

HUBUNGAN ANTARA STRES BELAJAR TERHADAP PERILAKU PRODUKTIF

SANTRI DI PONDOK PESANTREN MAHASANTRI

MIFTAHUL KHOIR DAGO BANDUNG

Mustadim Wahyudi

Universitas Islam Nusantara, Bandung
mustadimwahyudii@gmail.com

Abstract

Maintaining and improving the quality and quantity of services provided by Islamic education service institutions requires results demonstrated by students. It is not an easy task to keep students behaving constructively. Learning stress is one factor that is often associated with this characteristic. The aims of the Research was to see the relationship between the productive behavior of students of Pondok Pesantren Mahasantri Miftahul Khoir Dago Bandung and the level of learning stress. The study findings show that the rxy magnitude is $-0.204 < r$ table 5% is 0.279, which indicates that the hypothesis is rejected which states that there is a relationship between learning stress and productive behavior of students at a significant level of 5%. With such, it is impossible to anticipate the level of productivity of students based on the level of stress they experience in learning.

Keywords: Productive Behavior, Learning Stress, Santri

Abstrak

Mempertahankan serta meningkatkan kualitas dan kuantitas layanan yang diberikan oleh lembaga layanan pendidikan Islam membutuhkan hasil yang ditunjukkan oleh santri bukanlah tugas yang mudah untuk menjaga agar santri tetap bersikap konstruktif. Stres belajar ialah salah satu faktor yang sering dikaitkan dengan karakteristik ini. Tujuan penelitian ini ialah untuk melihat hubungan antara perilaku produktif santri Pondok Pesantren Mahasantri Miftahul Khoir Dago Bandung dengan tingkat stres belajar. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwasannya rxy besarnya $-0,204 < r$ tabel 5% ialah 0,279, yang mengindikasikan bahwa ditolaknya hipotesa bahwa ada hubungan antara stres belajar dengan perilaku produktif santri dengan taraf signifikannya 5%. Dengan seperti itu, tidak menunjukkan hasil yang signifikan produktivitas santri berdasarkan tingkat stres yang mereka alami dalam belajar.

Kata Kunci: Perilaku Produktif, Stres Belajar, Santri

A. PENDAHULUAN

Fenomena yang dikenal sebagai "globalisasi" ialah cerminan dari meningkatnya hubungan ekonomi, sosial, politik, dan budaya serta saling ketergantungan yang ada di seluruh negara dan dunia. Mengingat kemajuan masyarakat yang begitu pesat, sektor pesantren mau tidak mau harus berjuang untuk mencapai standar pendidikan yang lebih baik dengan meningkatkan kualitas tenaga santrinya. Hal ini dikarenakan salah satu faktor utama yang menambah keagungan sebuah lembaga pendidikan ialah sumber daya manusia (SDM). Untuk meningkatkan kualitas perilaku produktif santri, diperlukan manajemen khusus. Salah satunya adalah manajemen sumber daya manusia, di mana para guru dipandu dalam menerapkan lingkungan belajar yang merangsang dan menarik untuk menurunkan kemungkinan stres di kalangan santri.

Budaya produktivitas di sekolah berasrama harus dipupuk melalui tiga tahap untuk menanamkan perilaku produktif kepada para santrinya. Tahap pertama adalah meningkatkan kesadaran santri akan pentingnya isu-isu produktivitas; tahap kedua

adalah peningkatan, yang berarti penguasaan keterampilan pengukuran dan analisis produktivitas diperlukan untuk meningkatkan produktivitas; tahapan paling akhir ialah mempertahankannya informasi dan keterampilan yang telah didapatkan selama perjalanan pendidikan. Ketika strategi-strategi ini dipakai secara efektif, santri akan menjadi bagian dari budaya produktif yang mempengaruhi proses pengembangan karakter produktif.¹

