

BAB VI

PEMBAHASAN

Bab VI ini akan membahas tentang hasil penelitian yaitu tingkat efikasi diri, tingkat stres akademik dan hubungan tingkat efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi Kec. Krian Kab. Sidoarjo.

6.1 Tingkat Efikasi Diri pada Siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi Kec. Krian Kab. Sidoarjo

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Juwangi Kec. Krian Kab. Sidoarjo memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, yaitu sebanyak 121 orang (72.0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Adiakesumawardhani (2008) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan antara Dukungan sosial dengan Efikasi Diri Akademik pada Siswa *Boarding School*” menunjukkan bahwa dari 70 siswa, 9 siswa (13%) memiliki efikasi diri yang sangat tinggi, 40 siswa (57%) memiliki efikasi diri yang tinggi sehingga dapat disimpulkan siswa yang memiliki efikasi diri tinggi sebanyak 49 siswa (70%).

Dalam bidang akademik, pentingnya teori efikasi diri telah diakui oleh banyak peneliti meskipun masih dipandang sebagai konsep yang relatif baru. Efikasi diri dapat mengembangkan perilaku individu untuk bersikap positif dalam menghadapi tugas. Sikap positif ini dapat membuat individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakannya. Individu tersebut dapat menikmati tugasnya dengan baik tanpa

menganggap tugas sebagai beban. Sehingga siswa akan merasa memiliki motivasi untuk dapat menyelesaikan akademiknya saat ini. Oleh karena itu, efikasi diri sangat menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan siswa untuk mencapai tujuan atau keinginannya (Lestyanto, 2013). Hal ini sesuai dengan penjelasan Sansinenea, dkk (2008) dan Bandura (1992) dalam Chavez, dkk (2014) bahwa efikasi diri akan memberikan peranan penting dalam usaha individu, karena bukan hanya tidak berdampak langsung terhadap perilaku, tetapi juga mempengaruhi unsur-unsur dasar seperti tujuan, cita-cita, harapan sasaran, kecenderungan afeksi, dan hambatan yang dirasakan dan peluang dalam lingkungan social.

Dalam penelitian ini, efikasi diri diukur melalui tiga komponen yaitu, dimensi tingkatan (*magnitude*), dimensi keluasan (*generality*), dan dimensi kekuatan (*strength*). Komponen efikasi diri yang memiliki nilai paling tinggi adalah dimensi kekuatan (*strength*) yaitu sebesar 78.6%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni'mah (2014) terhadap mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling Universitas Negeri Semarang yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dengan dimensi kekuatan (*strength*) yang termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebesar 81.25%.

Dimensi kekuatan (*strength*) diartikan sebagai tingkat kemantapan akan keyakinannya terhadap kompetensi diri yang dimiliki. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi berkeyakinan kuat akan kompetensi dirinya dan mampu mempertahankan usahanya dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri rendah merasa kurang yakin dengan kompetensinya dan cepat menyerah jika menghadapi kesulitan. Dimensi ini yang mendapat nilai yang paling tinggi berhubungan karakteristik responden berdasarkan motivasi tinggal

di pesantren, yaitu sebagian besar siswa memilih tinggal di pesantren karena pilihannya diri sendiri, yaitu sebanyak 148 orang (89%). Sehingga dari awal siswa menentukan sendiri untuk tinggal di pesantren ini. Dengan begitu, siswa akan memiliki kemantapan dan komitmen untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Komponen efikasi diri yang memiliki nilai tertinggi kedua adalah dimensi keluasan (*generality*), yaitu sebesar 73.8% namun nilai yang didapatkan tidak terlalu selisih jauh dengan dimensi tingkatan (*magnitude*). Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan, sejauh mana individu yakin terhadap kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai saat ia melakukan suatu aktivitas atau saat situasi tertentu hingga dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi. Individu dengan efikasi yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

Sedangkan untuk dimensi tingkatan (*magnitude*) mendapat nilai terendah jika dibandingkan dengan komponen efikasi diri lainnya, yaitu sebesar 43.5%. Dimensi ini merupakan dimensi efikasi diri yang mengacu pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini seseorang dapat menyelesaikannya. Individu dengan *magnitude self efficacy* yang tinggi, akan mampu menyelesaikan tugas yang sulit. Sedangkan individu dengan *magnitude self efficacy* yang rendah akan menilai dirinya hanya mampu melaksanakan perilaku yang mudah dan sederhana.

