



Religiusitas, *Self-Disclosure* dengan Penyesuaian Diri Santri Baru

Faizah Oktaviani¹, Moh. Sholeh¹, Romyun Alvy Khoiriyah¹

¹Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

DOI: <http://doi.org/10.29080/jpp.v14i1.911>

Abstract : *New students at Islamic boarding schools (pondok pesantren) need to possess adaptive abilities in order to assimilate into their new environment. This study aims to examine the relationship between religiosity and openness to experience with the ability to adapt among new students at Islamic boarding schools. This is a quantitative correlational study that involves 127 new female students from seventh grade junior high school. The data analysis technique used in this study is multiple linear regression. The findings indicate a significant correlation between religiosity, openness to experience, and adaptive abilities. Religiosity and openness to experience are two variables that help form the ability to adapt. A high level of religiosity and openness to experience among students contribute significantly to their ability to adjust and cope during the initial stages of their time at the Islamic boarding school.*

Keywords : *Religiosity, Self-Disclosure, Adjustment*

Abstrak : Santri baru membutuhkan kemampuan penyesuaian diri ketika bergabung dengan pondok pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada santri baru. Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan 127 santri baru putri kelas VII SMP. Teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri. Religiusitas dan keterbukaan diri merupakan dua variabel yang membentuk penyesuaian diri. Tingkat religiusitas yang baik serta keterbukaan diri yang dimiliki santri mampu memberikan kontribusi terhadap kemampuan santri dalam menyesuaikan diri selama masa-masa awal di pondok pesantren.

Kata kunci : Religiusitas, Keterbukaan Diri, Penyesuaian Diri

Pendahuluan

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang berlangsung secara dinamis dimana individu merubah perilakunya agar selaras dengan lingkungannya (Haber & Runyon; Indrawati & Fauziyah, 2012; Devi & Fourianalistyawati, 2018). Penyesuaian diri merupakan salah satu tugas perkembangan tersulit pada masa remaja (Hurlock, 2016; Saputro & Sugiarti, 2021). Masih banyak ditemukan remaja yang terkena stres bahkan depresi akibat dari kegagalan dalam menyesuaikan diri di lingkungan yang penuh tekanan (Hurlock, 1999; Gunawan, 2020). Remaja yang memutuskan untuk menuntut ilmu dan menetap tinggal di pesantren yang biasa disebut dengan santri (Saleh, 2005). Di Pesantren, santri mendapatkan tuntutan di bidang akademik maupun sosial. Mereka mau tidak mau harus menaati peraturan yang telah dibuat oleh pesantren dan tinggal bersama orang-orang baru. Perubahan-perubahan yang dialami tersebut dapat menimbulkan stress jika santri tidak mampu menyesuaikan diri dengan menjalaninya dengan ikhlas.

Idealnya santri baru mampu bertahan di pesantren namun realita di lapangan masih ditemukan santri yang tidak betah tinggal di pesantren sehingga memutuskan untuk keluar. Setiap tahunnya terdapat 10-13% santri baru putri kelas 1 SMP yang mengundurkan diri dari pondok (Nabila & Laksmiwati, 2019). Ada banyak penyebab yang menjadikan santri tidak betah di pondok, diantaranya belum terbiasa dengan padatnya aktivitas pondok serta belum terbiasa dengan budaya mengantri seperti antri mandi dan makan. Seperti yang diungkapkan oleh pengasuh pondok permasalahan penyesuaian diri pada para santri, seperti sering jatuh sakit, tidak cocok dengan menu makanan sehingga tidak mau makan, menangis karena rindu rumah, sering menyendiri tidak bergabung dengan teman baru yang ada di pesantren.

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah religiusitas (Schneiders, 1955). Religiusitas termasuk salah satu strategi coping dalam menangani permasalahan selama proses menyesuaikan diri (Sungadi, 2020). Para peneliti mengungkapkan bahwa aktivitas religius dapat mereduksi stres (Hutapea, 2014). Ketika individu memiliki kemampuan coping stress maka itu akan membantunya untuk bisa menyesuaikan diri dengan baik (Isnawati & Suhariadi, 2013). Poerwanto & Murdiyani (2021) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa tingkat religiusitas memiliki hubungan yang relevan dengan penyesuaian diri yang dimiliki santri. Ketika terdapat konflik antara santri dengan teman pondoknya atau ketika santri merasakan kecemasan psikis karena faktor lain, sehingga konflik dan ketegangan psikis tersebut dapat diminimalisir oleh religiusitas. Religiusitas diketahui dapat menciptakan suasana psikologis yang baik dan positif. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Indrawati (2018) juga menunjukkan religiusitas berhubungan positif dengan penyesuaian diri para santri. Jika santri memiliki tingkat religiusitas yang tinggi maka penyesuaian diri yang dimilikipun semakin baik.

