

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang mengutamakan pengajaran nilai-nilai agama sebagai sarana pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Lembaga pondok pesantren juga berfungsi sebagai pusat pengembangan dan dakwah Islam.¹ Meskipun bermula dari salah satu jenis sistem pendidikan nasional, namun pesantren memiliki ciri khas yang membedakannya dengan lembaga pendidikan lainnya. Sistem pendidikan formal masih diajarkan di sana, namun pengajaran agama Islam yang lebih diutamakan.²

Seseorang yang tinggal dan menetap di pondok pesantren untuk menempuh pendidikan formal maupun nonformal dikenal dengan julukan “santri”. Rata-rata usia santri baru yang masuk pesantren adalah 13 hingga 18 tahun ketika sudah mencapai tahap pertumbuhan remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan, di mana pada masa tersebut terjadi perubahan-perubahan yang signifikan dalam interaksi lingkungan sosial serta perubahan fisik dan psikis.³

¹ Jihan Sarifah Pamuji, Dyan Evita Santi, and Aliffia Ananta, “Penyesuaian Diri: Adakah Peranan Efikasi Diri Dan Psychological Well-Being Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren?,” *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi* 4, no. 01 (2023): 48–60.

² Dewi Nurlaily Haiffahningrum and Satiningsih, “Pengalaman Penyesuaian Diri Bagi Santri Baru Di Lingkungan Pesantren X: Studi Fenomenologi,” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 9, no. 7 (2022): 1–13.

³ Arifa Retnowuni and Athi’ Linda Yani, “Kesiapan Psikologis Santri Baru Di Era Pandemi Covid-19 Di Ponpes Darul Ulum Jombang,” *Journal Unimma* 1, no. 2 (2021): 34–42.

Pamuji menyebutkan bahwa kehidupan santri baru di pondok pesantren berbeda secara signifikan dibandingkan dengan kehidupan mereka di rumah. Hal ini dikarenakan semua aktivitas di pondok pesantren telah diatur dan dijadwalkan dengan baik, mulai dari bangun pagi hingga waktu tidur. Seluruh santri baru yang tinggal di pondok pesantren diwajibkan mengikuti kegiatan tersebut.⁴

Pertumbuhan dan manfaat dari berdirinya pesantren erat kaitannya dengan penerapan teknik manajemen yang digunakan. Lingkungan dan kedisiplinan di pesantren, antara lain berpisah dari orang tua, larangan menggunakan ponsel atau alat komunikasi lainnya, mengerjakan segala sesuatu sendirian, dan keharusan menaati peraturan, sangatlah berbeda dengan keadaan ketika di rumah. Karena merasa tertekan oleh peraturan yang asing bagi mereka, santri pada awalnya mungkin merasa cemas dan tidak nyaman.⁵

Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang sebagai salah satu tempat penelitian ini dilakukan memiliki sistem pembelajaran yang memadukan antara pembelajaran formal dengan nonformal. Kegiatan para santri dimulai sejak pagi hari ketika mereka bangun tidur dengan salat subuh berjamaah, mengaji, sampai berangkat ke sekolah masing-masing. Ketika selesai melakukan kegiatan di sekolah, para santri kembali ke asrama masing-masing dan

⁴ Pamuji, Santi, and Ananta, "Penyesuaian Diri: Adakah Peranan Efikasi Diri Dan Psychological Well-Being Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren?"

⁵ Zirizkana and Yolivia Irna Aviani, "Kontribusi Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Putri Ponpes Sumatera Thawalib Parabek," *Jurnal Riset Psikologi* 2019, no. 3 (2019): 1–11, <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/6109>.

memulai melakukan kegiatan seperti mengaji Al-Qur'an, mengaji kitab kuning, hingga kegiatan-kegiatan lain di dalam asrama.

Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang merupakan salah satu pondok pesantren besar dan berpengaruh di Indonesia, banyak santri baru yang masuk dari seluruh penjuru nusantara yang tentunya berasal dari latar belakang sosial dan budaya yang beragam. Perbedaan ini tentu dapat menambah tantangan santri dalam proses penyesuaian diri mereka, terutama bagi mereka yang tidak terbiasa dengan kehidupan di pesantren.

Untuk mendukung latar belakang penelitian ini, maka pada tanggal 28 Oktober 2024, peneliti melakukan wawancara langsung terhadap dua santri perempuan dan satu santri laki-laki di salah satu asrama tempat santri tersebut tinggal guna memperjelas gambaran latar belakang pada penelitian ini. Hasil wawancara dengan tiga orang santri tersebut mengatakan bahwa mereka merasakan hambatan penyesuaian diri saat pertama kali masuk pesantren. Hal tersebut antara lain masalah keterbukaan diri, perbedaan kultur dengan teman, kesulitan menyesuaikan diri dengan jadwal aktivitas di pondok pesantren, perasaan kaget dan tidak nyaman dengan lingkungan yang asing, serta mengalami *homesick*.