Di pondok pesantren kecil hingga besar, terdapat berbagai masalah sosial, interpersonal, dan intrapersonal yang dapat menghambat aktivitas dan perilaku produktif santri. Peningkatan kualitas SDM (santri) serta volume produktivitas dan hasil sering kali dicapai melalui inisiatif untuk mempromosikan budaya dan perilaku produktif. Salah satu masalah yang sering dihadapi santri setiap hari ialah stres. Stres yang dimaksud di sini adalah kejenuhan dalam proses belajar yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti metode pembelajaran yang berulang-ulang, target hafalan yang tinggi, frustrasi, banyaknya kegiatan kepesantrenan, kecemasan, tanggungjawab kepribadian, bebannya di kampus, lingkungannya saat belajar, iklim

¹ Sinungan, M. "Produktivitas Apa dan Bagaimana". Jakarta: Bumi Aksara. (2003).

pondok, dan sebagainya. Faktor-faktor tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara kondisi psikis, fisik, dan sikap santri, yang bisa menimbulkan sejumlah masalah dalam proses pembelajarannya. Secara khusus, hal ini dapat berdampak pada perilaku produktif santri itu sendiri.

Sebuah abstraksi digunakan untuk menggambarkan stres. Meskipun sumber stres tidak terlihat oleh individu, namun efek dari pembangkit stres dapat terlihat. Selain yang telah disebutkan sebelumnya, perlu disebutkan juga bahwa lingkungan belajar yang tradisional dan berulang-ulang di pesantren juga dapat berkontribusi terhadap masalah terkait stres.

Menurut Nurmaliyah hal ini dikenal sebagai stres akademik, dan hal ini mempengaruhi santri. Perasaan tidak memiliki cukup waktu untuk memperoleh informasi dan kuantitas yang harus diperoleh oleh seorang santri dikenal sebagai stres akademik.² Stres yang timbul dari kegiatan akademik di sekolah ataupun kampus dikenal sebagai stres akademik. Stres ini bermanifestasi sebagai ketegangan atas berbagai variabel akademis yang dihadapi

santri, yang mengarah pada distorsi mental dan mempengaruhi aspek perilaku, emosional, dan fisik dari kehidupan santri.

Sinungan³ mengelompokkan pengertian produktivitas menjadi beberapa bagian, penjabaran pengertian tersebut disebutkan yakni:

1. Rasio output terhadap total peralatan produksi yang dipakai (input) ialah definisi klasik dari produktivitas secara keseluruhan.
2. Berpikir bahwa hidup lebih baik sekarang daripada kemarin dan akan lebih baik esok hari daripada hari ini ialah sikap mental yang mendukung produktivitas.

Hanya mereka yang memiliki kepribadian konstruktif yang mampu berperilaku produktif. Visi, potensi, dan daya cipta seseorang yang bertujuan untuk memperbaiki lingkungan dan dirinya sendiri tercermin dalam kepribadian yang produktif ini. Seseorang dengan pola pikir seperti ini akan selalu waspada terhadap lingkungannya dan menerima tanggung jawab atas hal-hal yang dapat mereka kelola. Sebagai hasil dari kehadiran mereka, produktivitas santri dapat

² F. Nurmaliyah, "Menurunkan Stres Akademik Santri dengan Menggunakan Teknik Self Instruction". Jurnal Pendidikan Humaniora, 2014.

³M. Sinungan, "Produktivitas Apa dan Bagaimana". Jakarta: Bumi Aksara. (2003).

meningkat, menjadikan mereka aset utama bagi pesantren atau sekolah.

Selain itu, Percaya diri dan memiliki harga diri, kepercayaan diri, dan konsep diri yang tinggi sering kali dikaitkan dengan menjadi individu yang produktif dalam psikologi. Beberapa deskriptor yang disebutkan di atas membantu memperjelas hal ini.⁴

Perilaku produktif menurut pendapat Gilmore (1974)⁵ yakni: *“Whose contributions are concrete and noteworthy in his chosen area; Whose creative approach to problem solving and goal achievement is insightful, perceptive, and inventive; And Whose connection with others is both accountable and responsive”*. (Kontribusinya konkret dan penting dalam bidang yang dipilihnya; Pendekatan kreatifnya terhadap pemecahan masalah dan pencapaian tujuan berwawasan luas, perseptif, dan inventif; dan Hubungannya dengan orang lain dapat dipertanggungjawabkan dan responsif).

