



The Lived Experiences of Self-Efficacy Among First-Year Santri in Islamic Boarding School

Received: 15th December 2025; Revised: 20th March 2026; Accepted: 31th March 2026

Permalink/DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/13252>

Fildzah Zakiroh Azatil 'Ismah*

Universitas Negeri Surabaya
Surabaya, Indonesia

E-mail: 24120664358@mhs.unesa.ac.id

Fitrania Maghfiroh

Universitas Negeri Surabaya
Surabaya, Indonesia

E-mail: fitraniamaghfiroh@unesa.ac.id

*) Corresponding Author

Abstract: First-year students in Islamic boarding schools experience a demanding adaptation period, involving adjustment to a new environment, strict rules, structured routines, and a digital-free policy. These conditions often impact students' self-efficacy, which plays a crucial role in academic, social, and emotional adjustment. This study aims to explore first-year students' lived experiences in developing self-efficacy during the adaptation process in a digital-free Islamic boarding school environment. This study employed a qualitative method with a phenomenological approach. Five first-year students were selected through purposive sampling and interviewed in-depth using a semi-structured interview guide. Data were analyzed using Miles and Huberman's interactive model, including data collection, data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Data validity was strengthened through member checking and researcher reflection to minimize bias. The findings revealed three main themes: (1) dynamics of adaptation and emotional regulation, highlighting how students cope with stress, homesickness, and strict routines through religious adjustment; (2) academic experiences and self-efficacy formation, demonstrating that mastery experiences, teacher feedback, and motivation rooted in religious values strengthen students' self-confidence; and (3) social support and identity development, describing the role of peers, mentors, and religious teachers in fostering a stable personal and religious identity that strengthens self-efficacy. This study concludes that the development of self-efficacy among first-year students attending Islamic boarding schools is shaped by the interaction of emotional, academic, social, and spiritual factors within a structured, digital-free environment. These findings provide insights for developing holistic mentoring strategies to support student adaptation and self-efficacy.

Keywords: *self-efficacy, pesantren education, student adaptation, religious coping, social support*

How to Cite: 'Ismah, F. Z. A., & Maghfiroh, F. (2026). The Lived Experiences of Self-Efficacy Among First-Year Santri in Islamic Boarding School. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 17(1), 104 – 114. DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/13252>

PENDAHULUAN

Masa awal menjadi santri tahun pertama merupakan fase adaptasi yang penuh tantangan. Para santri harus

menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang memiliki aturan ketat, jadwal harian padat, serta tuntutan kedisiplinan baik akademik maupun spiritual (Enjelina & Rosada, 2024). Pada tahap ini, tidak sedikit

santri yang merasakan keraguan terhadap kemampuan dirinya, misalnya kesulitan dalam menghafal pelajaran diniyah, menggunakan bahasa Arab atau Inggris, berinteraksi dengan ustadz/dzah, maupun merasa kurang percaya diri ketika membandingkan dirinya dengan teman yang lebih terbiasa dengan kehidupan pesantren. Tantangan tersebut semakin kompleks karena banyak pondok pesantren menerapkan sistem digital free, yakni pembatasan penggunaan handphone atau gawai. Kondisi ini membuat santri harus menghadapi proses adaptasi tanpa dukungan teknologi untuk belajar, berkomunikasi dengan keluarga, maupun mencari hiburan. Menurut Faqih & Firmansyah (2023), pembatasan digital dalam lingkungan berasrama dapat meningkatkan kemandirian, tetapi sering kali memunculkan kecemasan pada individu yang belum memiliki kemampuan adaptasi yang matang.

Fenomena adaptasi ini terjadi dalam skala yang luas. Berdasarkan data Kementerian Agama (2024), terdapat sekitar 39.551 pesantren dengan $\pm 4,8$ juta santri di Indonesia, dan mayoritas pesantren belum mengintegrasikan teknologi digital secara optimal dalam pembelajaran. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar santri menjalani proses adaptasi dalam lingkungan yang minim teknologi sehingga keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi aspek yang sangat penting. Retnowuni (2021) menemukan bahwa 5–10% santri baru mengalami kesulitan adaptasi berupa kecemasan, rasa tidak betah, hingga pelanggaran tata tertib. Sejalan dengan itu, Hasanah (2024) menjelaskan bahwa santri tahun pertama dihadapkan pada tekanan besar untuk menyesuaikan diri dengan ritme kehidupan pesantren yang disiplin dan serba terbatas, terutama dalam sistem *digital-free*. Hal ini menunjukkan bahwa adaptasi di pesantren bukan hanya persoalan mengikuti aturan, tetapi juga proses internal yang menuntut kemampuan regulasi diri, ketahanan

psikologis, serta keyakinan terhadap kemampuan diri.