Sebagian besar masalah yang dihadapi para santri tersebut pada akhirnya mengakibatkan ketegangan, ketidaknyamanan, dan bahkan kelelahan fisik dan mental. Para santri sering kali menangis dan akhirnya kehilangan konsentrasi mereka saat mengikuti kegiatan pembelajaran di pesantren karena merindukan orang tuanya saat pertama kali tinggal di pesantren. Selain itu,

karena merasa tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan pesantren, santri yang mengalami kendala penyesuaian diri sering kali ingin keluar dan tidak ingin kembali lagi ke pesantren.

Wawancara berikutnya pada tanggal 31 Oktober 2024 dilakukan peneliti dengan pengurus asrama lain, yang berinisial S, usia 24 tahun. Pengurus asrama tersebut mengatakan tidak jarang para santri baru menangis dan memohon agar kembali ke rumah ketika orang tua mengunjungi mereka. Contoh lainnya disebutkan terdapat seorang santri di tahun pertama yang mencoba melarikan diri dari asrama.

Santri yang berperilaku seperti ini tidak hanya memiliki masalah dalam kehidupan akademisnya tetapi juga dalam aspek sosialnya. Santri-santri dengan masalah keterbukaan diri (*self-disclosure*) dan penyesuaian diri cenderung tertutup dan menolak menerima ajakan teman-temannya untuk bermain atau sekedar mengunjungi kantin. Kesulitan juga dirasakan pengurus asrama ketika waktunya mengaji atau sekolah karena harus meyakinkan santri tersebut untuk mengikuti setiap kegiatan karena dia selalu menangis dan berimbas pula membuat teman-temannya kesal.

Fenomena yang terjadi di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang membuktikan bahwa proses penyesuaian diri santri baru tidak selalu berlangsung secara mudah. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap beberapa santri baru dan pengurus asrama, dapat disimpulkan bahwa santri baru di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang menghadapi berbagai hambatan dalam proses penyesuaian diri. Hambatan tersebut meliputi

rendahnya tingkat keterbukaan diri (*self-disclosure*), perbedaan latar belakang budaya dengan teman, kesulitan dalam mengikuti rutinitas pesantren yang padat, perasaan asing terhadap lingkungan baru, serta munculnya gejala psikologis seperti *homesick*. Selain itu, informasi dari pengurus asrama menunjukkan bahwa tidak sedikit santri yang mengalami tekanan emosional hingga menangis dan memohon pulang, bahkan terdapat kasus santri yang berupaya melarikan diri dari lingkungan pesantren.

Temuan-temuan awal ini menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri merupakan tantangan nyata bagi santri baru dan diduga berkaitan erat dengan kemampuan mereka dalam melakukan *self-disclosure*. Oleh karena itu, kondisi ini menjadi pijakan penting bagi peneliti untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh *self-disclosure* terhadap penyesuaian diri santri baru, guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi pembinaan dan pendampingan yang lebih efektif di lingkungan pondok pesantren.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan Zirizkana & Aviani, hasilnya juga menunjukkan adanya fenomena santri baru yang mengalami permasalahan penyesuaian diri. Tiga puluh santri yang tinggal di Pondok Pesantren Sumatra Thawalib selama kurang lebih dua tahun diwawancarai berdasarkan temuan penelitian ini. Mereka mengaku merasa dibatasi oleh peraturan pesantren dan mereka masuk di pondok pesantren karena keinginan

orang tua mereka, sehingga mereka tidak betah berada di pesantren karena bukan merupakan keinginan mereka untuk melakukannya.⁶

Sebuah pesantren idealnya membuat santri yang masuk merasa betah. Namun kenyataannya, masih banyak santri yang tidak betah berada di pesantren, bahkan tak jarang memilih keluar dan tidak melanjutkan pendidikannya di pondok pesantren.⁷ Dalam penelitian yang dilakukan Haiffahningrum & Satiningsih, dikatakan bahwa santri harus belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan dan teman baru akibat perpindahan tempat tinggal. Karena mereka akan menyesuaikan diri dengan kehidupan di pondok pesantren, hal ini sangat penting terutama bagi santri tahun pertama.⁸

Sangat penting untuk dapat menyesuaikan diri bagi santri. Pasalnya, selain tidak memiliki orang tua yang mengurus segala sesuatunya, ia memasuki lingkungan baru di mana ia harus mengandalkan inisiatif dan kemandiriannya sendiri di samping keterampilan sosial dan intelektualnya. Santri harus belajar mengatur waktu agar bisa melakukan aktivitas sehari-hari selama di pondok pesantren, di mana mereka hanya punya sedikit waktu untuk keperluan pribadi seperti makan, tidur, dan mandi.⁹

Penyesuaian diri merupakan salah satu aspek penting yang memengaruhi kehidupan individu, terutama ketika seseorang berada di

⁶ Ibid.

