



Madinah.JSI by IAI TABAH is licensed under a Creative Commons Attribution- NonCommercial 4.0 International License

Naskah masuk	Diterima	Diterbitkan
00-Juni-0000	00-Juni-0000	00-Juni-0000
DOI : <a href="https://doi.org/10.58518/madinah.v11i2.2995">https://doi.org/10.58518/madinah.v11i2.2995</a>		

## EFIKASI DIRI AKADEMIK SEBAGAI STRATEGI PENGEMBANGAN PEMBINAAN PENYESUAIAN PSIKOLOGIS SANTRI DI PESANTREN

Alimul Muniroh

Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah, Lamongan, Indonesia

E-mail: [alimulmuniroh@iai-tabah.ac.id](mailto:alimulmuniroh@iai-tabah.ac.id)

Rifqi Qushoyyi Adiyatma

Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah, Lamongan, Indonesia

E-mail: [202001011361@iai-tabah.ac.id](mailto:202001011361@iai-tabah.ac.id)

Lujeng Lutfiyah

Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah, Lamongan, Indonesia

Email: [luthfiyahluthfin@iai-tabah.ac.id](mailto:luthfiyahluthfin@iai-tabah.ac.id)

**ABSTRAK:** Efikasi diri akademik siswa merupakan gambaran dari dinamika psikologisnya siswa dalam penyesuaian diri di pesantren. Efikasi diri akademik dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, mengelola aktivitas belajarnya secara mandiri, dan memenuhi harapan akademik, baik yang berasal dari dirinya sendiri maupun dari orang lain. Kajian ini dilakukan untuk mendeskripsikan dinamika efikasi diri akademik siswa madrasah Aliyah dalam penyesuaian diri di pesantren. Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi kasus pada siswa Madrasah Aliyah Tarbiyatut Tholabah. Dalam proses pengumpulan data peneliti menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian menggunakan teknik analisis data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di MA Tarbiyatut Tholabah yang memiliki efikasi diri tinggi berhasil dalam menyesuaikan diri di lingkungan pesantren. Mereka menunjukkan kemampuan mengatur waktu dengan baik, yang berdampak pada kedisiplinan dan efisiensi dalam menjalani rutinitas harian. Selain itu, dalam setiap kegiatan disekolah dan pesantren, siswa menunjukkan kepercayaan diri, performa akademik dalam melaksanakan setiap tugas dan kegiatan pesantren.

**Kata Kunci :** efikasi diri akademik, penyesuaian diri, Madrasah Aliyah, pesantren,



**ABSTRACT:** *The academic self-efficacy of Madrasah-Aliyah (MA) students is a description of the form of psychological dynamics of students in self-adjustment in Islamic boarding schools. Academic self-efficacy is defined as an individual's belief in his or her ability to do assignments, to manage his own learning activities, to realize academic expectations, both academic expectations from himself and from others. This study aims to describe the dynamics of academic self-efficacy of MA students in self-adjustment in pesantren. The study uses a case study research design, in the process of collecting data the researcher uses observation, interview and documentation methods. The research uses data analysis techniques that reduce data, present data and draw conclusions or verification. The research was carried out at MA Tarbiyatut Tholabah Kranji Lamongan. The results of the study show that students at MA Tarbiyatut Tholabah Kranji Lamongan who have high self-efficacy tend to be more successful in adjusting to the pesantren environment. They showed the ability to manage their time well, which had an impact on discipline and efficiency in carrying out daily routines. In addition, strong self-efficacy improves their performance, as they carry out each task with seriousness and confidence, which results in optimal results.*

**Keywords:** *Academic self-efficacy, Self-adjustment, Madarasa, pesantren,*

## PENDAHULUAN

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki tanggung jawab untuk menyediakan pendidikan berkualitas guna mengasah kemampuan siswa. Pesantren sebagai model pendidikan sekolah berasrama (*Islamic boarding school*) semakin populer di Indonesia. Meskipun demikian, konsep sekolah asrama sebenarnya bukanlah hal yang baru, karena sejak tahun 1990-an, institusi pendidikan berbasis asrama telah mulai berkembang. Selain bertujuan untuk mencetak siswa yang cerdas, sekolah maupun madrasah di pesantren juga berupaya menghasilkan para generasi masa depan berkarakter unggul. Bagian dari indikator keberhasilan dalam pengembangan potensi siswa dapat dilihat melalui prestasi akademik yang mereka capai.

