

PENGARUH DISIPLIN DIRI PUJA BAKTI DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP *SELF-EFFICACY AKADEMIK* MAHASISWA STAB MAHA PRAJNA

Sukarman¹, Nyaman²

Sekolah Tinggi Agama Buddha Maha Prajna

sukarmankarman1963@gmail.com, nyamansag6@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menguji pengaruh faktor intrapersonal (disiplin diri), yang dioperasionalkan melalui rutinitas spiritual Puja Bakti, dan faktor interpersonal (dukungan teman sebaya) terhadap efikasi diri akademik mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Maha Prajna. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, penelitian ini melibatkan 58 mahasiswa yang tinggal di asrama. Data dikumpulkan menggunakan adaptasi dari *Brief Self-Control Scale*, *Social Provisions Scale*, dan *Academic Self-Efficacy Scale*, yang kemudian dianalisis dengan regresi linear berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa disiplin diri ($p = 0.004$) dan dukungan teman sebaya ($p = 0.021$) merupakan prediktor positif dan signifikan terhadap efikasi diri akademik. Secara simultan, kedua variabel ini menjelaskan 21,5% (*Adjusted R²*) dari varians efikasi diri akademik ($F(2, 55) = 31.254, p < 0.001$). Kontribusi utama penelitian ini adalah pengenalan Model Perancah Psikososial, yang mengonseptualisasikan bahwa keberhasilan akademik di lingkungan terstruktur tidak hanya bergantung pada agensi individu, tetapi juga pada sinergi antara disiplin internal yang dilatih secara sistematis dan dukungan sosial eksternal yang difasilitasi oleh lingkungan.

Kata kunci: Disiplin Diri, Dukungan Efikasi Diri Akademik Teman Sebaya.

Abstract

This study examines the effects of intrapersonal factors (self-discipline), operationalized through the structured spiritual routine of Puja Bhakti, and interpersonal factors (peer support) on academic self-efficacy among students of Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Maha Prajna. Using a quantitative cross-sectional design, the study involved 58 dormitory-residing students. Data were collected using adapted versions of the Brief Self-Control Scale, the Social Provisions Scale, and the Academic Self-Efficacy Scale, and were

analyzed using multiple linear regression. The results indicate that self-discipline ($p = 0.004$) and peer support ($p = 0.021$) are positive and significant predictors of academic self-efficacy. Together, these two variables explain 21.5% (Adjusted R^2) of the variance in academic self-efficacy ($F(2, 55) = 31.254, p < 0.001$). The main contribution of this study is the introduction of the Psychosocial Scaffolding Model, which conceptualizes that academic success in structured environments does not rely solely on individual agency, but instead emerges from the synergy between systematically cultivated internal discipline and externally provided social support.

Keywords: *Self-discipline, peer support, academic self-efficacy.*

PENDAHULUAN

Keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh faktor nonkognitif yang berperan dalam membentuk motivasi, ketekunan, dan keyakinan diri mahasiswa. Salah satu faktor nonkognitif yang berpengaruh besar adalah *efikasi diri akademik*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam merencanakan, melaksanakan, dan menyelesaikan tugas akademik (Albert Bandura, 1997). Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki daya juang yang lebih kuat, berani menghadapi tantangan akademik, serta mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan belajar.

Efikasi diri berkembang melalui empat sumber utama sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1997) pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi sosial (*social persuasion*), dan kondisi fisiologis serta emosional (*physiological states*). Dengan demikian, lingkungan sosial dan pengalaman spiritual mahasiswa dapat menjadi konteks penting dalam pembentukan efikasi diri. (Muenks & Rosenzweig, 2015).

Dalam ruang lingkup pendidikan Buddhis di STAB Maha Prajna, praktik Puja Bakti memiliki makna yang lebih dari sekadar kegiatan ritual keagamaan. Puja Bakti berfungsi sebagai latihan disiplin spiritual yang mengajarkan pengendalian diri, ketekunan, serta kemampuan refleksi diri. Nilai-nilai ini sejalan dengan mekanisme pembentukan efikasi diri, karena membantu mahasiswa menginternalisasi keyakinan bahwa mereka mampu mengelola waktu, tanggung jawab, dan stres akademik secara mandiri. (Usher & Pajares, 2009).