Dalam konteks psikologi, tantangan adaptasi tersebut sangat berkaitan dengan konsep *self-efficacy*. Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu dalam mengorganisasi dan menyelesaikan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Affandi et al., 2023). Keyakinan ini memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, memotivasi diri, serta bertindak. Penelitian terbaru juga menegaskan bahwa *self-efficacy* berperan penting dalam keberhasilan adaptasi akademik dan sosial pada lingkungan pendidikan berasrama (Fismasari, 2025). Ferdiansya et al. (2020) menjelaskan bahwa *self-efficacy* bukan hanya tentang keterampilan yang dimiliki seseorang, tetapi keyakinan bahwa ia mampu menggunakan keterampilan tersebut untuk menghadapi dan menyelesaikan tugas yang dihadapi. Pada santri baru, *self-efficacy* memengaruhi bagaimana mereka merespons kesulitan awal, apakah mereka bertahan dan mencoba lagi atau menyerah dan merasa tidak mampu.

Bandura (1997) menyebutkan empat sumber utama pembentuk *self-efficacy*, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman tidak langsung (*vicarious experience*), persuasi verbal, serta kondisi fisiologis dan emosional (Egele et al., 2025). Keempat sumber ini sangat terlihat dalam kehidupan santri tahun pertama. Keberhasilan menjalani jadwal padat atau menghafal pelajaran dapat memperkuat rasa mampu (*mastery experience*). Melihat kakak kelas yang berhasil beradaptasi memberikan contoh konkret bahwa keberhasilan itu mungkin (*vicarious experience*). Persuasi verbal dari ustadz/dzah, musyrif, maupun teman sebaya menjadi dukungan yang meningkatkan keyakinan diri. Sementara itu, kondisi emosional yang stabil, misalnya melalui rutinitas ibadah, kegiatan kebersamaan, atau dukungan sosial dapat membantu santri mengelola stres adaptasi.

Sebaliknya, kondisi emosional negatif seperti *homesick*, kelelahan, atau tekanan akademik dapat menurunkan *self-efficacy* dan menghambat proses penyesuaian (Na'imah et al., 2025).

Melihat kompleksitas tantangan yang dialami santri tahun pertama di lingkungan pesantren *digital-free*, *self-efficacy* tampak memiliki peran yang sangat krusial dalam membantu mereka bertahan dan menyesuaikan diri secara optimal. Meski demikian, penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman subjektif santri dalam membangun *self-efficacy* pada tahap adaptasi awal masih terbatas, khususnya penelitian dengan pendekatan kualitatif fenomenologis yang mampu menggali pengalaman internal secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana santri tahun pertama membangun *self-efficacy* selama menjalani proses adaptasi di pondok pesantren. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan pesantren serta kontribusi praktis bagi pengelola pesantren dalam merancang strategi pendampingan yang efektif dan sensitif terhadap kebutuhan psikologis santri baru.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk menggali makna pengalaman subjektif santri tahun pertama dalam proses adaptasi di Pondok Pesantren Darul Muhajirin, khususnya terkait pembentukan keyakinan diri (*self-efficacy*). Partisipan penelitian berjumlah lima orang dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria telah tinggal di pesantren minimal tiga bulan, berusia 13–18 tahun, menjalani aturan ketat serta sistem *digital-free*, dan bersedia memberikan persetujuan untuk perekaman audio. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) menggunakan pedoman semi-terstruktur, dilaksanakan secara tatap muka di area

pesantren yang kondusif, serta dilengkapi dengan catatan lapangan untuk menangkap konteks nonverbal dan situasional.

Analisis data dilakukan menggunakan Model Analisis Interaktif Miles & Huberman (1994) yang meliputi empat tahapan: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (Asipi et al., 2022). Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam yang didukung oleh catatan lapangan dan rekaman audio. Semua wawancara kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk memastikan integritas dan akurasi data. Tahap selanjutnya adalah reduksi data, yang melibatkan pembacaan transkrip berulang kali untuk mengidentifikasi kata kunci yang relevan dengan fokus penelitian. Kata kunci ini kemudian dikelompokkan ke dalam kategori yang telah ditentukan, memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tema-tema utama berdasarkan pengelompokan kategorikal yang muncul dari data.