Faktor lainnya yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah *self-disclosure*. *Self-disclosure* berperan sebagai ciri kepribadian yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri (Madhepura et al., 2020). *Self-disclosure* adalah jenis komunikasi yang dilakukan seseorang untuk menceritakan informasi mengenai dirinya kepada orang lain. Informasi yang diceritakan bisa tentang pemikiran, perasaan, maupun perilaku (DeVito, 2011; Sagiyanto & Ardiyanti, 2018). *Self-disclosure* dapat menjadi coping dalam mengurangi stres (Santrock, 2007; Haryati, 2020). Melalui bercerita, seseorang akan merasa lepas dari perasaan negatif yang timbul dari berbagai stressor atau permasalahan yang ada (Zhang, 2017; Haryati, 2020). Hasil penelitian Pinakesti (2016) memperlihatkan bahwasanya tingkat *self-disclosure* yang tinggi akan membuat tingkat stres menjadi rendah. Ketika seseorang memiliki kemampuan coping stress maka akan membantunya untuk bisa menyesuaikan diri dengan baik (Isnawati & Suhariadi, 2013).

Penelitian Nadlyfah & Kustanti (2020) menunjukkan *self-disclosure* yang dilakukan mahasiswa rantau berhubungan positif dan relevan dengan penyesuaian diri mereka. Jika individu dapat melakukan *self-disclosure* dengan baik maka ia akan percaya diri dan mampu menjalin keakraban dengan orang lain. Hal itu dapat memudahkan individu dalam menyesuaikan diri.

Penelitian Hanin (2023) menggambarkan sejumlah alasan santri belum bisa menyesuaikan diri diantaranya mengeluh karena hidup mandiri, jauh dari orangtua, belum mengenal teman-teman satu kamar, dan banyaknya peraturan yang harus dipatuhi. Apabila santri tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik, dirinya akan rentan terkena stres, melakukan prokrastinasi akademik, *school well-being* yang rendah, dan motivasi berprestasi yang rendah (Nuryani, 2019). Penelitian ini akan melihat bagaimana variabel religiusitas dan *self-disclosure* berperan dalam pembentukan penyesuaian diri para santri di pondok pesantren. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif solusi untuk membantu para santri dalam proses belajar menyesuaikan diri mereka selama di pesantren.

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif korelasional. Populasi penelitian sebanyak 205 santri baru putri kelas VII SMP di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sendangagung Paciran Lamongan angkatan 2022. Sampel yang diperoleh melalui tabel Isaac dan Michael sebanyak 127 santri. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pemilihan santri berdasarkan kriteria santri baru 6 bulan di pondok, dan minimal memiliki kenalan 5 teman baru. Pengumpulan data melalui angket yang dibagikan secara *offline*. Ada tiga instrumen yang digunakan yaitu skala religiusitas (Glock & Stark, 1995; Alfarabi dkk, 2017), skala *self-disclosure* (Devito, 2004; Nisa, 2022), dan skala penyesuaian diri (Haber & Runyon, 1984; Zirizkana & Aviani, 2019). Analisis data menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 22.

Hasil Penelitian

Sebelum melaksanakan uji regresi linier berganda terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik. Uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* memperlihatkan data terdistribusi normal dengan nilai $0,2 > 0,05$. Uji multikolinieritas memperlihatkan hasil tolerance bernilai $0,970 > 0,1$ dan VIF bernilai $1,031 < 10$ yang bermakna variabel terlepas dari gejala multikolinieritas. Uji heteroskedastisitas dilaksanakan melalui uji glejser memperlihatkan nilai signifikan variabel religiusitas bernilai $0,866 > 0,05$ dan nilai signifikansi variabel *self-disclosure* bernilai $0,08 > 0,05$ bermakna bahwasannya data tidak mengalami heteroskedastisitas.

Hasil uji F menunjukkan pengaruh variabel-variabel *independent* secara bersama-sama (simultan) terhadap variabel *dependent*.

Tabel 1
Hasil Uji F

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	750,262	2	375,131	46,788	,000 ^b
	Residual	994,194	124	8,018		
	Total	1744,457	126			

a. Dependent Variable: Penyesuaian Diri

b. Predictors: (Constant), *Self-Disclosure*, Religiusitas

Tabel 1 memperlihatkan F hitung bernilai 46,788 dengan angka signifikansi senilai 0,000. Hasil tersebut bermakna bahwa religiusitas dan *self-disclosure* secara bersama-sama mempengaruhi penyesuaian diri.