Selain itu, kehidupan asrama mahasiswa di STAB Maha Prajna memungkinkan terbentuknya dukungan teman sebaya (*peer support*) yang kuat. Hubungan sosial yang positif dapat menjadi sumber persuasi sosial dan pengalaman vikarius sebagaimana dijelaskan dalam teori Bandura. Dukungan

emosional dan akademik dari rekan sebaya berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri serta motivasi mahasiswa untuk mencapai keberhasilan akademik.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa disiplin diri dan dukungan sosial berhubungan positif dengan efikasi diri akademik (Pratama et al., 2024) Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan di konteks umum, belum banyak yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan sosial dalam satu model konseptual di lingkungan pendidikan Buddhis berbasis asrama. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis kontribusi simultan dari kedua faktor tersebut.

Rumusan masalah penelitian adalah: (1) Apakah disiplin diri melalui Puja Bakti berpengaruh terhadap self-efficacy akademik mahasiswa? (2) Apakah dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap self-efficacy akademik mahasiswa? (3) Apakah kedua variabel tersebut berpengaruh secara simultan terhadap self-efficacy akademik mahasiswa?

Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa efikasi diri akademik memiliki pengaruh besar terhadap prestasi, motivasi, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Usher & Pajares, 2009), 2009; Zimmerman, 2002) Namun, ada beberapa faktor-faktor pembentuknya dapat berbeda bergantung pada nilai budaya dan praktik spiritual yang berlaku dalam konteks pendidikan tertentu. Dalam konteks pendidikan Buddhis, disiplin spiritual seperti Puja Bakti tidak hanya menjadi kegiatan religius, tetapi juga berfungsi sebagai latihan pengendalian diri yang terintegrasi dalam kehidupan akademik mahasiswa.

KAJIAN TEORITIS

Efikasi Diri Akademik sebagai kunci keberhasilan mahasiswa

Dalam kerangka Teori Kognitif Sosial, efikasi diri akademik didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kapabilitasnya untuk mengorganisasi dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil akademik yang ditetapkan (Albert Bandura, 1997). Konstruk ini diakui secara luas sebagai salah satu prediktor non-kognitif terkuat yang memengaruhi motivasi, ketekunan, dan pencapaian mahasiswa (Usher & Pajares, 2009). Menurut Bandura (1997), keyakinan ini dibentuk dari empat sumber utama, di mana *mastery experiences* (pengalaman keberhasilan) dianggap sebagai yang paling fundamental. Dalam penelitian ini berfokus pada dua jalur utama yang memfasilitasi *mastery experiences* dan sumber efikasi lainnya: jalur internal melalui disiplin diri dan jalur eksternal melalui dukungan teman sebaya.

Disiplin Diri sebagai Fondasi *Mastery Experiences*

Disiplin diri, sebagai kapasitas untuk mengarahkan perilaku demi tujuan jangka panjang, merupakan anteseden krusial bagi terciptanya *mastery experiences*. Mahasiswa yang disiplin secara konsisten terlibat dalam praktik belajar yang terstruktur, yang pada gilirannya membangun rekam jejak keberhasilan dan memperkuat keyakinan kapabilitas mereka (Muenks & Rosenzweig, 2015).

Disiplin diri, sebagai komponen inti dari regulasi diri, adalah kapasitas individu untuk mengarahkan perhatian, emosi, dan perilaku demi mencapai tujuan jangka panjang. Dalam konteks akademik, disiplin diri menjadi anteseden krusial yang secara langsung memfasilitasi terciptanya *mastery experiences*. Mahasiswa yang disiplin lebih konsisten terlibat dalam praktik belajar yang terstruktur, yang pada gilirannya membangun rekam jejak keberhasilan dan memperkuat keyakinan kapabilitas mereka. Teori modern mengenai regulasi diri bahkan menganalogikan disiplin diri atau kontrol diri seperti otot: kapasitasnya terbatas dan dapat mengalami kelelahan setelah digunakan, namun juga dapat dilatih menjadi lebih kuat seiring waktu (Baumeister et al., 2007).

