
Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri di Pesantren As-Sa'adah Terboyo Semarang

¹Rika Rihartini*

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

*Corresponding Author :
Rikarihar200@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri di Pesantren As-Sa'adah Terboyo, Semarang. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif, dengan populasi mahasiswa santri di Pesantren As-Sa'adah. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh dengan subjek penelitian sebanyak 113 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu skala stres akademik terdiri dari 35 item dengan reliabilitas sebesar 0,953, skala kedua yaitu efikasi diri terdiri dari 26 item dengan reliabilitas sebesar 0,915, skala ketiga yaitu skala dukungan sosial teman sebaya terdiri dari 33 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,955. Uji hipotesis pertama menggunakan teknik korelasi analisis regresi ganda, diperoleh hasil $R = 0,348$ dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri As-Sa'adah yang berarti hipotesis pertama diterima. Efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 12,1 % terhadap stres akademik, serta 87,9 % dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini. Hipotesis kedua dan ketiga menggunakan teknik analisis data korelasi parsial. Hipotesis kedua diperoleh $r_{x1y} = -0,284$ dengan signifikansi 0,002 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa santri As-Sa'adah, maka hipotesis kedua diterima. Hipotesis ke tiga diperoleh $r_{x2y} = -0,105$ dengan signifikansi 0,271 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri As-Sa'adah, maka hipotesis ketiga dalam penelitian ini ditolak.

Kata Kunci : Stres Akademik, Efikasi Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya

Abstract

This study aims to determine the correlation between self-efficacy and peer social support with academic stress among students at the As-Sa'adah Terboyo Islamic Boarding School, Semarang. The research method used in this study is quantitative method, with a population of santri students at the As-Sa'adah Islamic Boarding School. The sampling technique used saturated samples with the research subject as many as 113 students. The data collection technique uses three scales, namely the academic stress scale consists of 35 items with a reliability of 0,953, the second scale, namely self-efficacy consists of 26 items with a reliability of 0,915, the third scale, the peer social support scale consists of 33 items with a reliability of 0,955. The first hypothesis test uses the multiple regression analysis correlation technique, obtained the results of $R = 0,348$ with a significance of 0,001 ($p < 0,05$), which means that there is a significant relationship between self-efficacy and peer social support with academic stress in As-Sa'adah students, which means that the first hypothesis is accepted. Self-efficacy and peer social support provide an effective contribution of 12,1% to academic stress, and 87,9% are influenced by other factors out of this study. The second and third hypotheses use partial correlation data analysis technique. The second hypothesis is obtained $r_{x1y} = -0.284$ with a significance of 0,002 ($p < 0,05$), indicating that there is a significant negative correlation between self-efficacy and academic stress in As-Sa'adah students, so the second hypothesis is accepted. The third hypothesis is obtained $r_{x2y} = -0,105$ with a significance of 0,271 ($p > 0,05$), indicating that there is an insignificant negative relationship between peer social support and academic stress in As-Sa'adah santri students, so the third hypothesis in this study rejected.

Keywords: *Academic Stress, Self-Efficacy, Peer Social Support.*

1. PENDAHULUAN

Pesantren merupakan *Boarding School* yang bersifat tradisional serta menjadikan ilmu agama Islam sebagai materi pendidikan utama, dan sebagai pedoman hidup (*tafaqquh fi al-din*) ketika bermasyarakat (Mastuhu, 1994). Sedangkan Pesantren mahasiswa merupakan pesantren yang bersifat lebih modern, dimana santri merupakan seorang mahasiswa. Mahasiswa santri dituntut mandiri serta mampu menyeimbangkan kegiatan pendidikan formal dan informal agar setiap kegiatan bisa berjalan dengan baik. Hal ini terkadang membuat mahasiswa santri mengalami berbagai tekanan salah satunya dibidang akademik.

Beban tanggung jawab mahasiswa santri yang berat dibidang akademik maupun non akademik bisa membuat mahasiswa santri tertekan. Tekanan yang dialami ini biasanya terjadi karena adanya persaingan maupun tuntutan akademik, tekanan ini disebut stres akademik Alvin (Eryanti, 2012). Individu yang mengalami stres menjadi tidak maksimal ketika melakukan berbagai kegiatan, karena tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki tidak seimbang, sehingga dapat menyebabkan tekanan pada psikologis yang akan berpengaruh terhadap prestasi belajar yang diraih (Ifdil & Ardi, 2013).

Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi ketika seseorang individu mendapatkan tuntutan yang terlalu banyak, tekanan serta kekhawatiran ketika akan mengerjakan ujian dan menyelesaikan tugas kuliah sehingga kewalahan atau tidak dapat menangani masalah tersebut dengan baik (Oktavia et al., 2019). Stres juga didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang terjadi akibat terjadinya ketidaksesuaian antara harapan atau ekspektasi dengan keadaan psikologis, biologis dan sistem sosial pada individu tersebut (E.P Sarafino, 2006).

Setiap tahun jumlah siswa yang mengalami stres akademik terus meningkat khususnya di Indonesia. Fakta tersebut bisa dibuktikan oleh sejumlah penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Komisi Nasional Perlindungan Anak pada tahun 2012, mengatakan bahwa selama tahun 2011, kasus stress yang dialami siswa meningkat setiap bulannya 98% dari tahun sebelumnya. Kemudian Kinantie memaparkan hasil penelitiannya, yaitu (49,74%) yang mana hampir setengah dari siswa yang menjadi responden mengalami stress dengan tingkatan sedang, (30,05%) dari siswa mengalami stres dengan tingkat yang berat, serta (0,52%) dari siswa mengalami stres yang sangat berat (Hidayati, Oseatiarla Arian Kinantie, Taty Hernawaty, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa mahasiswa santri cenderung mengalami stres akademik akibat tuntutan pada akademik yang terlampau berat seperti menumpuknya tugas kuliah, batas pengumpulan tugas yang singkat, kemudian kurangnya rasa percaya diri untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan sering terjaga di malam hari untuk mengerjakan tugas kuliah, hal ini menyebabkan mahasiswa santri memiliki waktu tidur yang sangat kurang sehingga merasa tertekan.

Nakalema & Ssenyonga (2014) mengatakan bahwa stres akademik di pengaruhi oleh tekanan pada akademis, ekspektasi yang terlalu tinggi, terbatasnya peluang, tidak realistis dalam berambisi dan persaingan yang tinggi. Faktor internal (faktor yang bersumber dari dalam individu) dan eksternal (faktor yang bersumber dari luar individu) memberikan pengaruh terhadap stress akademik, faktor internal terdiri dari self efficacy, motivasi dan hardiness, serta faktor eksternal yang terdiri dari dukungan sosial (Edward P. Sarafino & Smith, 2012).

Rahma, (2011) mengatakan seorang dengan efikasi diri baik lebih mampu menangani ketidakpuasan pada dirinya dan stress yang dialami, daripada seseorang dengan efikasi diri buruk. Seorang individu yang memperoleh banyak dukungan sosial dari teman sebaya juga dapat lebih mudah menangani berbagai konflik yang sedang dialami. Dan juga sebaliknya individu yang memperoleh sedikit dukungan sosial dari teman sebaya akan merasa dirinya terasingkan (Winata et al., 2017).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin mengetahui adanya hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri di Pesantren As-Sa'adah.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 115 mahasiswa santri putri di Pesantren As-Sa'adah. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 113 mahasiswa santri putri santri As-Sa'adah siswa yang terdiri dari 14 kamar yaitu kamar Al Hamidiyah, Roudhoh, Ad Diwan, Mar'ah, Al Istiqomah, Al Munawwir, Robi'ah, Hidayah, Al Khufadz, Al Husna, Al Anwar, At Taubah, Khodijah dan Fatimah.

Pengambilan data penelitian menggunakan tiga skala yaitu skala stres akademik yang terdiri dari 35 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,953, skala efikasi diri yang terdiri dari 26 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,915 dan skala dukungan sosial teman sebaya yang terdiri dari 33 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,955. Teknik analisis data yang digunakan pada hipotesis pertama penelitian ini adalah regresi ganda kemudian, menggunakan teknik analisis korelasi parsial pada hipotesis kedua dan ketiga. Perhitungan analisis data digunakan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 26.0.