Untuk mencapai hasil belajar yang maksimal, individu perlu mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan belajarnya. Penyesuaian diri ini bukan berarti siswa harus mengubah diri sepenuhnya mengikuti tuntutan lingkungan, tetapi diharapkan mereka dapat mengintegrasikan potensi serta kondisi internalnya dengan keadaan di sekitarnya. Meskipun perubahan yang dilakukan mungkin kecil, penyesuaian diri tetap diperlukan agar siswa dapat berprestasi dengan optimal. Dalam perspektif psikologi, penyesuaian diri mencakup berbagai hal, seperti pemenuhan kebutuhan, kemampuan mengelola frustrasi dan konflik, ketenangan batin, atau bahkan terbentuknya gejala-gejala tertentu. Artinya mereka belajar cara menjalin hubungan yang baik dengan orang



lain dan juga cara mengatasi tuntutan tugas yang dihadapinya<sup>1</sup>; Kemampuan beradaptasi ini menjadi salah satu syarat penting dalam menjaga kesehatan mental remaja<sup>2</sup>

Di sekolah, penyesuaian diri adalah hal penting yang seringkali menjadi tantangan, terutama bagi siswa asrama, karena kemampuan ini berpengaruh langsung terhadap prestasi belajar. Pendapat ini didukung oleh<sup>3</sup>, yang menyatakan bahwa adaptasi yang baik dapat meningkatkan kinerja akademik siswa. Kemampuan beradaptasi sangat dibutuhkan oleh remaja dalam masa transisi sekolah, terutama saat mereka pindah dari satu jenjang ke jenjang berikutnya.

Perubahan tersebut mencakup masa pubertas, perkembangan citra tubuh, serta meningkatnya kebutuhan akan kemandirian. Dari suasana kelas kecil yang akrab, siswa juga harus menyesuaikan diri dengan suasana sekolah yang lebih besar dan kurang personal, bertemu lebih banyak guru dan teman, serta menghadapi tuntutan prestasi yang semakin tinggi<sup>4</sup>. Transisi ini, seperti yang dialami remaja saat berpindah dari tingkat sekolah dasar ke tingkat berikutnya atau dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas, sering kali penuh tantangan dan bisa memicu rasa tidak nyaman<sup>5</sup>.

Banyak remaja yang merasa terbebani dan sulit meraih kebahagiaan dalam menjalani kehidupan mereka. Namun, masa peralihan dari jenjang ke jenjang yang lebih atasnya menjadi aspek penting yang perlu dikaji lebih dalam, khususnya bagi remaja yang memasuki sekolah menengah di pesantren.

## METODE

Desain penelitian ini adalah studi kasus, penelitian ini dilakukan di pondok pesantren Tarbiyatut Tholabah Lamongan, peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data adalah dengan mereduksi data kemudian menyajikan data dan yang terakhir mengambil kesimpulan atau verifikasi<sup>6</sup>. Sedangkan untuk pembuktian keabsahan data menggunakan Teknik triangulasi teknik dan sumber.

<sup>1</sup> Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Kanisius, 2006).

<sup>2</sup> Zainun Mu'tadin, *Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologis Pada Remaja.*, 2002.

<sup>3</sup> N. Tallent, *Psychology of Adjustment* (New York: D. Van Nostrand Company, 1978).

<sup>4</sup> John W. Santrock, *Adolescence. Perkembangan Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2003).

<sup>5</sup> Santrock, *Adolescence. Perkembangan Remaja.*

<sup>6</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007).



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran efikasi diri akademik siswa MA Tarbiyatut Tholabah Lamongan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren. Mereka lebih proaktif dalam mengikuti kegiatan baik di pondok maupun di sekolah serta terbuka berinteraksi dengan sesama santri, guru, pengurus, teman sebaya di sekolahnya.