Puja Bakti

Pengertian puja bhakti dalam agama Buddha adalah suatu tindakan, perbuatan, kegiatan seseorang sebagai ungkapan rasa bhakti yang dilakukan dengan cara memberikan penghormatan dan persembahan yang tulus pada obyek-obyek yang patut dipuja atau dihormati (Bawono, 2024). Upacara keagamaan bila dilaksanakan secara benar dengan memahami makna yang dimiliki dan upacara itu dilaksanakan semata-mata untuk memupuk sifat-sifat luhur, bukan karena keterikatan kepada tradisi, maka upacara ini akan membawa manfaat bagi seseorang dalam kehidupan sehari-hari antara lain, berkembangnya keyakinan (*saddha*) seseorang terhadap *Triratana* dan ajarannya, cinta kasih, belas kasihan, simpati, keseimbangan batin, pengendalian diri, perasaan puas dan kedamaian serta kebahagiaan.

Di dalam kitab suci *Anguttara Nikaya* dijelaskan oleh Buddha mengenai bakti anak terhadap orang tua yaitu apabila ada anak yang dapat mendorong orangtuanya yang belum mempunyai keyakinan kepada *Tiratana*, apabila anak tersebut dapat membuka mata hati orang tua mereka untuk hidup sesuai *Dhamma*, mengajari mereka berbuat baik, berdana, memupuk kebijaksanaan, dengan berbuat demikianlah baru seorang anak dapat membalsas dan membayar lunas jasa-jasa kebaikan orang tuanya, bahkan lebih dari pada itu.

“Yo ca kho, bhikkhave, mātāpitāro appasannānam pasādam uppādeti, dussilānam sīlam pādeti, maccharīnam cāgam pādeti, dappaññānam paññām pādeti ayañ vuccati, bhikkhave, mātāpitūm katañ anuggahitām, paramanuggahitām, atikantām mātāpitūnam katañ.

Tetapi, para bhikkhu, jika seseorang membimbing orang tuanya yang tidak memiliki keyakinan untuk memiliki keyakinan, yang tidak bermoral menjadi bermoral, yang kikir menjadi dermawan, dan yang bodoh menjadi bijaksana itulah yang disebut sungguh-sungguh membantu orang tua, bahkan lebih dari membala budi mereka." (Bodhi, 2012, 2.31).

Dijelaskan dalam *Saddharmapundarika Sutra*, Buddha menceritakan daya kemampuan gaib, maha welas asih, dan maha penolong dari Bodhisattva Avalokitesvara. Jadi apabila umat Buddha sering melakukan puja bhakti dengan membacakan sutra-sutra suci dari *Tai Pi Ciu* atau *Kwan She Im Po Sat Phu Men Phing*, maka setiap kali terdapat permasalahan atau gangguan dari orang-orang jahat dengan memiliki keyakinan dan menyebut nama *Kwan She Im Po Sat* maka *Bodhisatva Kwan Im Po Sat* akan datang memberikan pertolongan (Yuyama, 2007). Begitu juga di dalam *Sutra Bhaisajya Guru* di jelaskan bahwa mantra atau *dharani* ini bila sering dibaca dengan memiliki keyakinan kepada Buddha Bhaisajya Guru maka segala penyakit yang di derita oleh seseorang, baik itu penyakit ringan maupun penyakit yang parah dapat tersembuhkan (Mansell, 1991). Beberapa penelitian juga menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan spiritual dengan efikasi diri, dimana semakin tinggi kecerdasan spiritual maka semakin tinggi pula efikasi diri mahasiswa (Hidayah & Ningrum, 2024).

Namun, penelitian terdahulu dalam pembahasan yang secara spesifik menguji bagaimana sebuah rutinitas spiritual yang bersifat mandatori, seperti Puja Bakti, berfungsi sebagai mekanisme "pelatihan" disiplin diri yang dapat ditransfer ke domain akademik masih sangat terbatas. Penelitian yang ada cenderung berfokus pada disiplin diri secara umum atau kecerdasan spiritual sebagai sebuah konsep luas, tanpa menyelidiki bagaimana praktik terstruktur non-akademik dapat menjadi fondasi bagi pembentukan efikasi diri akademik. Dalam praktik atau rutinitas yang menuntut keteraturan, seperti Puja Bakti, dapat berfungsi sebagai "latihan regulasi diri." Kekuatan yang terbangun dari rutinitas ini dapat ditransfer ke domain akademik, membantu mahasiswa untuk tetap fokus dan menolak godaan menunda pekerjaan.