Selanjutnya Alma (dalam Sitinjak 2010)⁶ menyatakan bahwa seseorang harus

memiliki kedewasaan untuk menjadi produktif. Dalam konteks ini, "dewasa" mengacu pada karakteristik yang lebih bersifat psikologis dan bukan fisik. Cirinya yang mempunyai pribadi matang yakni:

- a. Tidak terlalu bergantung pada orang lain.
- b. Bertanggung jawab dalam beberapa hal.
- c. Kritis dan obyektif (bukan hanya menerima masalah).
- d. Stabil dalam hal emosi.
- e. Sosialitas, yang berarti bahwa ia akan melakukan pendekatan dalam situasi yang tepat dan tetap diam dalam situasi yang salah.
- f. Faktor terakhir dalam menentukan tingkat kedewasaan seseorang ialah keyakinan agamanya, yakni mengakui terdapat pertolongan serta kekuasaannya Tuhan YME.

Omar (2008).⁷ menjelaskan bahwa perilaku produktif dapat dipengaruhi oleh motivasi, baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik, pengaruh motivasi intrinsik terhadap perilaku produktif di antaranya

⁴ Sedarmayanti. “Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja”. Bandung: Mandar Maju. (2001).

⁵ Gilmore. J “The Productive Personality.” San Fransisco”: Albion Publishing Toy, (1974)

⁶ Sitinjak Lusiana “Analisis Pengaruh Stres Pekerjaan Terhadap Perilaku Produktif Karyawan Pada Pt Infomedia Call Center 116 Telkomsel” Medan

Skripsi Universitas Sumatera Utara Fakultas Ekonomi Program Strata – 1 Medan. (2010)

⁷ Elwin Adam Omar “Pengaruh Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja Santri Di Pondok Pesantren Agribisnis Alittifaq Kabupaten Bandung” journal Agribisnis Dibuat: (2008) 02-29, dengan 3 file(s).

adalah: kinerja kerja, pengakuan atas pencapaian, keyakinan bahwa "bekerja ialah ibadah", dan pertanggungjawaban atas kerja keras seseorang. Di sisi lain, elemen ekstrinsik mencakup hal-hal seperti pengaturan tempat tinggal, pengaturan tempat kerja, peraturan, dan insentif berbasis kuliah.

Mencermati pemaparan di atas, memberikan petunjuk bahwasanya perilaku produktif bisa dipengaruhi oleh beragam faktor dalam penelitian ini. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku produktif santri dalam penelitian ini dibatasi pada lingkungan belajar dan faktor psikologis diri santri.

Stres, menurut definisi klinis, ialah suatu kondisi ketika beban seseorang melebihi kapasitasnya untuk mengatasinya.⁸ Stres dapat timbul dari berbagai penyebab, dan hal-hal yang dapat menimbulkan stres atau menjadi sumber stres disebut sebagai stresor. Agar bisa adaptasi, manusia atau organisme harus mampu menghadapi tuntutan yang dihadapi.⁹

Pendapat Mohyi¹⁰ memperlihatkan sejumlah pemicu stres organisasi, individu,

dan lingkungannya. Lalu faktor stres menurut pendapat Hurrell dkk (dalam Munandar, 2008)¹¹ yakni:

1. Tuntutan tugas dan fisik ialah contoh faktor intrinsik. Tuntutan fisik ini dapat menjadi pemicu stres karena merupakan keadaan fisik yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisik seseorang.
2. Peran individu dalam organisasi, yang meliputi kebingungan peran dan konflik peran. Kebingungan peran muncul ketika seseorang tidak memiliki informasi yang diperlukan untuk melaksanakan tugasnya, atau ketika mereka tidak menyadari harapan yang terkait dengan peran tertentu.