Hasil reduksi data kemudian diorganisasikan pada tahap penyajian data, yang disajikan dalam bentuk narasi deskriptif dan matriks tematik untuk meneliti hubungan antar kategori dan pola makna yang dihasilkan. Tahap terakhir adalah kesimpulan dan verifikasi, yang dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan bahwa interpretasi yang dihasilkan tetap konsisten, kredibel, dan selaras dengan data empiris.

Keabsahan/validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber, pengecekan partisipan, dan refleksi peneliti untuk meminimalkan bias dan memastikan bahwa temuan mencerminkan pengalaman otentik para santri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembentukan *self-efficacy* pada santri berlangsung melalui dinamika adaptasi emosional, pengalaman akademik, serta dukungan sosial yang berperan

sebagai faktor protektif. Analisis data menghasilkan tiga tema utama dan tujuh kategori, yaitu: (1) dinamika adaptasi dan regulasi diri di lingkungan pesantren, (2) kompetensi akademik dan pembentukan *self-efficacy*, serta (3) relasi sosial, dukungan emosional, dan pembentukan identitas. Temuan ini menggambarkan bahwa *self-efficacy* tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui proses interaksi antara pengalaman personal, lingkungan sosial, serta tantangan akademik yang dihadapi santri.

Dinamika Adaptasi dan Regulasi Diri di Lingkungan Pesantren

Tema ini menggambarkan bagaimana santri menyesuaikan diri dengan sistem disiplin, rutinitas, dan batasan sosial di pesantren. Adaptasi ini membutuhkan proses regulasi emosi, mental, dan perilaku, yang nantinya membentuk dasar keyakinan diri.

1. Adaptasi Emosional dan Sosial di Lingkungan Baru

Santri mengalami fase awal penyesuaian yang ditandai dengan rasa canggung, rindu rumah, atau tekanan mengikuti aturan. Namun, sebagian besar berhasil membangun kenyamanan melalui interaksi baru dan pemahaman terhadap budaya pesantren.

Sebagian santri menggambarkan pengalaman emosional yang campur aduk pada masa awal tersebut. Salah satu santri mengungkapkan; *“Waktu pertama kali tuh rasanya campuran gitu ustadzah. ada senengnya soalnya ini pertama kali agak takut. Tapi lama-lama mulai nyaman, apalagi pas punya banyak temen.”* (S1)

“Sedih banget ustadzah, soalnya jauh dari orang tua... pertama masuk malu banget ketemu orang-orang di sini.” (S4)

Di sisi lain, ada pula santri yang merasakan emosi positif sejak awal karena kesempatan

untuk membangun relasi baru, sebagaimana disampaikan santri lain; *“Seneng banget ustadzah, soalnya bisa ketemu banyak temen baru... di sini tuh ngerasa rame, seru ketemu orang baru.”* (S5)

Pada fase awal, sebagian santri merasakan sedih, malu, atau rindu rumah karena harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru. Meski begitu, proses pengenalan, kegiatan bersama, serta dukungan teman sebaya membantu mereka menjadi lebih percaya diri dan akhirnya merasa nyaman berada di lingkungan pesantren.

2. Mekanisme Coping dalam Proses Adaptasi

Santri menggunakan berbagai strategi coping, baik yang berorientasi pada masalah (*problem-focused*) maupun pada emosi (*emotion-focused*). Strategi ini membantu mengurangi stres adaptasi dan meningkatkan keyakinan bahwa mereka mampu bertahan dalam lingkungan baru.

Coping emosional terlihat dari cara santri mengekspresikan perasaan tidak nyaman, seperti rindu rumah atau kelelahan emosional melalui aktivitas berbagi cerita bersama teman sebayanya. Salah Satu santri mengungkapkan;

“Kadang nangis sedikit ke teman, tapi habis itu lega. Aku ngobrol sama teman-teman, gurau-gurau gitu biar ketawa.” (S1)

Hal serupa juga disampaikan oleh santri lain; *“Cerita ke teman, ustadzah... kadang bercanda aja biar nggak mikirin rumah terus. Kalau udah cerita rasanya lebih lega terus semangat lagi.”* (S2).

Strategi ini tidak hanya membantu menurunkan tingkat stres, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan keyakinan diri bahwa mereka memiliki kapasitas untuk menghadapi tantangan kehidupan pesantren secara berkelanjutan.