⁷ Faizah Oktaviani, "Hubungan Religiusitas Dan Self Disclosure Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Ponpes Al-Ishlah Paciran Lamongan" (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023).

⁸ Haiffahningrum and Satiningsih, "Pengalaman Penyesuaian Diri Bagi Santri Baru Di Lingkungan Pesantren X: Studi Fenomenologi."

⁹ Mutiara Subhiyah and Fuad Nashori, "Peran Penyesuaian Diri Sebagai Mediator Dari Pengaruh Religiusitas Terhadap Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren," *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 1 (June 1, 2021): 1–12.

lingkungan baru yang berbeda dengan latar belakang sosial dan budaya sebelumnya. Pondok pesantren, sebagai lembaga pendidikan berbasis agama, memiliki sistem kehidupan yang khas dengan aturan dan nilai-nilai yang diterapkan dalam keseharian santri. Santri baru sering kali menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan pola hidup, tata tertib, dan budaya pesantren yang mungkin jauh berbeda dengan pengalaman sebelumnya di rumah atau sekolah umum.¹⁰

Ali & Asrori menyatakan bahwa penyesuaian diri meliputi kemampuan menyesuaikan diri dengan baik, menyikapi diri sendiri dan lingkungan secara matang, sehat, dan efektif, serta menyelesaikan konflik dan ketegangan mental.¹¹ Desmita juga mengungkapkan bahwa penyesuaian diri mengacu pada proses kognitif dan perilaku di mana seseorang berusaha untuk secara efektif menyelesaikan kebutuhan batin, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang mereka temui sendiri agar dapat mencapai kehidupan damai dengan harapan yang ditetapkan oleh lingkungannya.¹²

Penuturan lain dikatakan oleh Kartono bahwa penyesuaian diri dapat dipahami sebagai upaya manusia untuk dapat mencapai keselarasan baik dengan lingkungan maupun diri sendiri guna menghilangkan secara total emosi-emosi negatif seperti marah, melankolis, prasangka, dan permusuhan

¹⁰ Pamuji, Santi, and Ananta, "Penyesuaian Diri: Adakah Peranan Efikasi Diri Dan Psychological Well-Being Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren?"

¹¹ Mohammad Ali and Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015).

¹² Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: Rosda, 2016).

serta respons-respons pribadi lainnya yang bersifat negatif, tidak efektif dan tidak sesuai.¹³

Sesuai dengan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk hidup selaras baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya. Penyesuaian diri berguna sebagai proses dinamis yang berlangsung sepanjang hidup seseorang dan dapat berubah seiring bertambahnya usia. Sederhananya, upaya individu untuk menghindari atau mengurangi stres dan mempertahankan kondisi yang lebih normal dapat diartikan sebagai reaksi penyesuaian yang baik.

Mayoritas penghuni pondok pesantren berada pada rentang usia remaja, yaitu masa yang ditandai oleh proses perkembangan dan pertumbuhan yang pesat, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Dalam era globalisasi saat ini, remaja dihadapkan pada berbagai permasalahan yang kompleks, mulai dari tekanan akademik, konflik keluarga, hingga tuntutan sosial yang tinggi.

Ketidakmampuan remaja dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut sering kali menyebabkan kegagalan dalam penyesuaian diri, baik di lingkungan keluarga, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat secara umum. Akibatnya, banyak remaja mengalami stres yang berlarut dan kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

Kondisi ini juga dialami oleh remaja yang tinggal di lingkungan pondok pesantren, di mana mereka harus beradaptasi dengan aturan, budaya, serta ritme kehidupan yang berbeda dari lingkungan sebelumnya. Perpindahan

¹³ Kartini Kartono, *Hygiene Mental* (Jakarta: CV. Mandar Maju, 2000).

lingkungan yang drastis ini dapat menjadi pemicu stres yang signifikan, terutama bagi santri baru yang belum memiliki kesiapan psikologis untuk beradaptasi. Dalam konteks ini, dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu remaja mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Namun, efektivitas dukungan sosial tersebut sangat bergantung pada adanya komunikasi interpersonal yang terbuka, salah satunya melalui *self-disclosure* atau pengungkapan diri.