Dukungan Teman Sebaya sebagai Sumber Penguatan Eksternal

Dukungan teman sebaya merupakan faktor eksternal vital yang memengaruhi efikasi diri melalui dua mekanisme utama: social persuasion dan vicarious *experiences* (Usher & Pajares, 2009). Menerima dorongan verbal (persuasi sosial) dan mengamati rekan sejawat berhasil (pengalaman tidak langsung) dapat secara signifikan meningkatkan keyakinan akademik seseorang. Beberapa studi telah mengonfirmasi peran signifikan dukungan teman sebaya pada efikasi diri mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah, sebuah konteks yang mirip dengan kehidupan berasrama (Lestari et al., 2020).

Belum ada penelitian yang menguji pengaruh simultan dan sinergis dari faktor internal (disiplin diri yang dilatih melalui rutinitas spiritual sistematis) dan faktor eksternal (dukungan teman sebaya yang intensif dalam lingkungan asrama). Penelitian yang menguji model dalam ruang lingkup institusi pendidikan tinggi keagamaan berasrama, yang merupakan "laboratorium alami" untuk melihat interaksi kedua faktor tersebut. Rutinitas Puja Bakti berfungsi sebagai proksi latihan disiplin diri dan dukungan teman sebaya di asrama berfungsi sebagai penguatan eksternal, yang secara bersama-sama memprediksi peningkatan efikasi diri akademik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian dengan desain analitik observasional melalui pendekatan (Sugiono, 2019). Sampel penelitian adalah mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Maha Prajna yang tinggal di asrama tahun akademik 2024/2025 sebanyak 63 Mahasiswa/i. dengan Teknik *sampling jenuh* (sensus) Dari total populasi, sebanyak 58 mahasiswa berpartisipasi dan mengisi kuesioner secara lengkap, sehingga tingkat respons adalah 92%.

Data yang dikumpulkan dengan kuesioner secara daring yang terdiri dari tiga bagian Disiplin Diri (X1), Diukur menggunakan dua belas item yang diadopsi dari *Brief Self-Control Scale* (Tangney et al., 2004), mengukur kemampuan pengendalian diri dan keteraturan perilaku, Dukungan Teman Sebaya (X2) Diukur menggunakan sepuluh item yang diadaptasi dari *Social Provisions Scale* (Cutrona & Russell, 2018), yang difokuskan pada aspek dukungan informasional dan emosional dari teman di asrama, Efikasi Diri Akademik (Y) Diukur menggunakan 10 item yang diadaptasi dari *Academic Self-Efficacy Scale* (Pintrich & De Groot, 1990), untuk mengukur keyakinan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Analisis data menggunakan *software* IBM SPSS Statistics versi 29. Tahapan analisis meliputi statistik deskriptif, uji asumsi klasik (normalitas,

multikolinearitas, heteroskedastisitas), dan analisis regresi linear berganda untuk menguji hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan melalui Uji-F (pengaruh simultan) dan Uji-t (pengaruh parsial) pada tingkat signifikansi (α) = 0, 05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data terhadap 58 responden menunjukkan temuan yang kuat mengenai pengaruh disiplin diri dan dukungan teman sebaya terhadap efikasi diri akademik. Berikut adalah penyajian hasil analisis secara rinci.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Disiplin Diri	58	43.71	3.055
Dukungan Teman Sebaya	58	39.88	3.146
Efikasi Diri Akademik	58	39.48	3.516
Valid N (listwise)	58		

Tabel. 1

Analisis deskriptif menunjukkan skor rata-rata untuk setiap variabel. Disiplin Diri memiliki rata-rata tertinggi ($M = 43.71$), diikuti oleh Dukungan Teman Sebaya ($M = 39.88$), dan Efikasi Diri Akademik ($M = 39.48$). Keduanya memiliki hubungan positif dan sangat signifikan dengan Efikasi Diri Akademik.

