0,007 yang dapat diartikan nilai linearity lebih kecil daripada 0,05 ($0,007 < 0,05$) dan nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,808 yang dapat diartikan bahwa nilai deviation from linearity lebih besar dari 0,05 ($0,808 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut linier.

Tabel 3. Uji Hipotesis

		Correlations		
		Komunikasi Interpersonal Orangtua dan Anak	Perilaku Bullying	
Interpersonal dan Anak	Orangtua	Pearson Correlation	1	-.395**
		Sig. (2-tailed)		.004
		N	51	51
Perilaku Bullying		Pearson Correlation	-.395**	1
		Sig. (2-tailed)	.004	
		N	51	51

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

Hasil analisis berdasarkan Tabel 3. diketahui bahwa nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,395$ dengan nilai signifikansinya 0,000. Maka dapat diartikan adanya hubungan negatif antara komunikasi interpersonal orangtua dan anak dengan perilaku *bullying*. Jadi semakin tinggi atau intens komunikasi yang dilakukan oleh orangtua dengan anak dapat menurunkan perilaku *bullying* yang dilakukan oleh siswa dan sebaliknya semakin rendah komunikasi yang dilakukan oleh orangtua dan anak maka akan menyebabkan tingginya perilaku *bullying* yang dilakukan oleh siswa.

Tabel 4. Sumbangan Efektif

	Measures of Association			
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Komunikasi Interpersonal Orangtua dan Anak *	-.395	.156	.560	.314
Perilaku Bullying				

Berdasarkan hasil dari Tabel 4. diketahui bahwa nilai *R Square* adalah $0,156 \times 100\%$ hasilnya 15,6%. Maka diketahui pengaruh komunikasi interpersonal orangtua dan anak dengan perilaku *bullying* sebesar 15,6% sedangkan 84,4% dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 5. Standar Deviasi dan Mean

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Komunikasi Interpersonal Orangtua dan Anak	51	82	148	126.57	16.546
Perilaku Bullying	51	30	55	44.61	5.727
Valid N (listwise)	51				

Berdasarkan hasil dari Tabel 5. diketahui bahwa skala komunikasi interpersonal orangtua dan anak mempunyai nilai *mean* teoritik (μ) sebesar 126,57 dan standart deviasi

(σ) sebesar 16,546. Pada skala perilaku *bullying* mempunyai nilai *mean* teoritik (μ) sebesar 44,61 dan standart deviasi (σ) sebesar 5,727.

Tabel 6. Kategori Skor Subjek

Kategori	Skor Subjek			
	Komunikasi Interpersonal Orangtua dan Anak		Perilaku <i>Bullying</i>	
	Σ Siswa	%	Σ Siswa	%
Sangat rendah	5	10%	4	8%
Rendah	8	16%	10	20%
Sedang	23	45%	25	49%
Tinggi	15	29%	10	20%
Sangat tinggi	0	0%	2	3%
Jumlah	51	100 %	51	100 %

Berdasarkan Tabel 6. maka skor subjek dapat disimpulkan bahwa pada skala komunikasi interpersonal orangtua dan anak terdapat 5 (10%) siswa yang memiliki komunikasi interpersonal orangtua dan anak sangat rendah, terdapat 8 (16%) siswa yang memiliki komunikasi interpersonal orangtua dan anak rendah, terdapat 23 (45%) siswa yang memiliki komunikasi interpersonal orangtua dan anak sedang, terdapat 15 (29%) siswa yang memiliki komunikasi interpersonal orangtua dan anak tinggi, dan tidak satupun siswa yang memiliki komunikasi interpersonal orangtua dan anak sangat tinggi.

Kategorisasi skor subjek pada skala perilaku *bullying* dapat disimpulkan, terdapat 4 (8%) siswa yang memiliki tingkat perilaku *bullying* yang bisa dikatakan sangat rendah, perilaku *bullying* yang tergolong rendah terdapat pada 10 (20%) siswa, kemudian 25 (49%) siswa memiliki tingkat perilaku *bullying* yang sedang, terdapat 10 (20%) siswa yang memiliki tingkat perilaku *bullying* yang tinggi, dan terdapat 2 (3%) siswa yang mempunyai tingkat perilaku *bullying* yang sangat tinggi.