Mereka mengikuti kegiatan dengan semangat ditunjukkan dari berbagai kegiatan pesantren selalu mengambil posisi di depan dan komunikatif pada setiap sesi. Bergurau dan tertawa lepas ditunjukkan sebagai tanda kebahagiaan baik dengan kawan sebaya maupun dengan pengurus dan guru. Bahagia merupakan tanda bahwa siswa ini mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Tidak sedikit orang mengalami kesulitan dan penderitaan meraih kebahagiaan dalam hidup karena kurangnya kemampuan mereka menyesuaikan diri, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan, maupun masyarakat secara umum. Keberhasilan siswa menghadapi perubahan dan beradaptasi menjadi faktor penting dalam keberhasilan penyesuaian diri mereka di tahun-tahun berikutnya.

Menurut <sup>7</sup> bahwa kondisi psikologis seseorang menjadi salah satu faktor berpengaruh dalam proses penyesuaian diri, dan efikasi diri (*self-efficacy*) ini adalah salah satu dari kondisi tersebut. Efikasi diri bagi Bandura dalam <sup>8</sup> yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menguasai situasi dan mencapai hasil yang positif. <sup>9</sup> juga mendefinisikan efikasi diri sebagai kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan tindakan yang menghasilkan. Menurut<sup>10</sup> bahwa *self-efficacy* terpetakan dalam tiga dimensi, yaitu efikasi diri sosial, efikasi diri pengaturan, dan efikasi diri akademik.

Para siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan di sekolah dan pesantren, seperti tuntutan untuk mandiri, bertanggung jawab, dan mencapai standar akademik. Kemandirian dituntut dengan mewajibkan siswa mengurus kebutuhan pribadinya sendiri, seperti makan, minum, mencuci, dan melaksanakan tugas-tugas sebagai kewajiban piket di pesantren. Tanggung jawab siswa meliputi kewajiban siswa untuk menaati peraturan sekolah dan pesantren, berpartisipasi dalam kegiatan yang diadakan, serta menjalankan tugas-tugas dengan penuh tanggung jawab sesuai peran masing-masing. Sedangkan tuntutan akademik

<sup>7</sup> Schneiders (1964)

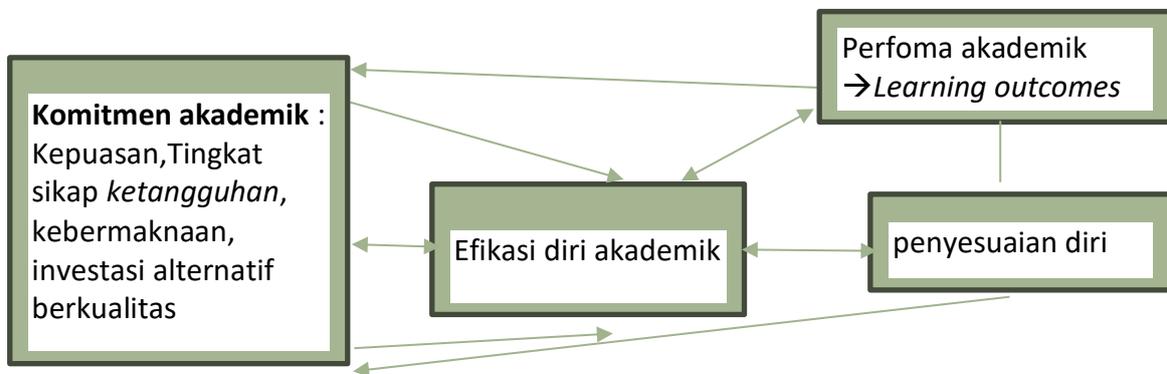
<sup>8</sup> John W. Santrock, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Prenada Media Group, 2008).

<sup>9</sup> Bandura (1997)

<sup>10</sup> Baron & Byrne (2003)



mendorong siswa meraih prestasi sesuai dengan standar nilai yang telah ditetapkan oleh lembaga. Siswa yang tidak memenuhi tuntutan ini atau gagal mencapai standar akan dikenai sanksi sesuai aturan yang berlaku, bahkan hingga dikeluarkan dari sekolah. Dinamika self efikasi akademik siswa tersebut dapat seperti pada gambar berikut.