Dimensi tingkatan (*magnitude*) mendapat nilai terendah didukung juga dari laporan siswa yang mengalami stres saat disekolah dikarenakan pelajaran yang berat (29%), banyaknya tugas dari sekolah (33%), dan banyak hafalan

(12%), di mana ini berarti bahwa siswa merasakan sulitnya tugas yang dihadapi dengan prosentase sebanyak 74% jika digabungkan. Sisanya siswa mengalami stresor lain berupa masalah dengan teman (18%), metode pengajaran yang terlalu serius (11%), perasaan jenuh saat penjelasan guru (6%), dan perolahan nilai yang jelek (2%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa memang merasa terbebani dengan tugas yang diberikan. Keadaan ini dapat dikarenakan sistem *full day school* dalam kegiatan belajar-mengajar sekolah dan selanjutnya siswa melakukan kegiatan yang telah disusun oleh pesantren. Sedangkan, Basuki (2009) menjelaskan bahwa waktu belajar efektif anak hanya 3-4 jam sehari (dalam suasana formal) dan 7-8 jam sehari (dalam suasana informal).

Dalam penelitian Ni'mah (2014), komponen efikasi diri dengan nilai terendah tidak selaras dengan hasil penelitian ini. Di mana dalam penelitiannya, komponen efikasi diri terendah adalah dimensi keluasan (*generality*), yaitu sebesar 42.67%. Sedangkan, untuk dimensi tingkatan/level (*magnitude*), sebagian besar mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi (81.25%). Hal ini mungkin dikarenakan faktor usia dan kondisi responden, di mana responden yang dalam penelitiannya adalah mahasiswa sedangkan dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama kelas VII.

Menurut Bandura (1997), pengalaman pribadi memberikan informasi yang paling berpengaruh terhadap pembentukan efikasi diri individu karena menyediakan bukti yang paling otentik dimana individu dapat mengetahui hal-hal yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan. Kegagalan juga dapat menurunkan efikasi diri individu jika kegagalan tersebut tidak merefleksikan kurangnya usaha atau pengaruh dari keadaan luar. Teori ini sesuai dengan hasil penelitian ini, di mana dari hasil penelitian ini menunjukkan proporsi siswa yang

memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dengan perolehan peringkat kurang baik pada semester sebelumnya (hanya 17 orang atau 14.0%). Sebagian responden termasuk siswa yang memperoleh peringkat yang baik dan cukup, yang selaras dengan sebagian besar siswa memiliki efikasi diri yang tinggi. Sehingga keberhasilan siswa pada masa lalu memberikan pandangan bahwa ia akan tetap bisa berprestasi saat ini meskipun tantangan semakin bertambah (Wisantyo, 2010).

Keberhasilan teman-teman juga dapat memberi pandangan adanya kesempatan bagi mereka untuk dapat berhasil seperti teman-temannya. Melalui *modelling*, individu dapat menilai kemampuan mereka dalam hubungannya dengan pencapaian yang diperoleh orang lain (Wisantyo, 2010). Hal ini juga merupakan salah satu informasi yang berpengaruh terhadap pembentukan efikasi diri individu. Dalam hal ini, diduga dengan pembagian teman sekamar yang digabungkan dengan kakak-kakak tingkat yang dilakukan oleh pesantren akan memberikan motivasi untuk tidak mudah putus asa dengan tantangan yang dihadapi.