3. Pengalaman Kritis yang Memicu Perubahan

Pengalaman seperti konflik antar teman, kesulitan akademik, atau tekanan tugas menjadi momen penting yang mengubah cara santri memahami dirinya. Pengalaman ini sering kali menjadi titik balik pembentukan keyakinan diri. Beberapa santri menggambarkan pengalaman hukuman sebagai pemicu munculnya kesadaran diri akan tanggung jawab dan kedisiplinan. Salah satu santri menyatakan;

“Waktu itu aku pernah dihukum berdiri di tengah taman karena telat ke masjid dan nggak setoran mufrodat. Tapi sejak itu aku belajar buat lebih disiplin dan nggak males-malesan lagi.” (S1)

Pengalaman serupa juga dirasakan sebagai tekanan sosial; *“Kalau diiqob pas telat masuk masjid atau lupa hafalan, aku malu dilihatin teman-teman.”* (S3). Rasa malu dan ketidaknyamanan sosial tersebut mendorong santri untuk mengevaluasi perilaku diri dan berupaya menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan pesantren.

Selain itu, pengalaman keberhasilan setelah melewati tantangan juga menjadi momen penting dalam pembentukan *self-efficacy*, seperti yang diungkapkan salah satu santri; *“Aku jadi ngerasa ternyata aku bisa juga khutbah di sini... sekarang malah pengen coba lagi biar tambah bisa.”* (S5)

Pengalaman “jatuh dan bangkit” inilah yang akan memperkuat ketahanan psikologis sekaligus membentuk evaluasi diri yang lebih realistis.

Kompetensi Akademik dan Pembentukan *Self-Efficacy*.

Tema ini menjelaskan bagaimana pengalaman akademik di pesantren berkontribusi pada perkembangan *self-efficacy*, baik dari pengalaman keberhasilan maupun tantangan yang mengharuskan santri mengembangkan strategi belajar.

1. Motivasi Internal dan Eksternal.

Santri menunjukkan perpaduan antara motivasi internal, seperti keinginan untuk berubah menjadi pribadi yang lebih disiplin, serta berkembang dalam ilmu dan motivasi eksternal berupa dorongan orang tua, keteladanan teman, serta harapan guru. Kombinasi kedua motivasi ini membentuk arah perilaku belajar santri dan memengaruhi bagaimana mereka menilai kemampuan dirinya.

Motivasi internal santri terlihat kuat ketika mereka dapat memaknai kehidupan di pesantren sebagai sarana untuk perubahan diri. Salah Satu santri mengungkapkan keinginannya untuk berkembang secara personal dan spiritual,

“Pengen banget berubah, biar bisa jadi orang yang lebih disiplin dan dekat sama Allah... paling bikin semangat tuh lihat ukhty-ukhty di sini. Mereka rajin banget, hafalannya banyak. Aku pengen kayak mereka juga.” (S1). Pernyataan ini menunjukkan bahwa motivasi internal santri dapat diperkuat oleh pengamatannya terhadap teman sebaya yang dijadikan model positif.

Selain itu, motivasi eksternal juga berperan penting dalam menjaga semangat santri ketika menghadapi kelelahan atau keinginan untuk menyerah. Dukungan emosional dari orang tua serta lingkungan sosial pesantren menjadi sumber penguat motivasi, sebagaimana yang disampaikan oleh santri lain; *“Orang tua sering nyemangatin. Kalau lagi capek atau pengen pulang, aku keinget pesan mereka... lihat teman-teman rajin juga bikin aku kepikiran harus bisa.”* (S2)

Lingkungan akademik pesantren yang memiliki standar tertentu juga menimbulkan motivasi belajar santri, seperti yang diungkapkan oleh santri lainnya; *“Lihat pondok yang pakai bahasa Arab dan Inggris, aku jadi pengen banget bisa.”* (S3)

Lingkungan pesantren yang menekankan nilai ibadah dalam belajar juga memperkuat motivasi internal santri.

2. *Self-Efficacy Akademik*

Self-efficacy akademik terbentuk melalui pengalaman keberhasilan, tantangan akademik, bimbingan guru, serta penilaian diri terhadap kemampuan memahami pelajaran. Santri yang berhasil menyelesaikan tugas sulit cenderung memiliki tingkat keyakinan diri yang lebih tinggi. Pengalaman tersebut terlihat dalam pernyataan salah satu santri yang menggambarkan proses dari rasa ketidakmampuan diri menuju keyakinan diri,

“Pas awal-awal hafalan rasanya itu kayak nggak mungkin bisa ngafal segitu banyak, tapi lama-lama ternyata bisa.” (S2)

Proses serupa juga dialami oleh santri lain yang awalnya merasa minder ketika membandingkan dirinya dengan teman sebayanya, namun santri ini masih tetap berusaha secara bertahap,

“Awal-awal rasanya sedih pas lihat yang lain udah lancar...Aku ulang-ulang hafalannya dikit-dikit, pelan-pelan mulai terbiasa.” (S5)

Berdasarkan kutipan diatas menunjukkan bahwa pengalaman “bisa menyelesaikan sesuatu yang awalnya dianggap sulit” menjadi sumber utama peningkatan *self-efficacy* akademik.