Tabel selanjutnya merupakan hasil uji T untuk mengetahui apakah persamaan model regresi yang tersusun secara parsial variabel-variabel *independent* nya secara relevan mempengaruhi variabel *dependent*.

Tabel 2
Hasil Uji T

		Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	6,544	2,861		2,288	,024	
	Religiusitas	,505	,075	,464	6,743	,000	
	<i>Self-Disclosure</i>	,368	,065	,390	5,661	,000	

a. Dependent Variable: Penyesuaian Diri

Religiusitas memperoleh angka signifikansi sebesar 0,000. Itu artinya religiusitas mempunyai hubungan dengan penyesuaian diri. Kemudian *self-disclosure* juga memperoleh nilai signifikansi 0,000 yang bermakna ada hubungan dengan penyesuaian diri. Kedua variabel independen tersebut terbukti secara parsial berhubungan dengan penyesuaian diri.

Tabel selanjutnya merupakan hasil uji koefisien determinasi untuk mengetahui berapa besar presentase pengaruh yang diberikan variabel-variabel *independent* kepada variabel *dependent*

Tabel 3
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,656 ^a	,430	,421	2,83155

a. Predictors: (Constant), *Self-Disclosure*, Religiusitas

b. Dependent Variable: Penyesuaian Diri

Koefisien korelasi berganda (R) bernilai 0,656. Koefisien determinan (R²) bernilai 0,421. R Square bernilai 0,43. Itu artinya, religiusitas dan *self-disclosure* secara bersama-sama memberi sumbangsih sebesar 43% dalam mempengaruhi penyesuaian diri.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan religiusitas dan *self-disclosure* berpengaruh terhadap penyesuaian diri baik itu secara simultan maupun parsial. Hasil penelitian ini senada dengan sejumlah penelitian terdahulu. Uji koefisien determinasi menunjukkan religiusitas dan *self-disclosure* memberikan nilai sumbangsih sebesar 43% dalam mempengaruhi penyesuaian diri. Penelitian terdahulu yang meneliti dua variabel independen (religiusitas dan *self-disclosure*) secara bersamaan dalam satu judul dengan penyesuaian diri belum ditemukan namun telah banyak ditemukan hasil penelitian yang menunjukkannya secara parsial religiusitas berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Begitu pula dengan *self-disclosure* yang juga terlihat pada beberapa penelitian sebelumnya memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri.

Sihombing & Hardjo (2022) dalam penelitiannya melihat hubungan yang positif dan signifikan antara religiusitas dan penyesuaian diri pada santri baru di Ponpes. Hal itu bermakna apabila religiusitas santri meningkat, maka penyesuaian dirinya juga semakin meningkat. Murray-Swank et al (2006) dalam risetnya juga membuktikan bahwa religiusitas menjadi variabel yang memprediksi terhadap penyesuaian diri pada 83 *caregivers*. Religiusitas dapat membantu *caregivers* tetap memiliki *self-esteem*, menjadi tidak depresif serta lebih baik dalam merawat diri terbebas dari beban dalam mengurus keluarga yang mengidap penyakit mental yang serius.

Ketika individu memiliki kemampuan *coping stress* maka itu akan membantunya untuk bisa menyesuaikan diri dengan baik (Haber & Runyon, 1984; Isnawati & Suhariadi, 2013). Religiusitas pasien seperti memiliki pengalaman religius bisa digunakan sebagai *coping* dalam menghadapi penyakitnya. Hubungan *self-disclosure* dengan penyesuaian diri juga didukung oleh sejumlah penelitian terdahulu. Madhepura et al (2020) dalam penelitiannya menerangkan bahwa *self-disclosure* berperan sebagai ciri kepribadian yang mempengaruhi penyesuaian diri. Hasil penelitiannya menemukan hubungan yang relevan di antara *self-disclosure* dan penyesuaian diri. Kelompok subjek dengan *self-disclosure* yang tinggi memiliki penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan kelompok subjek yang tingkat *self-disclosure*nya rendah.

Rahmadani (2021) dalam risetnya menunjukkan hasil bahwa *self-disclosure* dan penyesuaian diri pada mahasiswa mempunyai hubungan yang signifikan. Remaja perlu memiliki keterampilan *self-disclosure* sebab masa remaja adalah masa dimana individu belajar dan berusaha untuk bersosialisasi dengan orang lain. Melalui *self-disclosure*, remaja dapat menyesuaikan diri dan sukses dalam akademiknya. Penelitian yang dilakukan Khoirah (2016) juga memperlihatkan hubungan positif antara *self-disclosure* dengan penyesuaian diri. Semakin baik tingkat *self-disclosure* yang dimiliki individu maka tingkat penyesuaian dirinya juga akan semakin baik.