Dalam Porses penelitian ini, peneliti memilih untuk menggunakan metode penelitian korelasional sebab penelitian yang dilakukan ialah untuk mengetahui sejauh mana variabel pada suatu faktor berkaitan dengan variabel pada satu atau lebih faktor lain sesuai dengan koefisien korelasi dengan menggunakan metode skala dalam pengumpulan datanya.

⁸ I. S. Slamet, Suprapti & Sumarno M. "Pengantar Psikologi Klinis". Jakarta: Universitas Indonesia Press. (2003).

⁹ J. S., Nevid, Ratus, S. A., & B. Greene, "Psikologi Abnormal." Jakarta: Erlangga. (2003).

¹⁰ A. Mohyi, "Teori dan Perilaku Organisasi," Malang: UMM Press ,(2012).

¹¹ Munandar "Psikologi Industri dan Organisasi Original". UI PRESS. (2008).

Nama-nama subjek, atau santri, dihimpun dari semua kelas, dimulai dari kelas Ulyah dan Ibtida' Wustho, dan sampel kemudian dipilih secara acak berdasarkan urutan bilangan prima. Hal ini dikenal sebagai pengambilan sampel acak sederhana. Sebanyak 52 santri, termasuk 36 santri pria/ikhwan dan 16 santri akhwat/wanita, menjadi sampelnya dalam penelitian ini.

Koefisien korelasinya dihitung dengan memakai metode korelasi *product moment* dari *Pearson* untuk menilai validitas data dari skala perilaku produktif santri. Bersamaan dengan itu, dengan memakai pendekatan rumus koefisien alpha (α) untuk perhitungan, data reliabilitas skalanya perilaku produktif Santri diuji. Sementara itu, data validitas skala stres belajar akan diuji melalui pemakaian algoritma korelasi *product moment* guna memperoleh koefisien korelasinya. Bersamaan dengan itu pula, dengan memakai pendekatan rumus rulon untuk perhitungan, menilai data ketergantungan skala stres belajar. Metode tambahan yang dipakai untuk penentuan variabel bebas dan ttak bebas ialah analisa regresi satu prediktor.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode analisa regresi dipakai dalam perhitungan statistik, dan temuan satu prediktor memperlihatkan bahwa ditolaknya hipotesa penelitian bahwa ada hubungan antara perilaku produktif santri dan stres belajar. Temuan yang dihasilkan tidak signifikan, seperti yang diperlihatkan oleh perhitungan statistik, yang menghasilkan angka $-0,204$, kurang dari Ftabel 5%.

Hal ini tidak terdapat hubungan yang signifikan pada perilaku produktif santri dan stres belajar, berdasarkan data korelasi, yang dihasilkannya r_{xy} ialah $-0,204$ pada tingkat signifikansinya 5% pada tabel F. Koefisien determinasi R^2 ialah 4,103%, yang mengindikasikan bahwasannya stres belajar tidak bisa dipakai untuk memprediksi perilaku produktif seseorang, menjadi bukti pula bahwasannya hal ini tidak terjadi. Temuan perhitungan statistik bahwa -0.204 yang kurang dari F tab 5% memperlihatkan bahwasannya secara statistik dapat dikatakan tidak signifikan.

Temuan korelasi didapatkannya r_{xy} ialah $-0,204$ dengan signifikansi Ftabel 5% hal ini juga menunjukkan pengertian bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara stres belajar dengan perilaku produktif.

Selanjutnya stres belajar tidak bisa dipakai dalam memprediksi perilaku produktif individu, hal ini diperlihatkan

koefisien determinannya R^2 ialah 4,103% hal ini menunjukkan bahwa sumbangan stres belajar pada perilaku produktif sangat kecil.