Self-disclosure dipandang sebagai mekanisme psikologis yang berperan penting dalam membantu individu memahami dan mengelola tekanan yang mereka alami. Melalui *self-disclosure*, individu dapat membagikan beban emosional kepada orang yang dipercaya, sehingga perasaan tertekan dapat diminimalkan dan kemungkinan untuk mendapatkan dukungan serta solusi menjadi lebih besar. Dalam konteks kehidupan di pesantren, kemampuan santri untuk melakukan *self-disclosure* kepada teman sebaya, pengasuh, atau pihak lain yang dianggap aman, dapat menjadi sarana yang efektif untuk memperkuat penyesuaian diri. Namun, *self-disclosure* perlu dilakukan secara selektif dan kontekstual, mengingat pentingnya menentukan kepada siapa dan dalam situasi apa pengungkapan diri dilakukan.¹⁴

Dalam konteks kehidupan pesantren, proses *self-disclosure* pada santri baru tidak hanya berkaitan dengan kemampuan berkomunikasi, tetapi juga mencerminkan tingkat kematangan mental individu yang sedang berkembang.

¹⁴ Khalis Usman, "Self-Disclosure Dan Dinamika Stres Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare" (Institut Agama Islam Negeri Parepare, 2024).

Santri baru, yang umumnya berada pada rentang usia remaja, masih berada dalam fase pencarian jati diri dan penyesuaian terhadap nilai-nilai baru. Dalam proses ini, kematangan mental menjadi faktor penting yang memengaruhi kesiapan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi secara terbuka kepada orang lain.

Secara klinis-sosial, keterbukaan diri (*self-disclosure*) bukanlah suatu kemampuan yang muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui proses internalisasi nilai, pengalaman sosial, dan regulasi emosi yang sehat. Lingkungan pesantren yang kolektif dan religius juga memiliki pengaruh besar dalam membentuk dinamika ini; di satu sisi dapat mendorong perkembangan interpersonal, namun di sisi lain juga dapat menjadi tekanan sosial tersendiri apabila santri belum mampu menyesuaikan diri. Oleh karena itu, hambatan dalam *self-disclosure* dapat dilihat sebagai refleksi dari proses adaptasi psikologis yang belum optimal, dan berkontribusi terhadap sulitnya penyesuaian diri santri dalam lingkungan baru yang penuh aturan, rutinitas, dan norma sosial yang ketat.

Ketidakmampuan atau ketakutan untuk mengungkapkan diri secara terbuka dapat menghambat proses penyesuaian diri, sehingga santri tersebut berpotensi mengalami masalah emosional seperti kecemasan, stres, atau bahkan penurunan motivasi dalam mengikuti kegiatan pesantren. Oleh karena itu, dengan menceritakan permasalahan dan tekanan yang dialami kepada orang lain mungkin dapat membantu seseorang menemukan solusi yang tepat dari permasalahan yang sedang dialami.

Kemampuan santri baru dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial dari teman sebaya atau pengasuh, tetapi juga oleh faktor internal, salah satunya adalah *self-disclosure*. *Self-disclosure* merujuk pada keterbukaan seseorang dalam berbagi perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi kepada orang lain. Di lingkungan pesantren, di mana kegiatan keseharian dilakukan bersama-sama dan interaksi sosial yang intens sangat ditekankan, kemampuan santri untuk melakukan *self-disclosure* berperan penting dalam membangun hubungan yang sehat dengan teman-teman sebaya dan pengasuh.¹⁵

Menurut Usman, salah satu cara untuk mengetahui penyebab stres adalah dengan memahami lebih dalam tentang kondisi yang dialami diri sendiri. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengetahui kondisi tersebut yaitu dengan membuka diri. *Self-disclosure* atau keterbukaan diri yang baik dinilai dapat membantu meringankan stres yang dialami seseorang. Dukungan sosial merupakan hal yang penting yang dapat dimanfaatkan santri untuk mengatasi sumber kecemasan atau stres yang mereka hadapi. Santri yang mendapat dukungan dari teman dan keluarga akan lebih siap menghadapi tekanan. Dukungan sosial diyakini berfungsi sebagai mekanisme perlindungan terhadap sumber ketegangan yang dialami santri. Selain itu, kehidupan di pesantren yang sarat dengan interaksi antarindividu menuntut santri untuk mampu

¹⁵ Pebrianti Beti Rahayu, "Kajian Tentang Adaptasi Santri Baru Di Pondok Pesantren Darussalam Putri Selatan Blokagung Perspektif Psikologi Sosial," *Jurnal IAIDA* (2019).