Simpulan dan Saran

Variabel religiusitas dan *self-disclosure* sama-sama berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada santri baru Ponpes Al-Ishlah Paciran Lamongan, baik itu secara parsial maupun simultan. Hasil tersebut bermakna bahwa semakin baik tingkat religiusitas dan *self-disclosure* yang dimiliki para santri maka akan semakin baik pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

Pengambilan subjek penelitian yang hanya dari satu lokasi menjadi kelemahan dari penelitian ini. Bagi penelitian selanjutnya bisa memperluas jumlah sample dari sejumlah pondok pesantren sehingga pengambilan keputusan dapat didasarkan pada beberapa lokasi pondok pesantren yang memang memiliki fenomena yang sama. Selain itu variabel selain religiusitas dan *self-disclosure* dapat juga diteliti sehingga dapat memberikan lebih banyak ide solusi penanganan masalah penyesuaian santri baru yang masuk ke pondok pesantren.

Daftar Pustaka

- Alfarabi, A., Saraswati, P., & Dayakisni, T. (2017). Religiusitas dengan flow akademik pada siswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 145–154.
- Devi, Y. R., & Fourianalistyawati, E. (2018). Hubungan antara Self Esteem dengan Penyesuaian Diri sebagai Peran Ibu Rumah Tangga pada Ibu Berhenti Bekerja di Jakarta. *Psibernetika*, 11(1).
- Gunawan, I. M. S. (2020). Tingkat Penyesuaian Diri Siswa SMA Negeri di Kota Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1).

- Hanin, C. S. (2023). *Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Penyesuaian Diri Santri Baru Di Pondok Pesantren Darussa'adah Teupin Raya Kabupaten Pidie*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- HARYATI, R. (2020). *Hubungan Strategy Coping dengan Pengungkapan Diri dalam Jejaring Sosial Online Facebook pada Siswa MTsN 2 Kampar Padang Mutung*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Khoyroh, I. (2016). *Hubungan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang menjalani Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) tematik posdaya berbasis masjid tahun 2016*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Madhepura, M. B. N. M. U., Adaptation, M., Inventory, A., Mean, T., & Inventory, T. M. A. (2020). *A Study of Self Disclosure On*. 8(11), 260–265.
- Murray-Swank, A. B., Lucksted, A., Medoff, D. R., Yang, Y. E., Wohlheiter, K., & Dixon, L. B. (2006). Religiosity, psychosocial adjustment, and subjective burden of persons who care for those with mental illness. *Psychiatric Services*, 57(3), 361–365.
- Nabila, N., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3).
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136–144.
- Nisa, W. I. (2022). Self-Confidence dan Self-Disclosure pada Murid Baru di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikohumanika*, 14(1), 1–9.
- Pasiak, T. (2012). Tuhan dalam Otak Manusia: Mewujudkan kesehatan spiritual berdasarkan neurosains. *Bandung: Mizan*.
- Pinakesti, A. R. A. (2016). *Self-disclosure dan stres pada mahasiswa*. University of Muhammadiyah Malang.
- Poerwanto, A., & Murdiyani, H. (2021). Hubungan antara Konsep Diri, Regulasi Diri dan Tingkat Religiusitas dengan Penyesuaian Diri pada Santri Pondok Pesantren Al-Berr Pasuruan. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 101–108.
- Rahmadani, F., Karyani, U., & Psi, S. (2021). *Hubungan Antara Gelar Budaya dan Keterbukaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sagiyanto, A., & Ardiyanti, N. (2018). Self Disclosure Melalui Media Sosial Instagram (Studi Kasus Pada Anggota Galeri Quote). *Nyimak: Journal of Communication*, 2(1), 81–94.
- Saleh, M. D. (2005). *Jalan ke pesantren*. Dunia Pustaka Jaya.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59–72.
- Schneiders, A. A. (1955). *Personal adjustment and mental health*.
- Siswanto, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Korelasional*. Klaten: Bosscript.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sungadi, S. (2020). Pengaruh Religiusitas terhadap Kematangan Karier Pustakawan Kajian Empiris pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam di Daerah Istimewa Yogyakarta. *UNILIB: Jurnal Perpustakaan*, 11(1), 15–34.
- Yuliara, I. M. (2016). Modul Regresi Linier Berganda. *Regresi Linier Berganda*, 18.
- Zirizkana, Z., & Aviani, Y. I. (2019). Kontribusi Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Putri Ponpes Sumatera Thawalib Parabek. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3).