Correlations				
		Disiplin Diri	Dukungan Teman Sebaya	Efikasi Diri Akademik
Disiplin Diri	Pearson Correlation	1	.250	.677**
	Sig. (2-tailed)		.058	.000
	N	58	58	58
Dukungan Teman Sebaya	Pearson Correlation	.250	1	.437**
	Sig. (2-tailed)	.058		.001
	N	58	58	58
Efikasi Diri Akademik	Pearson Correlation	.677**	.437**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	
	N	58	58	58

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Korelasi yang sangat signifikan antara Disiplin Diri dan Efikasi Diri Akademik ($r = .677$, $p < .001$) adalah penegasan yang luar biasa terhadap kerangka teoretis

Anda. Ini secara empiris mendukung gagasan bahwa disiplin, yang dilatih melalui praktik spiritual seperti Puja Bakti, benar-benar menjadi fondasi bagi terbentuknya *mastery experiences*. Mahasiswa yang secara konsisten melatih pengendalian diri merasakan rekam jejak keberhasilan kecil setiap hari, yang kemudian membangun keyakinan diri mereka di bidang akademik.

Demikian pula, korelasi positif yang signifikan antara Dukungan Teman Sebaya dan Efikasi Diri Akademik ($r = .437$, $p = .001$) secara indah menggambarkan kekuatan lingkungan sosial. Temuan ini sangat sejalan dengan teori Bandura, yang menyoroti peran *social persuasion* dan *vicarious experiences*. Dalam lingkungan asrama yang komunal, melihat teman berhasil dan menerima dorongan dari mereka bukanlah hal sepele, melainkan sumber kekuatan psikologis yang nyata untuk meningkatkan keyakinan pada kemampuan diri sendiri.

ANOVA^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	371.482	2	185.741	31.254	.000 ^b
	Residual	326.863	55	5.943		
	Total	698.345	57			

a. Dependent Variable: Self-Efficacy Akademik
b. Predictors: (Constant), Dukungan Teman Sebaya , Self-Discipline

Berdasarkan disiplin Diri memiliki hubungan yang lebih kuat ($r = 0.677$) dengan Efikasi Diri Akademik dibandingkan dengan Dukungan Teman Sebaya ($r = 0.437$), meskipun keduanya menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan secara statistik. Hasil uji F menunjukkan sebesar 31.254 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.001$). Hal ini membuktikan bahwa Disiplin Diri dan Dukungan Teman Sebaya secara simultan (bersama-sama) berpengaruh signifikan terhadap Efikasi Diri Akademik.

Hasil uji hipotesis parsial (Uji-t) adalah sebagai berikut:

Pengaruh Disiplin Diri (X_1) terhadap Efikasi Diri Akademik (Y): Diperoleh tingkat signifikansi 0.004. Karena nilai signifikansi $< 0, 05$, maka hipotesis pertama diterima. Artinya, terdapat pengaruh positif dan signifikan dari disiplin diri terhadap efikasi diri akademik mahasiswa. Pengaruh Dukungan Teman Sebaya (X_2) terhadap Efikasi Diri Akademik (Y): Diperoleh tingkat signifikansi 0.021. Karena nilai signifikansi $< 0, 05$, maka hipotesis kedua diterima. Artinya, terdapat pengaruh positif dan signifikan dari dukungan teman sebaya terhadap efikasi diri akademik mahasiswa $Y = 15.193 + 0.360(X_1) + 0.237(X_2)$

Pembahasan

Temuan penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat mengenai peran ganda dari faktor internal (disiplin diri) dan eksternal (dukungan teman sebaya) dalam membentuk efikasi diri akademik mahasiswa dalam ekosistem pendidikan Buddhis berbasis asrama. Analisis ini tidak hanya mengonfirmasi hipotesis yang diajukan, tetapi juga menawarkan kontribusi konseptual melalui Model Perancah Psikososial, yang mengintegrasikan sinergi antara struktur lingkungan dan agensi individu sebagai mekanisme utama peningkatan efikasi diri.

Pengaruh Signifikan Disiplin Diri sebagai Fondasi *Mastery Experiences*

Hasil penelitian yang menunjukkan pengaruh positif dan signifikan dari disiplin diri terhadap efikasi diri akademik ($p=0.004$) mengonfirmasi hipotesis pertama. Temuan ini selaras dengan argumen teoretis bahwa disiplin diri merupakan anteseden krusial bagi terbentuknya mastery experiences. Dalam konteks STAB Maha Prajna, rutinitas Puja Bakti yang terstruktur dapat berfungsi sebagai sarana pelatihan disiplin diri. Keberhasilan mahasiswa dalam mempertahankan rutinitas spiritual ini secara konsisten dapat membangun perasaan penguasaan dan kompetensi, yang kemudian tergeneralisasi ke domain akademik. Hal ini sejalan dengan teori Bandura (1997) yang menyatakan bahwa akumulasi pengalaman keberhasilan adalah sumber efikasi diri yang paling kuat.