berkomunikasi secara efektif, termasuk dalam hal menyampaikan pikiran dan perasaannya.¹⁶

Self-disclosure adalah metode komunikasi di mana seseorang berbagi informasi pribadi dengan orang lain. Detail yang diberikan mungkin berhubungan dengan perasaan, ide, atau tindakan.¹⁷ Seseorang mungkin dapat mengatasi emosi tidak menyenangkan yang disebabkan oleh berbagai tekanan atau masalah dengan berbagi cerita.¹⁸ Uraian tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri Handayani dkk., yang menunjukkan bahwasanya kemampuan seseorang dalam melakukan *self-disclosure* dengan baik terbukti dapat membantu menurunkan tingkat stres yang dialami.¹⁹

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Faizah Oktaviani dkk., bahwa proses berbagi informasi pribadi tentang diri sendiri dengan orang lain dikenal sebagai *self-disclosure*, dan ini merupakan salah satu kunci dalam membantu proses penyesuaian diri. Dalam hal ini, *self-disclosure* dapat menjadi *coping* dalam mengurangi stres dan menghadapi permasalahan yang ada, serta menjadi hal yang sangat penting dalam menentukan proses adaptasi santri baru sewaktu mereka berada di pondok pesantren.²⁰

¹⁶ Usman, "Self-Disclosure Dan Dinamika Stres Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare."

¹⁷ Asriyani Sagiyanto and Nina Ardiyanti, "Self Disclosure Melalui Media Sosial Instagram (Studi Kasus Pada Anggota Galeri Quote)," *Nyimak (Journal of Communication)* 2, no. 1 (2018): 81–94.

¹⁸ Rifka Haryati, "Hubungan Strategy Coping Dengan Pengungkapan Diri Dalam Jejaring Sosial Online Facebook Pada Siswa MTs Negeri 2 Kampar Padang Mutung" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2019).

¹⁹ Vivi Fitri Handayani, Ivon Arisanti, and Ayuning Atmasari, "Pengaruh Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa," *Jurnal Psimawa* 2, no. 1 (2019): 47–51.

²⁰ Faizah Oktaviani, Moh. Sholeh, and Romyun Alvy Khoiriyah, "Religiusitas, Self-Disclosure Dengan Penyesuaian Diri Santri Baru," *Jurnal Penelitian Psikologi* 14, no. 1 (June 7, 2023): 21–26.

Prawesti & Dewi menjelaskan bahwa kemampuan untuk melakukan *self-disclosure* secara efektif juga memiliki dampak pada cara kita merespons situasi yang dihadapi dan memberikan wawasan tentang pengalaman masa lalu yang relevan, yang dapat membantu memahami tanggapan kita saat ini. Pengetahuan tentang diri sendiri akan dapat meningkatkan kemampuan komunikasi dengan orang lain dan juga dapat meningkatkan pengetahuan diri sendiri.²¹

Self-disclosure dapat dipahami sebagai gaya komunikasi di mana seorang individu berbagi informasi tentang dirinya kepada orang lain. *Self-disclosure* tidak selalu berarti bahwa orang tersebut membagikan sesuatu yang bersifat pribadi tentang dirinya, hal ini juga dapat berarti bahwa orang tersebut membagikan sesuatu yang bersifat eksternal, seperti sikap, pemikiran, atau opini untuk memberikan informasi tentang dirinya kepada orang lain.²²

Seperti yang dikatakan oleh Oktaviani & Sholeh bahwa individu yang mahir dalam melakukan *self-disclosure* memiliki beberapa ciri khas, seperti memiliki minat yang kuat terhadap orang lain, memiliki kepercayaan pada diri sendiri, dan juga memiliki kepercayaan pada orang lain. Tanpa adanya *self-disclosure*, individu cenderung akan mengalami kurangnya penerimaan sosial, yang dapat memengaruhi perkembangan kepribadiannya secara negatif. *Self-*

²¹ Ferdiana Suniya Prawesti and Damajanti Kusuma Dewi, "Self Esteem Dan Self Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 7, no. 1 (2016): 1.