Relasi Sosial, Dukungan Emosional, dan Pembentukan Identitas

Tema ini menjelaskan bagaimana hubungan sosial di pesantren berperan besar sebagai sumber regulasi emosi, dukungan, serta pembentukan identitas personal dan religius santri.

1. *Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif*

Dukungan dari teman, ustadz/ustadzah, dan keluarga memberikan rasa aman dan diterima. Dukungan ini berfungsi sebagai *buffer* (penyangga) terhadap stres dan menjadi penentu penting keberhasilan adaptasi.

Hal tersebut terlihat dari pengalaman santri yang merasakan bantuan dan perhatian dari lingkungan sekitarnya, terutama dari teman sebaya.

Salah satu santri mengungkapkan; *“Alhamdulillah ukhty-ukhty baik semua... kalau aku susah pasti dibantuin.”* (S1)

Dukungan emosional juga dirasakan dalam situasi sulit, seperti ketika mengalami sakit atau perasaan sedih, sebagaimana yang disampaikan oleh santri lain; *“Kalau aku sakit mereka bantuin, dirawat... kalau sedih dihibur. Lagi sedih itu selalu dihibur dan nggak ditinggal sendiri.”* (S4)

Selain itu, dukungan dalam bentuk bantuan akademik juga memperkuat proses adaptasi santri; *“Sering bantuin aku kalau nggak paham pelajaran... biasanya mereka langsung nyamperin aku.”* (S5)

Santri yang menerima dukungan tidak hanya secara emosional, tetapi juga bantuan akademik dan pendampingan sehari-hari, cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk tantangan akademik.

2. *Perubahan Personal dan Pembentukan Identitas*

Lingkungan pesantren berperan sebagai ruang pembentukan identitas, baik dari sisi religius, moral, maupun sosial. Pengalaman hidup bersama teman, mengikuti aturan, serta menerima bimbingan guru menjadikan santri lebih mandiri dan memahami dirinya secara lebih mendalam.

Hal ini tercermin dari berbagai pengalaman yang mereka sampaikan. Salah satu santri mengatakan; *“Yang paling kerasa itu ibadahnya lebih rajin, hafalannya meningkat, terus jadi lebih disiplin...”*

Intinya lebih baik sekali dari sebelum masuk pondok.” (S1).

Perubahan dalam aspek kepercayaan diri juga dirasakan, sebagaimana diungkapkan santri lain; *“Sekarang aku lebih percaya diri soalnya udah terbiasa... jadi ngerasa lebih percaya diri karena bisa ngelewatin hal yang awalnya aku pikir susah banget.” (S2).*

Dukungan guru turut menguatkan keyakinan diri santri, seperti disampaikan, *“Tampil di atas itu aku disemangatin... jadi tambah percaya kalau aku itu bisa.” (S3).*

Selain itu, kemandirian juga menjadi bagian penting dari transformasi diri. Seorang santri menjelaskan; *“Aku juga udah kayak mandiri, kayak nyuci sendiri, bersihkan tempat tidur... jadi walaupun susah, aku kayak tak paksain terus biar bisa ikut tahajud kayak yang lain.” (S4).*

Sementara itu, yang lain merasakan perubahan emosional dan kedewasaan, *“Sekarang kayak lebih tenang, lebih disiplin... dulu aku kan maluan, ngomong biasa pun suka takut salah. Terus juga jadi lebih rajin, nggak gampang nyerah kayak dulu.” (S5).*

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa proses pembentukan identitas di pesantren membantu santri mengenali kapasitas dirinya, sehingga keyakinan mereka terhadap kemampuan pribadi semakin kuat.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pembentukan *self-efficacy* santri terjadi melalui interaksi yang dinamis antara proses adaptasi emosional dan sosial, pengalaman akademik, serta dukungan sosial yang konsisten dari lingkungan pesantren. Ketujuh kategori yang dihasilkan saling berkaitan dan memperkuat satu sama lain, sehingga membentuk gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana *self-efficacy* berkembang dalam konteks kehidupan pesantren.