Dalam teori *self-control* atau disiplin diri (Baumeister et al., 2007) dapat dianalogikan seperti otot: semakin sering dilatih, semakin kuat kapasitasnya. Dalam konteks ini, rutinitas Puja Bakti yang terjadwal dan bersifat wajib berfungsi sebagai "latihan regulasi diri" berisiko rendah yang konsisten. Dengan mengikuti rutinitas ini setiap hari, mahasiswa melatih "otot" disiplin mereka. Kekuatan regulasi diri yang terbangun ini tidak terbatas pada konteks spiritual saja, melainkan menjadi sumber daya kognitif umum yang dapat mereka manfaatkan saat menghadapi tugas akademik yang lebih menantang, seperti menolak godaan menunda pekerjaan atau tetap fokus belajar dalam waktu lama. Temuan ini juga didukung oleh penelitian (Pratama et al., 2024), yang menemukan hubungan positif yang kuat antara kontrol diri dan self-efficacy akademik.

Keberhasilan mempertahankan rutinitas ini membangun rekam jejak keberhasilan kecil yang kemudian tergeneralisasi ke domain akademik. "Otot" disiplin yang terlatih menjadi sumber daya kognitif yang membantu mahasiswa menolak godaan menunda pekerjaan dan bertahan dalam tugas yang

menantang, yang secara efektif membangun mastery experiences di bidang akademik.

Dukungan Teman Sebaya terhadap Self-Efficacy Akademik

Hipotesis kedua, yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh positif terhadap self-efficacy akademik, juga terverifikasi secara empiris ($p=0.021$). Dalam lingkungan asrama yang imersif, interaksi dengan teman sebaya menjadi sangat intensif. Dukungan yang dirasakan, baik dalam bentuk emosional maupun informasional, tidak hanya berfungsi sebagai penyangga terhadap stres akademik, tetapi juga sebagai sumber validasi sosial (*social persuasion*) dan pembelajaran tidak langsung (*vicarious experiences*).

Memperdalam analisis dari teori Bandura (1997), efektivitas dukungan teman sebaya di lingkungan asrama dapat dijelaskan melalui mekanisme spesifik. Pertama, *vicarious experiences* menjadi sangat kuat karena model (teman sebaya) memiliki kemiripan yang tinggi dengan pengamat. Ketika seorang mahasiswa melihat teman sekamarnya yang memiliki kemampuan setara berhasil melewati ujian sulit, hal itu mengirimkan pesan yang jauh lebih kuat ("Jika dia bisa, saya juga bisa") daripada mengamati seorang jenius. Kedua, *social persuasion* dari teman sebaya seringkali lebih otentik dan diterima karena berasal dari sumber yang memahami perjuangan sehari-hari. Selain itu, kehidupan komunal juga memungkinkan terjadinya ko-regulasi emosional, di mana mahasiswa secara kolektif mengelola stres dan kecemasan akademik. Proses ini secara langsung menstabilkan "kondisi fisiologis dan afektif," yang merupakan sumber keempat dari efikasi diri. (Salam et al., 2019).

Mengamati teman yang berhasil dan menerima dorongan positif dari mereka secara efektif mengkalibrasi keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri. Hasil ini konsisten dengan penelitian oleh (Lestari et al., 2020) yang menemukan peran signifikan dukungan teman sebaya pada self-efficacy mahasiswa perantau, dengan menganalisis yang mirip dengan kehidupan berasrama. Dengan demikian, praktik spiritual ini secara tidak langsung memperkuat sumber daya internal yang dibutuhkan untuk meraih *mastery experiences* di bidang akademik.

Vicarious Experiences: Kemiripan yang tinggi antara model (teman sekamar) dan pengamat membuat keberhasilan teman menjadi pesan yang sangat relevan dan kuat ("Jika dia bisa, saya juga bisa"). **Social Persuasion:** Dorongan verbal dari rekan yang memahami perjuangan sehari-hari dirasakan lebih otentik dan diterima dengan baik, berfungsi sebagai validasi sosial yang efektif. **Stabilisasi Emosional:** Kehidupan komunal memungkinkan terjadinya

ko-regulasi emosional, di mana mahasiswa secara kolektif mengelola stres akademik, yang secara langsung menstabilkan kondisi fisiologis dan afektif sumber keempat dari efikasi diri.