Dalam penelitian ini, tingkat efikasi diri yang paling tinggi adalah pada usia 14 tahun (78% dari total responden usia 14 tahun) dan kemudian yang kedua adalah usia 13 tahun (73% dari total responden usia 13 tahun). Schunk dan Meece (2005) menjelaskan bahwa pada usia 12-16 tahun yang sesuai dengan kisaran usia responden penelitian merupakan waktu di mana keterlibatan orang tua dalam kegiatan anak-anak mereka sering menurun sehingga kekuatan pengaruh teman sebaya meningkatkan. Dari pengaruh teman sebaya tersebut akan didapatkan informasi sosial yang memiliki efek luar biasa pada efikasi diri mereka untuk belajar. Hal ini sesuai dengan teori Bandura (1997) dalam

penjelasannya mengenai sumber informasi yang memberikan kontribusi penting terhadap pembentukan efikasi diri diantaranya adalah pengalaman keberhasilan orang lain yang dijadikan model (*vicarious experiences*). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Kharismasanthi (2015) yang menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi terdapat pada responden yang paling tua (55-64 tahun) sebanyak 25.6%. Ia juga menyimpulkan bahwa responden dengan usia yang lebih tua memiliki efikasi diri lebih tinggi dibandingkan dengan usia lebih muda.

Pada penelitian ini, jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan terhadap efikasi diri. Perbedaan siswa perempuan dan laki-laki yang mendapatkan stres akademik tinggi dengan selisih yang tidak terlalu jauh yaitu 71% dari total responden perempuan dengan stres akademik tinggi dan 73% dari total responden laki-laki dengan stres akademik tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widhyastuti (2014) bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara efikasi diri pada subjek laki-laki dan perempuan, di mana skor rata-rata (*mean*) untuk laki-laki 76.741 dan skor rata-rata (*mean*) untuk perempuan adalah 76.452. Penelitian tersebut juga menunjukkan laki-laki memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dari pada perempuan walaupun dengan perbedaan skor yang tidak jauh berbeda.

Siswa laki-laki memiliki efikasi diri yang tinggi daripada perempuan disebabkan karena orang tua yang sering kali memiliki pandangan yang berbeda terhadap kemampuan laki-laki dan perempuan. Orang tua menganggap bahwa wanita lebih sulit untuk mengikuti pelajaran dibandingkan laki-laki, walaupun prestasi akademik mereka tidak terlalu berbeda. Semakin seorang wanita menerima perlakuan *stereotype gender* ini, maka semakin rendah penilaian terhadap kemampuan dirinya. Selain itu, terdapat perbedaan pada

perkembangan kemampuan dan kompetensi pada laki-laki dan perempuan, ketika laki-laki berusaha untuk sangat membanggakan dirinya, perempuan seringkali meremehkan kemampuan mereka. Padahal pada beberapa bidang pekerjaan tertentu, pria memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita. Begitu juga sebaliknya, efikasi diri perempuan unggul dalam beberapa pekerjaan dibandingkan dengan pria (Bandura, 1997; Zimmerman, 2008).

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan di atas, pada penelitian ini frekuensi kunjungan orang tua responden berhubungan dengan efikasi diri yang dimiliki siswa. Siswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah lebih banyak pada siswa yang mendapat kunjungan orang tua lebih sering, yaitu 18 orang (64.3% dari total siswa yang mendapat kunjungan sering yaitu 6-9 kali dalam sebulan) dan 5 orang (50.0% dari total siswa yang mendapat kunjungan orang tua sangat sering yaitu ≥ 10 kali dalam sebulan). Pada santri baru, keluarga awalnya bisa sering mengunjungi anak di pondok pesantren. Setelah anak merasa sudah jauh lebih baik maka interval mengunjungi bias dikurangi sehingga anak mandiri atau tidak terlalu tergantung pada orang tua (Azizah, 2013).

Selain itu, tingkat efikasi diri yang tinggi didominasi oleh siswa yang mendapatkan kunjungan tidak sering atau jarang hal ini berhubungan dengan sebagian besar siswa yang memilih tinggal di pesantren karena pilihannya sendiri, yaitu sebanyak 148 orang (89%). Sehingga dari awal siswa telah menentukan sendiri untuk tinggal di pesantren ini. Hal ini akan mempengaruhi dimensi kekuatan (*strength*) yang merupakan komponen efikasi diri paling berpengaruh pada penelitian ini. Sehingga siswa telah memiliki tingkat kemantapan akan keyakinannya terhadap kompetensi diri yang dimiliki dan ia

yakin bahwa dirinya mampu mempertahankan usahanya sendiri dalam menyelesaikan tugasnya, dalam hal ini adalah kemampuan diri siswa untuk beradaptasi dengan pesantren dan kegiatan-kegiatan yang ada. Dan jika dilihat dari usia perkembangan siswa yang termasuk remaja awal, maka pada kisaran umur ini menurut Wong (2008) anak sering mencoba agar dapat hidup mandiri. Oleh karena itu, bantuan orang tua dalam hal ini lebih sedikit.