Pembahasan

Pembentukan *self-efficacy* pada santri tahun pertama di lingkungan pesantren merupakan proses yang kompleks dan kontekstual, yang tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individual, tetapi juga oleh tuntutan adaptasi emosional, pengalaman akademik, serta relasi sosial yang berlandaskan nilai religius. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* santri berkembang secara bertahap melalui interaksi antara regulasi emosi, pengalaman keberhasilan akademik, dan dukungan sosial dalam sistem kehidupan pesantren yang disiplin dan digital-free.

Pada tahap awal adaptasi, santri menunjukkan respons emosional yang umum terjadi dalam lingkungan berasrama. Namun, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa proses stabilisasi emosi berlangsung lebih cepat karena adanya internalisasi nilai religius. Penelitian terbaru Lubis (2025) menegaskan bahwa nilai spiritual berperan sebagai regulator emosi pada remaja dalam lingkungan pendidikan berbasis agama. Hasil ini juga memperluas pemahaman Enjelina & Rosada (2024) yang membahas tentang dinamika adaptasi remaja, karena dalam konteks pesantren nilai religius tidak hanya membantu menurunkan stres, tetapi juga menjadi kerangka makna yang memperkuat ketahanan emosional.

Strategi coping yang digunakan santri juga memperlihatkan karakteristik unik. Meskipun secara umum sesuai dengan kerangka coping kognitif-sosial yang dijelaskan oleh Giono & Surawan (2025), temuan penelitian ini menunjukkan bahwa coping religius merupakan strategi dominan. Ini berbeda dengan temuan di sekolah berasrama umum, seperti penelitian Quraini et al., (2024) yang menemukan bahwa coping religius hanya berfungsi sebagai strategi tambahan.

Dalam pesantren, strategi seperti memperdalam ibadah atau memahami cobaan melalui perspektif spiritual menjadi cara utama untuk mengembalikan kontrol

diri. Perbedaan ini memperlihatkan peran agama bukan hanya sebagai dukungan psikologis, tetapi sebagai inti proses regulasi diri santri. Pengalaman kritis, seperti tekanan akademik atau konflik interpersonal, muncul sebagai momen penting yang memperkuat regulasi diri. Secara teoritis, temuan ini konsisten dengan konsep mastery experience oleh Bandura.

Namun penelitian Hariyadi dan Rokhmiyati (2022) menunjukkan bahwa dalam konteks religius, pengalaman menantang di pesantren tidak hanya melatih kemampuan, tetapi juga membangun makna spiritual yang memperkaya *self-efficacy*. Penelitian ini mengkonfirmasi temuan tersebut, santri cenderung menafsirkan kesulitan sebagai bentuk ujian yang meningkatkan kedewasaan spiritual. Ini menjadi kontribusi baru, karena penelitian dalam konteks sekolah sekuler tidak menunjukkan integrasi antara mastery dan makna spiritual.

Dalam aspek akademik, motivasi belajar santri terbentuk melalui perpaduan motivasi intrinsik dan ekstrinsik, namun nilai religius memperkuat motivasi intrinsik secara signifikan. Penelitian terbaru oleh Thohir dan Rafsanjani (2021) menemukan bahwa motivasi religius memperkuat persepsi kompetensi siswa di sekolah berbasis agama. Penelitian ini menambahkan bahwa motivasi religius tidak hanya mendorong perilaku belajar, tetapi juga membentuk keyakinan diri santri mengenai kemampuan mereka, sehingga menjadi salah satu sumber pembentukan *self-efficacy*. Dan bagi mereka, belajar tidak hanya dimaknai sebagai kewajiban akademik, namun juga sebagai bagian dari ibadah, sehingga memberikan makna spiritual mendalam dan dapat mendorong santri untuk terus berusaha meskipun menghadapi berbagai tantangan.

Pengalaman keberhasilan akademik juga memainkan peran penting dalam memperkuat *self-efficacy* santri. Hal ini sejalan dengan kajian terbaru oleh Adi & Setya Murti, (2025) yang menegaskan bahwa pengalaman keberhasilan dan

dukungan guru merupakan faktor utama pembentukan *self-efficacy* akademik. Namun, temuan penelitian ini menunjukkan perbedaan konteks: keberhasilan dalam hafalan atau pemahaman kitab tidak hanya dipandang sebagai pencapaian kognitif, tetapi sebagai bentuk kedekatan spiritual. Dengan demikian, *self-efficacy* santri bersifat ganda (kognitif sekaligus spiritual) yang tidak ditemukan dalam penelitian pada sekolah umum.