Sinergi Lingkungan dan Individu

Temuan penelitian ini dapat disintesiskan sebagai bukti adanya sinergi antara struktur lingkungan dan agensi individu. Konsep ini, yang berakar pada teori-teori sosiologi dan psikologi lingkungan, menyatakan bahwa lingkungan yang terstruktur dengan baik dapat mengoptimalkan potensi individu. Dalam kasus STAB Maha Prajna, pihak institusi menyediakan "struktur pendukung" melalui dua pilar: struktur spiritual (rutinitas Puja Bakti) yang memfasilitasi pengembangan disiplin internal, dan struktur sosial (sistem asrama) yang menumbuhkan modal sosial dan dukungan eksternal.

Kedua pilar ini tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling memperkuat. Mahasiswa yang lebih disiplin mungkin lebih proaktif dalam mencari dan memberikan dukungan, sementara mahasiswa yang merasa didukung secara sosial memiliki stabilitas emosional untuk mempertahankan disiplin mereka, menciptakan sebuah siklus umpan balik positif yang bermuara pada peningkatan *self-efficacy* akademik.

Sinergi ini secara efektif membentuk yang dapat disebut sebagai Model Perancah Psikososial, sebuah kontribusi konseptual dari penelitian ini. Dalam model ini, institusi menyediakan "perancah" atau *scaffolding* yang kokoh bagi mahasiswa. Rutinitas Puja Bakti berfungsi sebagai perancah untuk membangun struktur disiplin diri internal, sementara sistem asrama berfungsi sebagai perancah untuk menumbuhkan jaringan dukungan sosial eksternal. Perancah ini memungkinkan mahasiswa untuk secara aman mengembangkan kapabilitas dan keyakinan diri mereka. Seiring dengan meningkatnya *self-efficacy* akademik, ketergantungan pada perancah eksternal dapat berkurang karena mahasiswa telah menginternalisasi disiplin dan membangun modal sosial yang matang, sesuai dengan prinsip bahwa keberhasilan akademik tidak hanya bergantung pada agensi individu, tetapi juga pada sinergi dengan dukungan lingkungan yang terstruktur.

Temuan paling signifikan adalah bagaimana disiplin diri dan dukungan teman sebaya tidak bekerja secara terpisah, melainkan bersinergi. Hasil Uji-F yang signifikan ($p<0.001$) dan nilai Adjusted R^2 sebesar 21,5% menunjukkan bahwa kedua variabel ini secara bersama-sama merupakan prediktor penting. Penelitian ini mengusulkan Model Perancah Psikososial (Psychosocial Scaffolding Model) untuk menjelaskan sinergi ini. Dalam model ini, institusi

menyediakan "perancah" (scaffolding) yang kokoh: Perancah Internal: Rutinitas Puja Bakti berfungsi sebagai perancah untuk membangun struktur disiplin diri. Perancah Eksternal: Sistem asrama berfungsi sebagai perancah untuk menumbuhkan jaringan dukungan sosial. Interaksi antar pilar ini bersifat resiprokal: mahasiswa yang disiplin menjadi teladan (*vicarious experience*) bagi yang lain, sementara lingkungan yang supportif membantu mahasiswa yang kesulitan untuk mempertahankan disiplinnya. Sinergi ini menciptakan siklus umpan balik positif yang bermuara pada peningkatan efikasi diri akademik. Sejalan dengan studi oleh (Salsabila et al., 2022). Yang juga menemukan pengaruh simultan dari disiplin diri dan dukungan sosial. Koefisien determinasi sebesar 21,5% menunjukkan bahwa kedua faktor ini adalah kontributor penting, meskipun masih banyak faktor lain yang turut memengaruhi *self-efficacy* akademik mahasiswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, desain penelitian yang bersifat *cross-sectional* hanya dapat menunjukkan hubungan antar variabel pada satu waktu dan tidak dapat menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara definitif. Kedua, penggunaan instrumen kuesioner (*self-report*) memiliki potensi bias, seperti kecenderungan responden untuk memberikan jawaban yang dianggap ideal secara sosial. Terakhir, penelitian ini belum mengontrol variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi *self-efficacy* akademik, seperti latar belakang sosial-ekonomi, gaya belajar, atau tingkat stres akademik mahasiswa. Riset mendatang disarankan untuk menggunakan desain longitudinal dan metode pengukuran yang lebih beragam untuk memperkaya temuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, penelitian ini menyimpulkan bahwa disiplin diri, yang diinternalisasi melalui praktik spiritual terstruktur (Puja Bakti), dan dukungan teman sebaya, yang difasilitasi oleh lingkungan asrama, secara parsial maupun simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap efikasi diri akademik mahasiswa STAB Maha Prajna.