²² Zarina Akbar and Robby Faryansyah, "Pengungkapan Diri Di Media Sosial Ditinjau Dari Kecemasan Sosial Pada Remaja," *Ikraith-Humaniora* 2, no. 2008 (2018): 2.

disclosure juga membentuk fondasi dari hubungan antarpribadi yang kuat dan saling percaya.²³

Seseorang dengan kemampuan *self-disclosure* yang baik juga dapat mencapai hubungan puncak. Hubungan puncak merupakan tahap di mana keterbukaan diri (*self-disclosure*) dilakukan secara mendalam, sehingga individu yang terlibat dalam hubungan interpersonal dapat merasakan dan memahami perasaan yang dialami individu lain. Dengan demikian, individu tersebut dapat lebih mudah menyesuaikan diri terhadap lingkungan di mana mereka berada karena mereka memiliki keahlian dan pemahaman yang cukup untuk proses penyesuaian diri.²⁴

Secara keseluruhan, *self-disclosure* adalah salah satu faktor kunci dalam mencapai keberhasilan dalam interaksi sosial. Seseorang yang mahir dalam melakukan *self-disclosure* cenderung menunjukkan minat yang lebih besar pada orang lain daripada mereka yang kurang terbuka. Mereka juga memiliki tingkat kepercayaan diri sendiri yang baik dan kepercayaan pada orang lain yang lebih tinggi.²⁵

Penelitian lain yang juga dilakukan oleh Yani & Nilawati memperlihatkan bahwasanya keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan salah satu faktor yang ikut memberikan sumbangsih pada tinggi atau rendahnya

²³ Faizah Oktaviani, Moh. Sholeh, and Romyun Alvy Khoiriyah, "Religiusitas, Self-Disclosure Dengan Penyesuaian Diri Santri Baru."

²⁴ Asmaul Khafifatun Nadlyfah and Erin Ratna Kustanti, "Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang," *Jurnal EMPATI* 7, no. 1 (2018): 136–144.

²⁵ Kartika Sari Dewi, Rahmad Moulansyah, and Linda Adriani, "Hubungan Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja," *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery* 5, no. 2 (2023): 123–133, <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>.

stres remaja. Dari berbagai hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* yang dilakukan seseorang dengan baik, maka dapat membantu seseorang mengatasi stres yang dialami. Dengan membuka diri kepada orang lain, seseorang mungkin mendapat dukungan dan juga *feedback* yang mungkin saja dapat menjadi solusi yang tepat atas permasalahan atau tekanan yang dirasakan.²⁶

Menurut penelitian Hanin, sejumlah santri dikatakan tidak mampu beradaptasi dengan baik karena berbagai alasan, seperti banyaknya peraturan yang harus dipatuhi, menjalani hidup secara mandiri, jauh dari orang tua, dan belum kenal secara dekat dengan teman sekamar. Santri yang kesulitan beradaptasi akan lebih rentan terhadap stres, kesejahteraan akademik yang buruk, dan rendahnya antusiasme terhadap prestasi belajar.²⁷

Temuan penelitian lain yang dilakukan Larasaty menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi santri baru di pesantren antara lain kurangnya semangat mengikuti segala kegiatan karena tekanan, kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, kesulitan menyeimbangkan antara kebutuhan hafalan dan belajar, dan ketidakmampuan untuk beradaptasi mengikuti aturan pondok yang memberikan tekanan bagi santri.²⁸

Penelitian yang dilakukan Nadlyfah & Kustanti mengatakan bahwa seseorang yang mampu dalam melakukan *self-disclosure* dapat

²⁶ Sutri Yani and Iin Nilawati, "Penerapan Terapi Self-Disclosure Pada Remaja Yang Mengalami Stres," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu* 9, no. 1 (2021): 11–16.

²⁷ Cut Sofia Hanin, "Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Penyesuaian Diri Santri Baru Di Pondok Pesantren Darussa'adah Teupin Raya Kabupaten Pidie" (UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2022).

²⁸ Ajeng Dyah Larasaty, "Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Stress Pada Remaja Di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten" (Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2020).

mengungkapkan dirinya dengan baik dan terbukti mampu menyesuaikan dirinya secara efektif, fleksibel, obyektif, dan terbuka. Selain itu, *self-disclosure* dapat membantu seseorang mengembangkan sikap saling percaya dan membangun hubungan yang kuat dan memungkinkan mereka berbagi informasi dan perasaan yang bersifat pribadi.²⁹

Temuan studi pendukung tambahan oleh Kusumaningtyas & Rahmandani menyatakan bahwa salah satu faktor yang mendorong penyesuaian diri adalah keterampilan komunikasi interpersonal, yang dalam hal ini adalah *self-disclosure*. Kemampuan *self-disclosure* seseorang dapat memfasilitasi komunikasi yang terbuka dan jujur dengan orang lain, yang penting untuk menjaga hubungan interpersonal yang positif. Memiliki keterampilan komunikasi yang baik tentu tidak diragukan lagi akan membantu seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungan.³⁰

Hasil penelitian lainnya dibuktikan oleh Oktaviani yang menyebutkan adanya korelasi antara *self-disclosure* dengan penyesuaian diri pada santri baru. Hipotesis tersebut diterima dan dibuktikan oleh uji korelasi *product moment* yang memperlihatkan bahwasanya *self-disclosure* mempunyai hubungan yang signifikan dan positif dengan penyesuaian diri. Hal itu diketahui dari *pearson correlation* yang bernilai 0,470 dengan nilai signifikansi

²⁹ Nadlyfah and Kustanti, "Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang."