Berdasarkan dari pembahasan Tabel 6. diatas dapat disimpulkan bahwa siswa SMP Muhammadiyah 4 Porong memiliki komunikasi interpersonal orangtua dan anak cenderung tinggi. Itu semua bisa dilihat dari pergerakan prosentase dari sedang menuju tinggi. Kemudian pada perilaku *bullying* sendiri memiliki perilaku siswa pada kategori sedang.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi social support dengan stres akademik ($r_{xy} = -0.087$) dengan nilai signifikansinya (0,227 ($p > 0.05$)). Maka dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan antara *social support* dengan stress akademik ($H_0 =$ diterima). Hasil pada variabel *self efficacy* dengan stress akademik menunjukkan bahwa koefisien korelasi ($r_{xy} = -0.257$) dengan nilai signifikansinya (0,000 ($p < 0.05$)). Maka dapat disimpulkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stress akademik ($H_0 =$ ditolak). Apabila *self efficacy* tinggi maka akan

semakin rendah stres akademik yang dimiliki oleh santri, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka akan semakin tinggi stres akademik yang dimiliki oleh santri.

Hasil uji regresi yang dilakukan diperoleh nilai $F = 6.788$ dengan signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.05$) artinya ada hubungan signifikan secara bersama-sama antara *social support* dan *self efficacy* dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren.

Hasil penelitian serupa juga didapatkan dari penelitian Rihartini (2021) dengan judul "Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri di Pesantren As-Sa'adah Terboyo Semarang" dengan nilai $R = 0.348$ dengan signifikansi 0.001 ($p < 0.05$) dan nilai koefisien korelasi $r_{x1y} = -0.284$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0.05$) dan $r_{x2y} = -0.105$ dengan signifikansi $0,271$ ($p > 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa santri di Pesantren As-Sa'adah Terboyo Semarang.

Santri Pondok Pesantren merupakan individu yang terbiasa hidup dalam lingkungan yang sangat terstruktur dengan banyak aturan dan kewajiban dalam menjalankan aktivitas keagamaan (Kurniawan, 2016). Di samping itu, mereka juga harus memenuhi tuntutan akademik agar bisa lulus dari pesantren. Hal ini membuat santri sering mengalami stres akademik yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik yang dialami oleh santri adalah efikasi diri dan dukungan sosial (Sujadi et al., 2022).

Efikasi diri merupakan keyakinan individu pada kemampuan dirinya dalam mengatasi situasi yang dihadapi (Susanti et al., 2022). Santri yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik karena mereka percaya bahwa mereka mampu mengatasi tantangan tersebut. Sebaliknya, santri yang merasa tidak mampu mengatasi stres akademik akan merasa lebih mudah terganggu dan cenderung lebih mudah merasa putus asa. Penelitian yang dilakukan oleh Maharani juga menyebutkan bahwa efikasi diri akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik ($r_{xy} = -0.403$, $p = 0.000$ ($p < 0.05$)) (Maharani & Asrtina, 2022).

Efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk menyelesaikan tugas atau tujuan (Matoti & Lekhu, 2019). Stres akademik mengacu pada tekanan psikologis yang dialami oleh siswa karena tuntutan akademik. Beberapa penelitian telah menyelidiki hubungan antara efikasi diri dan stres akademik (Hitches et al., 2022; Zajacova et al., 2005). Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan stres akademik, yang berarti bahwa tingkat efikasi diri yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah (Freire et al., 2020). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan prediktor yang lebih baik untuk kesuksesan akademik daripada stress (Sakti et al., 2020).

Demikian pula, Sandler et al. (2000) menemukan bahwa efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir merupakan prediktor yang lebih konsisten untuk kinerja akademik daripada stress yang dirasakan (Matoti & Lekhu, 2019). Oleh karena itu, membangun efikasi diri dapat membantu siswa mengatasi stres akademik dan meningkatkan kinerja akademik mereka. Beberapa strategi untuk membangun efikasi diri termasuk menetapkan tujuan yang dapat dicapai, memberikan umpan balik positif,

memodelkan perilaku yang sukses, dan menggunakan teknik perilaku kognitif seperti visualisasi dan pembicaraan diri yang positif (Hitches et al., 2022).

Dukungan sosial juga dapat mempengaruhi tingkat stres akademik yang dialami oleh santri (Rihartini, 2021). Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional dan dukungan instrumental (Rahma & Rahayu, 2018). Dukungan emosional berupa dukungan moral dan dukungan psikologis, sedangkan dukungan instrumental berupa dukungan materi dan dukungan informasional (Adawiyah, 2013). Santri yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik karena mereka merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi situasi tersebut. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Jannah & Widodo (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan dampak yang signifikan terhadap stres akademik ($r_{xy} = -0.248$, $p = 0.000$ ($p < 0.05$)) (Jannah & Widodo, 2021).

Penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap stres akademik. Tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi secara konsisten dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan yang lebih besar untuk mengelola stres di kalangan mahasiswa (McLean et al., 2022). Dukungan sosial telah diidentifikasi sebagai mediator dari pengalaman stres dan memiliki dampak moderasi terhadap stres bagi mahasiswa di tahun pertama mereka (McLean et al., 2022).