Gambar: Dinamika Efikasi Diri Akademik siswa

Menurut Bandura dalam Papalia, Olds & Feldman (2008) bahwa siswa yang tingkat efikasi diri tinggi, akan percaya bahwa mereka punya kemampuan materi akademik juga dapat memanej proses belajar mereka secara mandiri. Mereka juga cenderung lebih termotivasi untuk meraih prestasi dan memiliki peluang sukses yang lebih besar dibandingkan siswa yang kurang percaya pada kemampuannya sendiri <sup>11</sup>.

Siswa madrasah Aliyah yang tinggal di pesantren menjalani masa transisi sebagai langkah persiapan dalam mencapai tujuan dan menghadapi perubahan. Pada awal masa belajar di pesantren, siswa sering mengalami kendala karena harus dapat beradaptasi menyesuaikan kemampuan diri sendiri dan lingkungan akademik. Siswa yang kesulitan menyesuaikan diri dengan aturan-aturan dan tugas terkait akademik, perubahan yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan tidak bahagia, wajar sering menghadapi konflik ketika menghadapi lingkungan sekitarnya.

Keyakinan diri atau *self-efficacy* akademik yang dimiliki seorang siswa terhadap kemampuannya akan berpengaruh pada keberhasilannya dalam memenuhi berbagai ketentuan yang disyaratkan dan hal ini pada akhirnya menentukan kemampuan penyesuaian dirinya. Dengan demikian, siswa yang

<sup>11</sup> Oktarina Costa, "Pengaruh Komunikasi Persuasive Guru Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Tunas Alam Bangsa," *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 3 (2022).



memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi akan berupaya menghadapi situasi atau kondisi baru dengan motivasi yang kuat, sehingga siswa tersebut dapat menyesuaikan diri terhadap tuntutan serta perubahan di lingkungan baru, ataupun sebaliknya.

<sup>12</sup> menyebutkan bahwa penyesuaian diri adalah sebuah proses yang melibatkan respons mental dan perilaku individu, di mana individu berusaha keras untuk mengatasi konflik dan frustrasi akibat kebutuhan yang terhambat, demi mencapai keselarasan antara dirinya dan lingkungannya. Sejalan dengan itu. <sup>13</sup> menggambarkan penyesuaian diri dipandang sebagai interaksi berkelanjutan pada individu dan lingkungannya, yang melibatkan sistem perilaku, kognisi, dan emosional. Dari kedua pendapat ini, penyesuaian diri dapat diartikan sebagai upaya individu dalam menghadapi perubahan dalam hidupnya, untuk menyelaraskan dirinya dengan lingkungan agar tercipta hubungan yang lebih harmonis dan damai.

Bandura mendefinisikan *self-efficacy* (efikasi diri) sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam mengorganisasi dan menampilkan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kecakapan tertentu <sup>14</sup>. Bandura (dalam Jeanne, 2008) menambahkan bahwa seseorang lebih mungkin terlibat dalam suatu perilaku ketika ia yakin bahwa ia dapat melakukannya dengan sukses, yaitu ketika ia memiliki *self-efficacy*. Menurut Pervin (dalam Smet, 1994), konsep *self-efficacy* ini bersifat spesifik; seseorang dapat memiliki *self-efficacy* tinggi di satu aspek kehidupan, tetapi rendah di aspek lainnya. Selain itu, Bandura (dalam Baron & Byrne, 2003) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah penilaian individu atas kemampuan atau kompetensinya untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi tantangan.