6.2 Tingkat Stres Akademik pada Siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi Kec. Krian Kab. Sidoarjo

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Juwangi Kec. Krian Kab. Sidoarjo memiliki tingkat stres akademik sedang, yaitu sebanyak 109 orang (65.3%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulaeman (2014) dalam penelitiannya yang berjudul “Studi Deskriptif Mengenai Derajat Stres dan Strategi Coping Stres Siswa Tsanawiyah di Pesantren “X”, yang menunjukkan bahwa prevalensi stres pada remaja di pesantren tersebut sebagian besar berada pada derajat stres sedang yaitu 86% dari total responden 74 siswa, yang artinya mereka cenderung merasa terbebani oleh adanya ketentuan bahwa siswa wajib tinggal di asrama selama 24 jam dan harus memenuhi tuntutan akademik, relasi sosial, dan peraturan yang berlaku di sana.

Anam (2014) dalam penelitiannya yang dilakukan di pondok pesantren menjelaskan bahwa tingkat stres tertinggi terjadi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dalam kurun waktu kurang dari 1 tahun yaitu 50% dari total remaja. Dalam penelitian ini, siswa merasakan stres akademik diakibatkan oleh beberapa hal di antaranya yaitu banyaknya tugas yang diberikan oleh sekolah

(33%), pelajaran yang terlalu banyak sehingga mereka harus mengikuti kegiatan belajar-mengajar dari pukul 07.00-15.00 ataupun pelajaran yang sulit untuk dipahami (29%), masalah dengan relasi teman sekelas yang mengganggu proses belajar mengajar seperti suasana ramai dari teman sekelas sehingga sulit untuk berkonsentrasi saat di kelas (18%), banyaknya hafalan yang harus diterima (12%), dan nilai yang didapatkan kurang memuaskan (2%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik sedang didominasi oleh responden yang berusia 13 tahun yaitu (67.5% dari total responden usia 13 tahun) dan tingkat stres akademik tinggi didominasi oleh responden berusia 14 tahun (44% dari total responden usia 14 tahun). Hal ini sesuai dengan penelitian yang oleh Elizabeth, et al (2014) yang menyatakan bahwa stres akademik akan meningkat seiring dengan pertambahan usia. Hal tersebut dikarenakan semakin tinggi usia maka pengetahuan dan pengalaman akan bertambah, yaitu pengetahuan dan pengalaman tentang coping siswa yang tepat pada masa lalu membuat siswa mudah beradaptasi dengan stresor yang baru. Selain itu, perkembangan coping terhadap stresor juga lebih baik sehingga mereka cenderung lebih tenang dan mampu berpikir logis untuk mengatasi stresor yang muncul seiring dengan bertambahnya usia siswa. Usia berhubungan dengan psikologi seseorang, yaitu semakin tinggi usia maka semakin baik tingkat kematangan emosi siswa serta kemampuan dalam menghadapi persoalan (Rasmun, 2004).

Dilihat dari jenis kelamin responden, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi lebih banyak dialami oleh siswa perempuan dengan jumlah 21 orang (21.8% dari total responden perempuan) dan tingkat stres akademik ringan lebih banyak dialami oleh siswa laki-laki

dengan jumlah 14 orang (20.8% dari total responden laki-laki). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwati (2012) bahwa diantara laki-laki dan perempuan, laki-laki tidak ada yang mengalami stres akademik berat dan sangat berat sedangkan terdapat 12 siswa perempuan yang mengalami stres berat (11.5%) dan 2 siswa perempuan yang mengalami stres akademik sangat berat (2%). Anggola dan Ongori (2009) juga mengemukakan bahwa tingkat stres pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Sharma dan Kaur (2014), menyatakan bahwa tidak ada perbedaan persepsi yang signifikan antara perempuan dan laki-laki dalam menanggapi stresor, tetapi perempuan lebih menunjukkan stres akademik yang lebih tinggi dibanding laki-laki.