Selain itu, dukungan sosial ditemukan sebagai variabel perantara antara stres akademik dan kelelahan pengaturan diri (Yuhuan, 2022). Secara keseluruhan, penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam mengurangi dampak negatif dari stres akademik terhadap hasil dan kesejahteraan siswa. Mahasiswa dapat mengambil manfaat dari dukungan tambahan untuk mengembangkan jaringan sosial yang efektif, terutama pada masa-masa stres yang tinggi seperti pada masa transisi ke universitas atau pada masa-masa peningkatan beban kerja.

Berdasarkan pengalaman langsung peneliti terhadap proses penelitian yang telah dilakukan ini, tentunya terdapat beberapa keterbatasan yang dapat menjadi beberapa faktor yang dapat lebih diperhatikan lagi oleh peneliti selanjutnya dalam perbaikan penelitiannya, oleh karena itu penelitian ini sendiri tentunya memiliki banyak kekurangan yang tentunya perlu diperbaiki dan ditingkatkan dalam penelitian-penelitian mendatang oleh peneliti selanjutnya. Survey mandiri, sample penelitian masih terbatas hanya pada pondok pesantren saja, terbatasnya jumlah santri yang ada di pondok, dan keterbatasan umur karena hanya pada usia SMP saja.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara social support dengan stress akademik ($H_0 = \text{diterima}$) dengan nilai koefisien korelasi social support terhadap stress akademik ($r_{xy} = -0.087$, $p = 0.227 > 0.05$). Namun, hasil pada variabel *self efficacy* dengan stress akademik menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan ($r_{xy} = -0.257$). Apabila *self efficacy* tinggi maka akan semakin rendah stress akademik yang dimiliki oleh santri, sebaliknya semakin rendah *self*

efficacy maka akan semakin tinggi stres akademik yang dimiliki oleh santri. Hasil uji regresi yang dilakukan diperoleh nilai $F = 6.788$ dengan signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.05$) artinya ada hubungan signifikan secara bersama-sama antara *social support* dan *self efficacy* dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren.

Keterbatasan penelitian yaitu melakukan survey non mandiri, bisa menggunakan sample pada jenjang pendidikan yang berbeda seperti SD dan SMA maupun perguruan tinggi yang dimana tidak dalam lingkup pondok pesantren.

Berdasarkan hasil penelitian saran bagi siswa yaitu dapat meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki dengan cara mengikuti program tentang pentingnya meningkatkan *self efficacy*. Bagi pihak sekolah dapat memberikan sebuah program maupun pelatihan mengenai *self efficacy*. Peneliti selanjutnya bisa untuk mempertimbangkan variabel lain yang mempengaruhi stres akademik seperti variabel coping religius, motivasi berprestasi dan *School well being*.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah terutama kepala pondok pesantren 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.

Daftar Pustaka

- Adawiyah, R. A. R. (2013). Kecerdasan emosional, dukungan sosial dan kecenderungan burnout. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 99–107.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., & Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258–269. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.258>
- 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*, 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, A., Del M. Ferradás, 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.
- Jannah, S. M., & Widodo, P. B. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh akibat COVID-19. *Undip*.
- 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. *Edueksos Jurnal Pendidikan Sosial Dan Ekonomi, 4*(2).
- 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>
- Matoti, S. N., & Lekhu, M. A. (2019). Academic stress and academic self-efficacy of first-year pre-service teachers.
- 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 Teaching Education, 3*(3).
- Oepen, M., & Karcher, W. (1988). *Dinamika Pesantren: Dampak Pesantren dalam pendidikan dan pengembangan masyarakat*. Perhimpunan Pengembangan Pesantren Dan Masyarakat.
- Pramesta, K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(7), 23–33.
- Putri, H. I. S., & Affandi, G. R. (2022). Efikasi diri dan prokrastinasi akademik saat perkuliahan daring pada mahasiswa organisatori Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah. In *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 Dan 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 Klaster Humanoira, 1*(1).

- Sakti, 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 Science and Basic Applied Research*, 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, 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.
- Sarafino, 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. (1955). *Personal adjustment and mental health*.
- Sugiyono. (2010). *Memahami penelitian kualitatif*.
- Sujadi, M. O., Meditamar, & 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 Applied*, 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 Jurnal*, 2(1), 107–118.
- Suseno, M. N. (2009). Pengaruh pelatihan komunikasi interpersonal terhadap efikasi diri sebagai pelatih pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1(1), 93–106.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- 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., et al. (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., et al. (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.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.