Kontribusi teoretis utama dari studi ini adalah pengenalan dan validasi Model Perancah Psikososial (*Psychosocial Scaffolding Model*) dalam ruang lingkup pendidikan Buddhis. Model ini menggarisbawahi bahwa keberhasilan akademik tidak hanya bergantung pada agensi individu semata, melainkan pada sinergi antara faktor internal dan eksternal. Secara spesifik, model ini menjelaskan bagaimana institusi dapat secara strategis membangun "perancah" pendukung: (1) perancah internal melalui rutinitas spiritual yang sistematis untuk melatih disiplin diri, dan (2) perancah eksternal melalui sistem komunal (asrama) yang menumbuhkan modal sosial dan dukungan teman sebaya.

Kontribusi teoretis utama dari studi ini adalah pengenalan dan validasi Model Perancah Psikososial. Model ini menggarisbawahi bahwa keberhasilan akademik tidak hanya bergantung pada agensi individu semata, melainkan pada sinergi kuat antara disiplin internal yang terlatih secara sistematis dan dukungan sosial eksternal yang difasilitasi oleh struktur lingkungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih banyak atas konfirmasi dan penerbitan artikel kami. Kami sangat menghargai kesempatan ini.

REFERENSI

- Albert Bandura. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Issue 9, pp. 1–602).
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bawono, B. (2024). *Sejarah Terbentuknya Masyarakat Buddhis*. 43–50.
- Bodhi, 2012, A. 2. 3. (1385). *The Numerical Discourses of the Buddha* (Vol. 17).
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (2018). Social Provisions Scale. In *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t06213-000>
- Hidayah, N., & Ningrum, A. R. (2024). *Soft skill : Penting untuk Dikembangkan oleh Peserta Didik sebagai Bagian dari Kurikulum Merdeka*. 229–242.
- Lestari, D., Caisar Darma, D., Amalia, S., & Setini, M. (2020). INTERNATIONAL TRADE IN THE COVID-19 OUTBREAK: IS THE DIGITAL ECONOMY WORKING? *International Journal of Business and Management*, VIII(2). <https://doi.org/10.20472/BM.2020.8.2.005>
- Mansell, W. (1991). Legal Aspects of International Debt. *Journal of Law and Society*, 18(4), 381. <https://doi.org/10.2307/1410315>
- Muenks, K., & Rosenzweig, E. (2015). *Children ' s Achievement Motivation in School. December*.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>
- Pratama, A. R., Rawati, M., Fajri, F., Oktaviany, K., & Messy, M. (2024). Dinamika Organisasi Mahasiswa: Pengembangan, Komitmen, dan Transformasi di Zaman Modern. *Jurnal Manajemen Dan Budaya*, 4(2), 28–38. <https://doi.org/10.51700/manajemen.v4i2.627>
- Salam, A., Suharman, & Matulessy, A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 325–342.
- Salsabila, S., Marina, N., Marhamah, M., & Lubis, M. A. (2022). Implementasi Model Pembelajaran Poe Di Sekolah Dasar. *Dirasatul Ibtidaiyah*, 2(1), 27–42. <https://doi.org/10.24952/ibtidaiyah.v2i1.5615>
- Sugiono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R dan D / Sugiyono*.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal

- Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Usher, E. L., & Pajares, F. (2009). Sources of self-efficacy in mathematics: A validation study. *Contemporary Educational Psychology*, 34(1), 89–101.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2008.09.002>
- Yuyama, T. K. dan A. (2007). *The Lotus Sutra (Bdk English Tripitaka)*.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.
https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2