³⁰ Anisa Kusumaningtyas and Amalia Rahmandani, "Hubungan Antara Self-Disclosure Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang," *Jurnal EMPATI* 12, no. 4 (2023): 298–305.

0,000. Nilai *pearson correlation* 0,470 bernilai positif sehingga bisa diartikan bahwa bila *self-disclosure* meningkat maka penyesuaian diri ikut meningkat.³¹

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, maka penelitian ini menarik perhatian peneliti untuk dilakukan dengan tujuan mengetahui sejauh mana *self-disclosure* memengaruhi kemampuan santri baru dalam menyesuaikan diri di lingkungan Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang. Dengan mengetahui pengaruh ini, diharapkan pihak pesantren dan pendidik dapat lebih memahami bagaimana membantu santri baru menghadapi tantangan penyesuaian diri, serta menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan diri dan hubungan sosial yang positif.

1.2 Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, maka penelitian akan difokuskan hanya pada santri baru di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang yang akan menjadi subjek penelitian untuk mewakili keadaan dan pengalaman penyesuaian diri yang dihadapi oleh santri baru saat pertama kali masuk ke dalam lingkungan pondok pesantren. Pondok pesantren memiliki budaya dan aturan yang ketat, yang sering kali berbeda dengan kehidupan sehari-hari santri sebelum mereka menjadi bagian dari pesantren. Kondisi ini dapat menimbulkan tantangan bagi santri baru dalam proses adaptasi, yang meliputi penyesuaian sosial, emosional, dan perilaku. Masalah yang diidentifikasi adalah bagaimana santri baru menghadapi tantangan penyesuaian diri di

³¹ Oktaviani, "Hubungan Religiusitas Dan Self Disclosure Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Ponpes Al-Ishlah Paciran Lamongan."

lingkungan pesantren dan sejauh mana keterbukaan diri (*self-disclosure*) berperan dalam mempermudah atau menghambat proses adaptasi tersebut.

Self-disclosure atau keterbukaan diri dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri tersebut. Dengan membuka diri, santri baru diharapkan mampu lebih mudah membentuk hubungan sosial dengan santri lain, ustaz, dan lingkungan pesantren secara keseluruhan. Namun, tingkat keterbukaan diri yang berbeda-beda di antara santri baru mungkin memiliki pengaruh yang beragam terhadap kemampuan mereka dalam beradaptasi. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba mengidentifikasi sejauh mana *self-disclosure* memengaruhi penyesuaian diri santri baru di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang.

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *self-disclosure* santri baru di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri santri baru di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang?
3. Bagaimana pengaruh *self-disclosure* terhadap penyesuaian diri santri baru di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *self-disclosure* santri baru di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang
2. Untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri santri baru di Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang

3. Untuk mengetahui pengaruh antara *self-disclosure* terhadap penyesuaian diri santri baru di Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang

1.5 Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang *self-disclosure*, terutama dalam konteks kehidupan di pondok pesantren. Dengan fokus pada santri baru, hasil penelitian ini berpotensi untuk memperluas pemahaman tentang bagaimana *self-disclosure* berfungsi dalam lingkungan yang memiliki dinamika sosial dan nilai keagamaan yang khas. Penelitian ini juga dapat memberikan wawasan baru tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada individu yang memasuki lingkungan baru, terutama di lingkungan pondok pesantren yang memiliki aturan dan budaya yang berbeda dari kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat menambah pengetahuan tentang proses adaptasi psikologis dalam konteks pendidikan berbasis agama. Dengan mengkaji hubungan antara *self-disclosure* dan penyesuaian diri, penelitian ini berkontribusi pada literatur psikologi sosial dengan menambah pemahaman tentang bagaimana individu berinteraksi dan beradaptasi dalam komunitas dengan struktur sosial yang ketat seperti pesantren. Secara keseluruhan, manfaat teoritis dari penelitian ini tidak hanya memperkaya teori *self-disclosure* dan penyesuaian diri, tetapi juga memberikan perspektif baru mengenai dinamika psikologis di lingkungan pesantren yang unik.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program orientasi yang lebih efektif bagi santri baru. Dengan memahami bahwa *self-disclosure* berperan penting dalam penyesuaian diri, pesantren dapat mengembangkan program yang mendorong santri untuk lebih terbuka dalam berbagi pengalaman dan perasaan mereka, sehingga mempercepat proses adaptasi di lingkungan baru. Temuan penelitian ini dapat membantu para pengasuh, pembimbing, dan konselor di pesantren untuk lebih memahami tantangan yang dihadapi santri baru dalam beradaptasi. Dengan mengetahui pentingnya *self-disclosure*, pihak pondok pesantren diharapkan dapat memberikan bimbingan yang lebih personal dan mendorong santri untuk berkomunikasi secara terbuka mengenai kesulitan atau ketidaknyamanan yang mereka alami selama masa penyesuaian diri.
- b. Hasil penelitian ini bisa menjadi landasan bagi pembuat kebijakan pendidikan di pesantren untuk merumuskan kebijakan yang lebih mendukung proses penyesuaian diri santri, seperti pelatihan komunikasi interpersonal bagi santri dan pengasuh, serta pengembangan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan suportif. Dalam lingkungan yang kolektif seperti pesantren, konflik sosial atau kesalahpahaman antar santri dapat terjadi. Dengan meningkatkan keterbukaan diri melalui *self-disclosure*, pesantren dapat membantu mengelola dan mengurangi