Sulaiman et al. (2009) telah menunjukkan tingkat dan jenis stres di kalangan siswa perempuan lebih dari laki-laki karena karakter emosional dan sensitif mereka dan sikap untuk lingkungan mereka. Anggola dan Ongori (2009) menjelaskan tingginya stres pada siswa perempuan karena perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami stres. Dan pada siswa laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap ego, sehingga laki-laki lebih santai dalam menghadapi stresor yang berasal dari kehidupan akademik. Sedangkan dari penelitian Yumba (2008) menjelaskan bahwa siswa laki-laki mungkin akan mengalami stres dalam jumlah yang sama seperti rekan perempuan mereka, tetapi mereka mungkin tidak ingin menunjukkan hal itu, karena mereka telah diajarkan bahwa mendapatkan stres dari tugas merupakan sifat feminin, di mana laki-laki tidak boleh seperti itu. Selain itu, karena siswa perempuan secara alami tampaknya kurang defensif dari rekan

laki-laki mereka, yang menyebabkan mereka mengakui bahwa mereka lebih rentang terhadap stres dibandingkan dengan rekan laki-laki mereka.

Dalam penelitian ini, prestasi pada semester sebelumnya juga berhubungan dengan pengalaman stres akademik siswa saat ini. Pada tingkat stres akademik yang tinggi didominasi oleh responden yang memiliki peringkat peringkat 26-36 atau 1-10 terbawah. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Goff (2011) yang menyatakan bahwa tingkat stres berpengaruh terhadap kemampuan akademik. Hal ini dikarenakan siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya (Alvin, 2007). Sehingga tekanan dari sosial juga menambahkan stresor untuk siswa.

Selain beberapa faktor di atas, kunjungan orang tua juga berhubungan dengan kejadian stres akademik dalam penelitian ini. Siswa yang mengalami stres akademik tinggi didominasi oleh siswa yang mendapat kunjungan orang tua sangat sering sekali, yaitu sebesar 30% dari total responden yang mendapat kunjungan orang tua sangat sering sekali. Responden dalam penelitian ini merupakan dalam tahap usia remaja awal, di mana pada tahap ini remaja awal masih tetap tergantung dengan orang tua namun tetap mencoba untuk mandiri, mulai meningkatkan kedekatan dengan teman sebaya dan ketidakstabilan *mood* masih besar (Wong, 2008).

Keberhasilan pendidikan juga merupakan tanggung jawab dari orang tua. Orang tua turut bertanggung jawab atas kemajuan belajar anak-anaknya. Ini berarti bahwa keikutsertaan orang tua terhadap belajar anak-anaknya adalah

penting, perhatian dan dukungan orang tua mempunyai peranan yang turut serta menentukan bagaimana memberikan tanggung jawab terhadap pendidikan anak-anaknya. Dengan adanya dukungan dari orangtua, anak akan lebih giat dan lebih bersemangat dalam belajar karena ia tahu bahwa bukan dirinya sendiri saja yang berkeinginan untuk maju, akan tetapi orangtuanya pun demikian. Dengan dukungan orangtua tersebut anak akan merasa dihargai dan diperhatikan oleh orangtua mereka sehingga akan meningkatkan motivasi anak untuk belajar dan akan tercapai suatu prestasi belajar yang optimal (Azizah, 2013).

6.3 Hubungan Tingkat Efikasi Diri dengan Tingkat Stres Akademik pada Siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi Kec. Krian Kab. Sidoarjo

Hasil analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan Uji *Spearman Rank* didapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0.000 (nilai $\alpha < 0.05$) yang menunjukkan adanya korelasi signifikan antara tingkat efikasi diri dengan tingkat stres akademik. Dan nilai korelasi *Spearman Rank* yang didapatkan dalam penelitian ini sebesar -0.448 yang menunjukkan adanya korelasi negatif dengan kekuatan hubungan sedang. Arah korelasi negatif bermakna bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres akademik. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Wulandari dan Rachmawati (2014) yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang mengikuti program akselerasi, yaitu semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah stres akademiknya.