3. HASIL DAN PEMBAHASIAN

Data penelitian yang terkumpul kemudian dilakukan analisis. Sebelum melakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas.

Normalitas diuji menggunakan teknik *One-Sample Komogrov Smirnov*. Hasil uji normalitas pada penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Stress Akademik	98,89	13,273	0,074	1,66	P>0.05	Normal
Efikasi Diri	91,74	10,746	0,065	2,00	P>0.05	Normal
Dukungan Sosial Teman Sebaya	118,53	13,692	0,173	0,00	P<0.05	Tidak Normal

Hasil uji linearitas yang dilakukan pada variabel stres akademik dengan efikasi diri diperoleh F_{linier} sebesar 13,859 dengan taraf signifikan sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$). Hal ini

menunjukkan bahwa variabel stres akademik dengan efikasi diri mempunyai hubungan yang linier. Uji linearitas hubungan antara stres akademik dengan dukungan sosial teman sebaya diperoleh F_{linier} sebesar 5,076 dengan taraf signifikan sebesar $p=0,026$ ($p>0,05$). Hal tersebut berarti variabel stres akademik dengan dukungan sosial teman sebaya mempunyai hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas yang dilakukan pada kedua variabel bebas penelitian ini maka telah diperoleh nilai *tolerance* sebesar 0,878 ($>0,1$) dan nilai VIF sebesar 1,139 ($VIF<10$), yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan multikolinieritas pada variabel bebas model regresi.

Hasil uji korelasi yang diperoleh antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri diperoleh $R= 0,348$ dan $F= 7,556$ dengan signifikansi 0,001 ($p<0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwasannya antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik mahasiswa santri memiliki hubungan yang signifikan.

Berdasarkan uji korelasi pada hipotesis kedua dan ketiga penelitian ini menggunakan teknik korelasi parsial, hasil uji korelasi yang didapatkan skor $r_{x1y} = -0,284$ dengan signifikansi 0,002 ($p<0,05$), menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa santri, artinya hipotesis kedua pada penelitian ini diterima.

Uji korelasi pada hipotesis ketiga penelitian ini didapatkan $r_{x2y} = -0,105$ dengan signifikansi 0,271 ($p>0,05$), menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik, artinya hipotesis ketiga dalam penelitian ini ditolak.

Presentase stres akademik, efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$147 < x \leq 175$	Sangat Tinggi	0	0%
$119 < x \leq 147$	Tinggi	7	6%
$92 < x \leq 119$	Sedang	78	69%
$64 < x \leq 92$	Rendah	28	25%
$35 < x \leq 64$	Sangat Rendah	0	0%
Total		113	100%

Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala Efikasi Diri

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$110 < x \leq 130$	Sangat Tinggi	5	4%
$89 < x \leq 110$	Tinggi	66	59%
$68 < x \leq 89$	Sedang	42	37%
$47 < x \leq 68$	Rendah	0	0%
$26 < x \leq 47$	Sangat Rendah	0	0%
Total		113	100%

Tabel 4. Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$139 < x \leq 165$	Sangat Tinggi	3	2%
$113 < x \leq 139$	Tinggi	80	72%
$86 < x \leq 113$	Sedang	30	26%
$60 < x \leq 86$	Rendah	0	0%
$33 < x \leq 60$	Sangat Rendah	0	0%
Total		113	100%

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh tiga hipotesis yang diuji. Hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik mahasiswa santri As-Sa'adah, diketahui $R = 0,348$ dan $F = 7,556$ dengan signifikansi $= 0,001$ ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri di Pesantren As-sa'adah. Variabel efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 12,1 % terhadap stres akademik mahasiswa santri, sedangkan 87,9 % dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diikuti sertakan dalam penelitian ini seperti *hardiness*, *Optimisme*, harga diri, kontrol psikologis, strategi coping dan lain sebagainya.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa santri As-Sa'adah menunjukkan hasil r_{x1y} sebesar $-0,284$ dan signifikansi $0,002$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa santri as-sa'adah. Hubungan negatif pada penelitian ini menunjukkan bahwa semakin rendah efikasi diri yang dimiliki maka semakin tinggi stres akademik yang dialami, dan sebaliknya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa santri As-Aa'adah.