Relasi sosial di pesantren menjadi faktor protektif penting dalam pembentukan keyakinan diri. Meskipun dukungan sosial telah lama diakui sebagai faktor *buffer stress* (Ratnasari et al., 2024), penelitian ini menemukan bahwa dukungan di dalam pesantren didominasi oleh hubungan yang dibangun secara kolektif, tidak hanya di antara teman sebaya tetapi juga antara siswa dan guru mereka serta sistem kelembagaan asrama Islam tersebut. Dukungan ini bersifat spiritual, pedagogis, dan emosional secara bersamaan, menciptakan ikatan yang lebih dalam daripada sekadar dukungan teman sebaya. Dinamika ini menciptakan lingkungan yang lebih terstruktur secara religius untuk perkembangan siswa, sekaligus memperkuat adaptasi, pengaturan emosi, dan pengembangan *self-efficacy*.

Identitas personal dan religius juga ditemukan sebagai elemen kunci pembentuk *self-efficacy*. Temuan ini konsisten dengan penelitian terbaru oleh Febriansyah et al., 2025, yang menyatakan bahwa internalisasi nilai agama pada remaja berkontribusi pada pembentukan identitas diri yang stabil. Penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa identitas religius tidak hanya membentuk nilai moral, tetapi berperan langsung dalam memperkuat keyakinan diri santri. Semakin kuat identitas religius yang terbentuk, semakin stabil pula *self-efficacy* mereka dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa pembentukan *self-efficacy* pada santri tidak hanya mengacu

pada prinsip-prinsip psikologi umum, tetapi dipengaruhi oleh integrasi nilai religius, kehidupan komunal, dan struktur akademik khas pesantren. Hal ini menandai kontribusi penting bagi literatur pendidikan Islam maupun psikologi pendidikan, karena menunjukkan bahwa *self-efficacy* dalam konteks religius terbentuk melalui proses yang lebih kompleks dibandingkan pendidikan sekuler.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembentukan *self-efficacy* pada santri di pesantren merupakan proses psikologis yang berlangsung melalui interaksi antara adaptasi emosional, pengalaman akademik, dan relasi sosial yang berakar pada nilai religius. Hasil ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* dalam konteks pesantren tidak hanya berdimensi kognitif, sebagaimana dijelaskan dalam teori Bandura, tetapi juga terbentuk melalui integrasi makna spiritual dan identitas religius yang berkembang dalam kehidupan berasrama. Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada penemuan bahwa nilai religius berperan sebagai penguat regulasi diri, sumber coping utama, serta landasan stabilisasi identitas, sehingga memberikan model konseptual yang lebih komprehensif dibandingkan penelitian pada institusi pendidikan sekuler. Penelitian ini memperluas pemahaman bahwa mastery

experience, dukungan sosial, dan motivasi intrinsik memperoleh makna baru ketika ditempatkan dalam sistem pendidikan berbasis agama. Temuan ini membuka ruang untuk mengembangkan pendekatan intervensi psikologis dan pendidikan yang lebih sensitif terhadap nilai religius, terutama dalam konteks pembinaan remaja di lingkungan pesantren.

Saran yang diberikan meliputi peningkatan pendampingan emosional dan akademik berbasis nilai religius di pesantren, termasuk pelatihan ustadz dalam strategi fostering *self-efficacy* melalui umpan balik konstruktif dan dukungan regulasi emosi. Secara teoretis, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji model pembentukan *self-efficacy* berbasis religius di pesantren lain agar hasil lebih general, serta menerapkan pendekatan longitudinal untuk melihat dinamika perkembangan dari waktu ke waktu. Dari sisi metodologis, studi mendatang disarankan menambah triangulasi data, seperti observasi dan analisis dokumen lembaga, guna memperkaya pemahaman mengenai proses pembentukan *self-efficacy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, P. S., & Setya Murti, H. A. (2025). Pengaruh academic self-efficacy terhadap academic success pada Mahasiswa S1 Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 6(3), 2397–2405. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i3.4783>
- Affandi, G. R., Hadi, C., Nawangsari, N. A. F., Laili, N., & Widyastuti. (2023). Do empowered beliefs fuel effective learning? Exploring how self-efficacy mediates the path from perceived social support to self-regulated learning in Islamic boarding school context. *Jurnal Psikologi*, 25(2), 141–156. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v25i2.3313>
- Asipi, L. S., Rosalina, U., & Nopiyadi, D. (2022). The analysis of reading habits using Miles and Huberman interactive model to empower students' literacy at IPB Cirebon.