Adanya hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik dapat dianalisa dari beberapa hal. Wisantyo (2010) mengungkapkan dari hasil

penelitiannya di RSBI SMAN 3 Semarang menunjukkan bahwa 36 siswa di kelas merasa jenuh dengan metode penyampaian yang monoton, dan banyaknya tugas yang diberikan pada jam luar sekolah. Tiga puluh siswa merasa kecewa dan sedih bahkan tiga siswa yang merasa lemas dan pusing jika mengalami kegagalan akademik. Fenomena ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya membutuhkan program pendukung untuk meningkatkan pemahaman terhadap mata pelajaran, melainkan juga dibutuhkan kemampuan untuk menumbuhkan keyakinan pada siswa agar mencapai target yang mereka inginkan dan mampu beradaptasi terhadap stres yang dihadapinya. Siswa harus mempunyai motivasi agar tekanan dari target yang dihadapinya bisa tercapai.

Penelitian yang dilakukan oleh Roddenberry dan Renk (2010) juga menjelaskan analisa hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik. Hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa efikasi diri merupakan hal yang dinilai penting, karena dengan efikasi diri tersebut siswa dapat mengetahui kemampuan dan keyakinan optimis untuk dapat mengatasi beragam luasnya stresor tekanan akademis, seperti beban tugas yang banyak, deadline yang semakin dekat, persaingan untuk mempertahankan prestasi akademik di kelas, kegiatan organisasi di luar kelas, kesulitan dalam membagi waktu, serta sosialisasi dan interaksi dengan lingkungan sekolah. Hal ini merupakan suatu kompetensi untuk menghadapi tantangan yang dihadapi individu (Schwarzer dan Born, 1998 dalam Lawrence, 2011).

Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi dapat diartikan sebagai siswa yang memiliki keyakinan yang kuat bahwa ia mampu menghadapi tugas yang diberikan, sehingga ia akan memiliki kemantapan dan komitmen untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kemantapan dan komitmen dalam mencapai tujuan

tersebut akan menumbuhkan dan mempertahankan gairah atau semangat dalam melakukan usaha-usaha untuk mencapai tujuan, utamanya ketika siswa menghadapi suatu masalah atau kegagalan (Lestyanto, 2013).

Hargenhahn juga menjelaskan bahwa orang yang menganggap tingkat kemampuannya cukup tinggi akan berusaha lebih keras, lebih gigih dalam menjalankan tugas dan mengembangkan penentuan sasaran/tujuan serta monitoring strategi waktu lebih baik dibandingkan dengan orang yang menganggap kemampuan dirinya rendah. Menurut Hangerhahn siswa perlu meningkatkan efikasi diri agar segala yang diinginkan akan tercapai. Individu dengan efikasi diri yang rendah bisa dengan mudah terkena stres kronik karena permasalahan dalam penggunaan jenis koping stres. Jika individu tersebut diberikan tugas yang berpotensi membuat stres, ia tidak percaya bahwa ia mampu menyelesaikan tugas tersebut dan akan berhenti untuk menyelesaikan tugas tersebut. Ia lebih memilih menghindari tugas dan menyerah dengan mudah ketika muncul masalah. Berbeda dengan individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, ia akan berusaha atau mencoba lebih keras dalam menghadapi berbagai tantangan. Seorang individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki *problem focused coping* yang tinggi. Pada individu yang efikasi dirinya rendah cenderung *emotional focused coping*nya yang tinggi (Rachmah, 2013; Amanda, 2014; Aulia dan Moordiningsih, 2010; Razak, 2006 dalam Rizky, Elsavina, 2014).

Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi dapat menyusun strategi kognitif yang efektif dalam belajar, mengatur waktu dan lingkungan belajar secara efektif, dan lebih memonitoring usaha dalam menghadapi tantangan (Chemers dkk, 2001, h.56). Ia mempelajari dan mencapai hasil lebih daripada siswa dengan efikasi diri yang rendah, bahkan pada tingkat kemampuan mereka yang sama

(Bandura dkk dalam Ormond, 2005, h.151). Ketika siswa memiliki efikasi diri akademik tinggi, ia akan menunjukkan usaha dalam memenuhi tuntutan. Semakin tuntutan-tuntutan terpenuhi, siswa semakin berkurang risiko mengalami stres (Wisantyo, 2010).

Efikasi diri yang tinggi juga akan mengurangi rasa ketakutan, meningkatkan aspirasi, memperbaiki pemecahan masalah dan mampu berfikir analitik (Sculthz, 2005). Efikasi diri juga berhubungan dengan kontrol diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, memperbaiki kinerja dan upaya dalam pemecahan masalah (Cherian dan Jolly, 2013). Efikasi diri yang tinggi akan membuat siswa berusaha menghadapi tantangan yang ada untuk mengurangi tekanan yang ada dalam dirinya, sehingga stres cenderung akan menurun (Adeyemo, 2007).

6.4 Implikasi Keperawatan

6.4.1 Perkembangan Ilmu Keperawatan

Diharapkan dari hasil penelitian ini, ilmu asuhan keperawatan jiwa dapat dikembangkan melalui edukasi yang diberikan oleh perawat kepada siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi Kec. Krian Kab. Sidoarjo mengenai pentingnya efikasi diri untuk menghadapi stres akademik. Dari hasil wawancara dengan pengasuh pesantren diketahui bahwa adanya tenaga kesehatan di dalam lingkungan pesantren yaitu satu perawat dan satu bidan. Sehingga peneliti berharap agar perawat dapat memberikan, dimana perawat bekerja sama dengan pihak sekolah terutama kepala asrama, guru pembimbing asrama dan guru bimbingan konseling, sehingga dapat siswa memiliki motivasi dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan.

6.4.2 Perkembangan Praktik Keperawatan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan tingkat efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi Kec. Krian Kab. Sidoarjo, maka perlu adanya tindak lanjut berupa kebijakan dari sekolah dan pesantren untuk melakukan skrining tingkat stres akademik pada siswa di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Junwangi Kec. Krian Kab. Sidoarjo. Skiring tersebut dapat dilakukan oleh perawat yang ada pada awal penerimaan siswa baru dan di pertengahan semester ganjil dan semester genap. Hasil skrining tingkat stres akademik dapat digunakan oleh pihak sekolah dan asrama untuk merencanakan kegiatan pemberian edukasi seperti penyuluhan atau dengan bimbingan konseling maupun diskusi bersama yang bermanfaat untuk mengembangkan efikasi diri yang dimiliki siswa. Hal ini dilakukan dengan memperhatikan juga sumber-sumber informasi yang memberikan kontribusi penting terhadap pembentukan efikasi diri. Peran fikasi diri akan menjadikan individu adaptif sehingga mampu menghadapi stres akademik yang dialaminya. Hal tersebut akan diiringi juga dengan peningkatan motivasi belajar remaja.

6.5 Ketebatasan Penelitian

- a. Dalam pelaksanaan penelitian, kondisi privasi responden saat pengisian kuisioner tidak dapat dikendalikan karena pengisian kuisioner secara bersama-sama dalam satu kelas sehingga beberapa siswa mungkin merasa malu untuk mengungkapkan perasaan yang dialaminya secara jujur karena teman-teman yang melihat terutama untuk responden laki-laki. Penyebab hal ini adalah siswa yang tidak dijadikan responden tetap di kelas karena

guru yang tidak memberikan izin peneliti untuk menginstruksikan mereka keluar kelas sehingga mereka mengganggu privasi responden yang mengisi kuisioner.

- b. Pada penelitian ini hanya terdapat satu responden yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah, sehingga sulit untuk ditentukan perbedaan tingkat stres akademik dalam kategori tersebut. Namun untuk tingkat efikasi diri sedang dan tinggi, persebaran responden sudah dapat dianalisa hubungannya dengan tingkat stres akademik yang dialami responden dengan baik.