Baron dan Byrne (2003) mendeskripsikan *self-efficacy* akademik sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas, mengatur aktivitas belajar secara mandiri, serta memenuhi harapan akademik, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain. Santrock (2003) menyatakan bahwa *self-efficacy* akademik berpengaruh pada pilihan aktivitas siswa; siswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung akan menghindari tugas-tugas belajar, terutama yang menantang. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* tinggi menghadapi tugas-tugas tersebut dengan semangat tinggi dan lebih tekun dibandingkan siswa dengan *self-efficacy* rendah. Oleh karena itu, *self-efficacy*

---

<sup>12</sup> Schneiders (1964)

<sup>13</sup> Sawrey dan Telford (1968)

<sup>14</sup> I Made Rustika, "Efikasi Diri Tinjauan Teori Albert Bandura," *Jurnal Bulletin Psikologi* 20, no. 1 (2012): 19-23.



akademik dapat disimpulkan sebagai keyakinan seseorang terhadap kompetensinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dimiliki untuk mengarahkan perilaku belajar yang relevan dan mendekati pencapaian prestasi belajar.

Masalah besar yang dihadapi lembaga pendidikan dengan fasilitas *mondok* atau mukim yang mewajibkan siswa untuk tinggal di dalamnya adalah terkait dengan efikasi diri dan proses adaptasi siswa. Banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi atau memerlukan waktu yang relatif lama untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, yang disebabkan oleh rendahnya tingkat efikasi diri mereka. Memiliki efikasi diri yang baik dipandang sangat penting bagi siswa karena hal ini akan berpengaruh pada kelangsungan aktivitas di pesantren maupun di sekolah. Dengan efikasi diri yang tinggi, siswa akan lebih mudah mengenali dan mengarahkan diri mereka, serta memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki, sehingga dapat mengurangi rasa cemas saat bertindak. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengembangkan minat dan melakukan hal-hal yang mereka sukai dengan lebih bebas, serta bertanggung jawab atas tindakan mereka. Selain itu, mereka juga akan lebih mudah berinteraksi dengan orang lain, menghargai, dan menerima orang lain, memiliki motivasi untuk mencapai prestasi, serta mengenali kelebihan dan kekurangan diri mereka.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efikasi diri siswa MA Tarbiyatut Tholabah dalam penyesuaian diri di pesantren, dapat disimpulkan bahwa siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi menunjukkan beberapa karakteristik yang menonjol. Pertama, mereka mampu mengatur waktu harian dengan baik, dan kemampuan ini berdampak langsung pada kedisiplinan mereka. Kedisiplinan yang terbangun ini menjadi dasar dalam menjalani rutinitas pesantren dengan tertib dan efisien. Kedua, efikasi diri yang tinggi juga mendorong mereka untuk menunjukkan performa yang optimal, di mana setiap tugas dikerjakan dengan kesungguhan dan totalitas. Hal ini memungkinkan mereka mencapai hasil yang maksimal dalam berbagai aktivitas akademik maupun non-akademik. Selanjutnya, kemampuan untuk belajar dari pengalaman keberhasilan dan kegagalan sebelumnya semakin membuat semangat dalam belajar. Siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung dapat mengevaluasi kesalahan yang pernah terjadi serta memperbaiki kekurangan mereka di masa depan. Kemampuan refleksi ini



membantu mereka terus tumbuh dan beradaptasi dengan perjalanan kehidupan di lingkungan pesantren.

#### BIBLIOGRAFI

- Bandura, Albert. *Self-Efficacy - The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company, 1997.
- Costa, Oktarina. "Pengaruh Komunikasi Persuasive Guru Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Tunas Alam Bangsa." *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 3 (2022).
- Mu'tadin, Zainun. *Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologis Pada Remaja.*, 2002.
- N. Tallent. *Psychology of Adjustment*. New York: D. Van Nostrand Company, 1978.
- R. A. Baron & D. Byrne. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Rustika, I Made. "Efikasi Diri Tinjauan Teori Albert Bandura." *Jurnal Bulletin Psikologi* 20, no. 1 (2012): 19-23.
- Santrock, John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga, 2003.
- — —. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group, 2008.
- Sawrey, James M. & Telford. *Education Psychology*. Boston: Allyn and Bacon, Inc, 1968.
- Schneiders. *Personal Adjustment and Mental Health. Schneiders (1964)*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1964.
- Semiun, Yustinus. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Wulandari, Helmy Yahya & Dian. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Santri Baru SMP Boarding School." *Jurnal Prespektif Psikologi Indonesia* 1, no. 1 (2023).