Untuk mengetahui taraf signifikansi maka uji regresi dilaksanakan dalam menganalisa, yang didapatkannya $F_{reg} = 0,1236$ dengan $F_{tabel} 3,84$ ini dikatakan tidak terdapat signifikansi, hal ini memperlihatkan bahwa tidak terdapat korelasi antara pengaruhnya stres belajar pada perilaku produktif. Dengan seperti itu ditolaknya hipotesa yang menyatakan bahwasannya “ada pengaruhnya antara stres belajar dengan perilaku produktif santri”.

Tabel 1.

Ringkasan Analisis Varians Regresi

Sumber Variasi	db	JK	RK/MK	F reg	F Tab 5% F Tab
Regresi (Reg)	1	-3,551	-3,551	-0,1236*	3,84
Residu (Res)	48	1379,07	28,73065		6,63
Total (T)	49	1375,52	-		-

*) Tidak signifikan

Isu-isu seperti semangat belajar, motivasi, lingkungan belajar, dan suasana lingkungan belajar juga bisa berdampak pada perilaku produktif pada individu, selain isu-isu yang berhubungan dengan stres. Tidak ada cara yang jelas untuk mengukur bagaimana stres belajar, yang bisa mengubah kondisi individu pasif menjadi lebih aktif selama pembelajaran, hal ini dampaknya pada

penurunan perilaku produktif.

Adversity Quotient ialah salah satu elemen tambahan, selain elemen-elemen yang telah disebutkan sebelumnya, yang bisa mempengaruhinya perilaku produktif. Kerangka kerja teoritis yang disebut AQ bisa dipakai untuk meramalkan kapasitas seseorang dalam mengatasi rintangan dalam hidup. Pendapat Stoltz (2000),¹² Dengan tingkatan AQ beda, seseorang bisa dibagi menjadi beragam jenis. Tipe pertama dikenal sebagai *Climbers*, dan mereka memiliki AQ terbesar dari semua kelompok. Dalam bidang pendidikan, *Climbers* ialah orang-orang yang menyukai tantangan, memiliki pandangan positif terhadap kehidupan, memiliki motivasi diri, serta memperjuangkan diri dalam memperoleh yang terbaik dalam segala hal. Hal ini juga menyadari bahwa isu-isu tertentu adalah penting dan harus segera ditangani. Dengan kata lain, untuk meningkatkan perilaku produktif mereka *climbers* dapat mengubah stres menjadi *eustress*. *Climbers* juga kehilangan kesempatan untuk meningkatkan perilaku produktifnya, yang sebenarnya sangat mungkin terjadi jika mereka memakai waktu, kesempatan dan uang mereka dengan baik. Namun, tipe ini memperlihatkan beberapa inisiatif, sedikit

¹² P. G. Stoltz, *Adversity Quotient: “Mengubah Hambatan Menjadi Peluang”*. Jakarta: IKAPI. (2000).

semangat, dan beberapa upaya di bidang pendidikan. Memanfaatkan setiap sumber daya yang mereka miliki, mereka terus berusaha untuk menjadi yang terbaik. Meskipun ada sedikit bahaya, mereka selalu memilih jalan yang bijaksana dan aman. Dengan kata lain, perilaku produktif semacam ini sederhana dan dapat ditingkatkan kapan saja atau hanya sampai pada puncak tertentu. Orang yang lebih memilih untuk berhenti, menarik diri, atau menghindari komitmen dikategorikan sebagai *Qiutters*, dan tipe ini yang merupakan jenis ketiga dan terakhir.

Mereka menunjukkan standar yang rendah, sedikit semangat, dan sedikit dorongan saat belajar. Orang yang mudah menyerah tidak menawarkan banyak hal yang berharga, dan akibatnya, hasil kerja mereka agak rendah. Jadi, jika dibandingkan dengan *qiutters* dan terlebih lagi dengan *climbers*, bisa dikatakan bahwasannya individu dalam kategori ini menunjukkan perilaku produktif yang sangat rendah.