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Rusdi, (2015) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah pula tingkat stres yang dialami mahasiswa farmasi. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa efikasi diri yang dimiliki bisa memberikan pengaruh terhadap kemampuan mengenali diri, memilih tindakan yang akan dilakukan individu, dan berfikir ulang sebelum melakukan tindakan, hal-hal ini bisa menyebabkan berkurangnya tingkat stres akademik yang terjadi.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri As-Sa'adah. Uji korelasi parsial pada hipotesis ketiga menunjukkan hasil yaitu r_{x2y} sebesar $-0,105$ dengan signifikansi $0,271$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa hipotesis ditolak.

Hasil pada penelitian ini selaras dengan penelitian Hasan, (2012) yang membahas tentang "Disiplin beribadah : alat penenang ketika dukungan sosial tidak membantu stres akademik" yang dilakukan pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Jakarta. Penelitian Hasan, (2012) menunjukkan bahwa hipotesis ditolak dan menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik. Hal

ini terjadi karena terdapat perbedaan kontekstual pada variabel yang memengaruhi stres akademik.

Hipotesis ketiga pada penelitian ini ditolak karena beberapa alasan, salah satunya yaitu adanya faktor lain yang dapat lebih mempengaruhi tingkat stres akademik dibanding dukungan sosial teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa model interaksi kelompok teman sebaya belum tentu harus saling mendukung dalam menanggapi stres akademik pada mahasiswa santri di pesantren As-Sa'adah. Mungkin terjadi kemajemukan dan kesenjangan pola interaksi pada kelompok, yang akan membuat anggota grup memilih untuk lebih mengandalkan kemampuan yang dimiliki individu dibandingkan dengan kelompok sosialnya. Perbedaan antar anggota kelompok bahkan bisa dianggap sebagai sumber stres di dalam lingkungan akademik (Hasan, 2012).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, memperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Adanya hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik mahasiswa santri As-Sa'adah, artinya efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh terhadap terjadinya stres akademik.
2. Adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik yang berarti semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa santi As-Sa'adah, begitupun sebaliknya.
3. Adanya hubungan negatif yang tidak signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri As-Sa'adah, yang artinya dukungan sosial teman sebaya tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa santri As-Sa'adah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini:

Ibu Dra. Rohmatun, M.Si.,Psi selaku dosen pembimbing yang selalu sabar mengajarkan dan meluangkan banyak waktu serta menjadi pembimbing yang hebat sehingga skripsi ini terselesaikan dengan sangat baik.

DATAR PUSTAKA

- Alvin. (2007). *Stres akademik*. Pt Raja.
- Hasan, P., & Aliah, B.(2012). Disiplin beribadah: alat penenang ketika dukungan sosial tidak membantu stres akademik. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 1 (3), 136-144.
- Hidayati, Kinantie Dan Hernawaty,T. (2012). *Gambaran tingkat stres siswa Sman 3 Bandung kelas Xii menjelang ujian nasional 2012*. 1–14.
- Ifdil, T., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa sma negeri di kota padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1, 143–150.
- Mastuhu. (1994). *Dinamika sistem pendidikan pesantren*. Jakarta : Inis

- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2014). Academic stress: its causes and results at a ugandan university. *African Journal Of Teacher Education*, 3(3).
<https://doi.org/10.21083/Ajote.V3i3.2762>
- Oktavia, W. K., Urbayatun, S., & Mujidin. (2019). The role of peer social support and hardiness personality toward the academic stress on students. *International Journal Of Scientific And Technology Research*, 8(12), 2903–2907.
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(2), 231–246. <https://doi.org/10.18860/Psi.V0i0.1551>
- Rusdi, R. (2015). Hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2006). *Health psychology: biopsychosocial interaction* (Seventh Ed). Wiley.
- Sarafino, Edward P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions* / Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith (7th Ed). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Winata, P. P., Yusri, & Syahniar. (2017). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja. *April*, 135–139. <http://Repository.Upi.Edu/Id/Eprint/29228>