potensi konflik dengan mendorong komunikasi yang lebih jujur dan terbuka di antara para santri.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pengaruh *self-disclosure* terhadap penyesuaian diri santri baru di Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang. Ruang lingkup penelitian mencakup dua variabel utama, yaitu *self-disclosure* sebagai variabel independen dan penyesuaian diri sebagai variabel dependen. Penelitian ini dibatasi pada santri baru tahun ajaran 2024/2025 yang tinggal di lingkungan pondok pesantren, baik santri putra maupun putri, dengan rentang usia remaja. Penelitian dilakukan dalam konteks kehidupan pondok pesantren yang bercirikan lingkungan religius, kolektif, dan berdisiplin tinggi. Fokus kajian diarahkan untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterbukaan diri santri baru dan bagaimana keterbukaan tersebut memengaruhi proses penyesuaian mereka terhadap lingkungan sosial, aturan, serta budaya kehidupan pesantren. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, ruang lingkup analisis dibatasi pada hubungan antar variabel tanpa mengkaji faktor-faktor lain di luar *self-disclosure* yang juga mungkin memengaruhi penyesuaian diri.

1.7 Penegasan Variabel

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang dikaji, yaitu *self-disclosure* sebagai variabel independen (X) dan penyesuaian diri sebagai variabel dependen (Y).

Self-disclosure merujuk pada kemampuan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman pribadi, serta informasi lainnya kepada orang lain secara terbuka dan jujur. *Self-disclosure* dalam konteks penelitian ini diukur berdasarkan dimensi yang dikembangkan oleh Sidney M. Jourard, yang mencakup keterbukaan diri dalam aspek sikap, emosi, minat, serta pengalaman masa lalu kepada lingkungan sosial di sekitarnya, khususnya teman dan pengasuh di pondok pesantren.

Penyesuaian diri mengacu pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru secara efektif, baik dalam aspek sosial, emosional, maupun akademik. Penyesuaian diri dalam penelitian ini mengacu pada teori penyesuaian diri dari Haber dan Runyon, yang mencakup empat dimensi, yaitu penyesuaian diri secara pribadi, sosial, akademik, dan emosional.

Kedua variabel ini diteliti dalam konteks kehidupan santri baru di Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang, guna mengetahui seberapa besar pengaruh *self-disclosure* terhadap kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan pesantren yang memiliki karakteristik khusus, seperti kehidupan kolektif, keteraturan aktivitas, dan nilai-nilai religius.

1.8 Sistematika Penulisan

Penulisan skripsi ini disusun secara sistematis ke dalam lima bab utama, dengan rincian sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan

Bab ini memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan. Bagian ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai fokus dan arah penelitian yang dilakukan.

Bab II: Tinjauan Pustaka

Bab ini berisi kajian teori yang relevan dengan variabel *self-disclosure* dan penyesuaian diri, teori-teori yang mendasari, serta hasil penelitian terdahulu yang mendukung. Selain itu, bab ini juga memuat kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

Bab III: Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

Bab IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini menyajikan hasil pengolahan data, analisis statistik, dan pembahasan mengenai temuan penelitian yang dikaitkan dengan teori-teori yang telah diuraikan pada bab sebelumnya.

Bab V: Penutup

Bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian serta saran-saran yang dapat diberikan bagi pihak-pihak terkait maupun untuk penelitian selanjutnya.