Selain itu, perilaku seseorang selama pembelajaran dapat dipengaruhi oleh lingkungan belajar, yang pada gilirannya dapat berdampak pada produktivitas mereka

dalam jangka panjang. Produktivitas seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai lingkungan belajar, disampaikan Carrilo & Kopelman (dalam Suhariadi, 2005),¹³ bahwa struktur organisasi itu sendiri menciptakan lingkungan di dalam perusahaan yang mempengaruhi tingkat produktivitas, lalu pendapat Frisch & Dickinson (dalam Suhariadi, 2005)¹⁴ ialah berupa penghargaan, tunjangan, insentif dan gaji. Pendapat Witt & Beorkrem (1989 dalam Suhariadi, 2005)¹⁵ ialah lingkungan di mana santri diaman merka berada dan bekerja. Dengan seperti itu, lingkungan juga akan berdampak pada keadaan pribadi, baik secara langsung maupun tidaknya.

Dengan kata lain, tingkat stres seseorang akan tetap stabil jika lingkungannya kondusif, dan sebaliknya, lingkungan yang tidak kondusif akan menyebabkan perilaku produktif seseorang fluktuatif pula.

C. KESIMPULAN

Dengan melihat pemaparan yang telah dilakukan, maka dalam penelitian ini

¹³ F. Suhariadi, "Diskripsi Adversity Quotient dan Perilaku Produktif dari Pemogok Kerja". *INSAN Media Psikologi*, (2005), 7(1), 45

¹⁴ F. Suhariadi, "Diskripsi Adversity Quotient dan Perilaku Produktif dari Pemogok Kerja". *INSAN Media Psikologi*, (2005), 7(1), 45

¹⁵ F. Suhariadi, "Diskripsi Adversity Quotient dan Perilaku Produktif dari Pemogok Kerja". *INSAN Media Psikologi*, (2005), 7(1), 45

memperlihatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stres belajar dengan perilaku produktif santri di Pondok Pesantren Mahasantri Miftahul Khoir Dago Bandung.

Lalu ditolaknya hipotesis yang mengatakan bahwa ada hubungan antara stres belajar dengan perilaku produktif santri diakibatkan oleh fakta lain bahwasannya ada beberapa faktor selain stres belajar yang mungkin memiliki kapasitas untuk mempengaruhi perilaku produktif santri, diantara faktor yang bisa mempengaruhi perilaku produktif santri antara lain suasana pesantren, suasana belajar, kegembiraan belajar, sistem manajemen pesantren, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Gilmore. J (1974) *The Productive Personality*. San Fransisco: Albion Publishing Toy.
- Mohyi, A. (2012). *Teori dan Perilaku Organisasi*. Malang: UMM Press.
- Munandar (2008). *Psikologi Industri dan Organisasi Original*. UI PRESS.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Nurmaliyah, F. 2014. "Menurunkan Stres Akademik Santri dengan Menggunakan Teknik Self Instruction". *Jurnal Pendidikan Humaniora*.
- Omar Elwin Adam (2008) *Pengaruh Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja Santri Di Pondok Pesantren Agribisnis Alittifaq Kabupaten Bandung* journal Agribisnis Dibuat: 2008-02-29, dengan 3 file(s).
- Sedarmayanti. (2001). *Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja*. Bandung: Mandar Maju.
- Sinungan, M. (2003). *Produktivitas Apa dan Bagaimana*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sitinjak Lusiana (2010) Analisis Pengaruh Stres Pekerjaan Terhadap Perilaku Produktif Karyawan Pada Pt Infomedia Call Center 116 Telkomsel

Medan Skripsi Universitas Sumatera
Utara Fakultas Ekonomi Program
Strata – 1 Medan.

Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: IKAPI.

Suhariadi, F. (2005). Diskripsi Adversity Quotient dan Perilaku Produktif dari Pemogok Kerja. *INSAN Media Psikologi*, 7(1), 45