- International Journal of Education and Humanities (IJEH)*, 2(3), 117–125. <http://ijeh.com/index.php/ijeh/index>
- Egele, V. S., Klopp, E., & Stark, R. (2025). An empirical ranking of the importance of the sources of self-efficacy for physical activity. *Health psychology and behavioral medicine*, 13(1), 2567322. <https://doi.org/10.1080/21642850.2025.2567322>
- Enjelina, L., & Rosada, U. D. (2024). Problematika penyesuaian diri santri putra dan putri di pondok pesantren modern Kota Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (SNPP): Tantangan dan peluang dalam mengoptimalkan peran artificial intelligence (AI) untuk menghasilkan karya ilmiah berkualitas menuju masa depan riset Indonesia maju 2045*. LPPM Universitas Ahmad Dahlan. <https://journal.ibppriptk.ac.id/index.php/snp/index>
- Febriansyah, R., Karmilah, K., & Hariry, S. (2025). Peran agama dalam pembentukan identitas diri remaja Muslim: Tinjauan psikologi agama. *Jurnal Ilmiah Multidisipliner (JIMU)*, 3(3), 1631–1641
- Ferdiansya, A. Rohaeti, E.E., & Suherman, M. (2020). Gambaran Self efficacy Siswa Terhadap Pembelajaran. *Jurnal Fokus (Kajian Bimbingan dan Konseling Dalam Pendidikan)*. Vol (3). No (1). Hal 16-23
- Fismasari, Z., Waluyo, W. B., Hendranawar, B. D., & Latifah, W. U. (2023). The effect of self-efficacy on individual performance: A theoretical review and practical implications. *Formosa Journal of Applied Sciences (FJAS)*, 4(6), 1819–1826. <https://doi.org/10.55927/fjas.v4i6.4190>
- Giono, E. ., & Surawan, S. . (2025). Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(02), 393–400. <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/juperan/article/view/885>
- Hasanah, M. (2024). Penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 9(1), 25–35. <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains/article/view/7289/4010>
- Hariyadi, R., & Rokhmiyati, S. (2022). Manajemen kelembagaan Islam: Penguatan santri dalam self-efficacy di pesantren. *IMEJ: Islamic Management and Empowerment Journal*, 4(2), 243–254. <https://doi.org/10.18326/imej.v4i2.243-254>
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2024). *Pesantren dan tantangan nalar digital*. Diakses dari <https://kemenag.go.id/opini/pesantren-dan-tantangan-nalar-digital-FNHZ1>
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2024). Jumlah pondok pesantren, ustadz, dan santri menurut provinsi. *Satu Data Kementerian Agama*. Diakses dari <https://satudata.kemenag.go.id/dataset/detail/jumlah-pondok-pesantren,-ustadz,-dan-santri-menurut-provinsi>
- Lubis, R. F. (2025). Educating the hearts of adolescents: The role of Islamic education psychology in developing emotional intelligence. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 6(4). <https://doi.org/10.31538/tijie.v6i4.2232>

- Na'imah, T., Sriyanto, S., Nur'aeni, N., & Azzahra, N. F. (2025). School Climate and Academic Hardiness on Students' Subjective Well-Being in Boarding School with Student Engagement as Mediator. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(1). <https://doi.org/10.25217/0020258567200>
- Noor, H. N., & Pihasniwati, P. (2023). Gambaran Efikasi Diri Mahasiswa Santri Penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi Integratif*, 11(2), 188–204. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/2774/pdf>
- Quraini, Y. O., Mumpuni, R. Y., & Kurniawan, A. S. (2024). Strategi coping dengan tingkat stres pada santri baru asrama putri Azzubaidah di Pondok Pesantren An-Nur 1 Bululawang Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(3), 265–279. <https://doi.org/10.33366/nn.v8i3.3097>
- Ratnasari, R., Alwi, M. A., & Djalal, N. M. (2024). Dukungan sosial dan stres akademik pada santri. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(4). <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i4.52905>
- Retnowuni, A., & Yanti, L. (2021). Kesiapan psikologis santri baru di era pandemi Covid-19 di Ponpes Darul Ulum Jombang. *Borobudur Nursing Review*, 1(2), 34–42. <https://doi.org/10.31603/bnur.v1i2.5431>
- Thohir, L. K., & Rafsanjani, M. A. (2021). Analisis Hubungan antara Religiusitas dan Lingkungan Sekolah Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA NU Bancar. *Jurnal PTK Dan Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.18592/ptk.v7i1.4708>