

**PENGARUH *SELF-DISCLOSURE* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING*
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI PONDOK
PESANTREN AL-MUSYAFFA' KENDAL**

SKRIPSI

**Dajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)**



Devi Cahyaningrum

1907016134

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2024

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini

Judul : PENGARUH *SELF-DISCLOSURE* DAN *PROBLEM-FOCUSED COPING*
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI PONDOK PESANTREN
AL-MUSYAFFA' KENDAL

Penulis : Devi Cahyaningrum

NIM : 1907016134

Jurusan : Psikologi

Telah diuji dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 1 Juli 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dewi Khurun Aini, S.PdL., MA.
NIP. 198605232018012002

Penguji II

Nadva Ariyani Hasanah N, M.Psi., Psikolog
NIP. 199201172019032019

Penguji III

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202023212016
Pembimbing I

Penguji IV

Wening Wihartati, S.Psi., M.Psi
NIP. 197711022006042004
Pembimbing II

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202023212016

Nadva Ariyani Hasanah N, M.Psi., Psikolog
NIP. 199201172019032019

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Devi Cahyaningrum

NIM : 1907016134

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**PENGARUH *SELF-DISCLOSURE* DAN *PROBLEM-FOCUSED COPING*
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI PONDOK
PESANTREN AL-MUSYAFFA' KENDAL**

Merupakan hasil penelitian/karya asli peneliti, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 10 Juni 2024



Devi Cahyaningrum

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

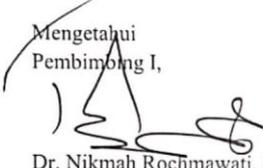
Judul : PENGARUH *SELF-DISCLOSURE* DAN *PROBLEM-FOCUSED COPING*
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI DI PONDOK
PESANTREN AL-MUSYAFFA' KENDAL

Nama : Devi Cahyaningrum
NIM : 1907016134
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP 198002202016012901

Semarang, 5 Juni 2024
Yang bersangkutan


Devi Cahyaningrum
NIM 1907016134

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *SELF-DISCLOSURE* DAN *PROBLEM-FOCUSED COPING*
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI DI PONDOK
PESANTREN AL-MUSYAFFA' KENDAL

Nama : Devi Cahyaningrum

NIM : 1907016134

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Nadya Ariyani Hasanah N, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP 199201172019032019

Semarang, 30 Mei 2024

Yang bersangkutan

Devi Cahyaningrum
NIM 1907016134

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-Disclosure* Dan *Problem-Focused Coping* Terhadap Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa’ Kendal” dengan sebaik-baiknya. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang selalu dinantikan syafaatnya di hari akhir.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Skripsi ini dapat diselesaikan tidak terlepas karena dukungan dari beberapa pihak yang membantu dalam proses penelitian. Oleh karena itu, dengan rasa hormat dan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak yang memberikan dukungan baik secara moril maupun materil dan dukungan secara langsung maupun tidak langsung. Secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Prof. Dr. Nizar, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
3. Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo

4. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
5. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M..Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II dan juga dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah mengajarkan ilmunya dan mengarahkan penulis.
8. Pengasuh dan ustadz/ustadzah Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal yang telah memberikan izin peneliti untuk melaksanakan penelitian.
9. Kepada seluruh responden penelitian yang telah berkenan menjadi subjek dari penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Namun, peneliti berharap adanya skripsi ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi para pembaca. Semoga Allah SWT membalas kebaikan pihak-pihak terkait dengan balasan sebaik-baiknya.

Semarang, 10 Juni 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Devi Cahyaningrum", enclosed within a light gray rectangular border.

Devi Cahyaningrum

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo
2. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II dan juga dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Keluarga yang saya sayangi, Bapak Samurayi, Ibu Onie Candra Aprilya, Putri Cahya Nabila, dan Nur Atika Zahra Maulida yang selalu memberikan dukungan, mendoakan, dan memberikan semangat kepada penulis.
5. Kepada diri sendiri yang telah berjuang dengan sepenuh hati dan bersungguh-sungguh.
6. Kepada teman-teman saya, Fina Syifaatu Makhshush, Hana Rifatul Umamah, Tesya Selviana Ruthi, Niken Ade Shofi Infithaaryanti, Fiariska Istighfarani, Muflikha, dan Ricko Arif Robiansyah yang telah kebersamai dan memberikan motivasi serta dukungan sampai saat ini.

7. Kepada Fikri Amaliya, Kak Nanang, dan Mas Eza yang selalu mendengarkan keluh kesah dan memberikan motivasi serta dukungan kepada penulis.
8. Kepada teman-teman psikologi kelas D angkatan 2019 yang telah hadir dan kebersamai penulis selama masa perkuliahan.
9. Kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini dan tidak dapat disebutkan satu per satu namanya.

Akhir kata, semoga skripsi ini memberi manfaat bagi banyak orang dari berbagai kalangan.

Semarang, 10 Juni 2024



Devi Cahyaningrum

MOTTO

Nothing impossible when Allah said:

Kun Fayakun

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING 1	iii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
Abstract	xvi
Intisari	xvii
BAB I.....	18
PENDAHULUAN	18
A. Latar Belakang	18
B. Rumusan Masalah	24
C. Tujuan Penelitian	24
D. Manfaat Penelitian	25
E. Keaslian Penelitian.....	26
BAB II.....	28
KAJIAN PUSTAKA.....	28
A. Penyesuaian Diri	28
1. Pengertian Penyesuaian Diri	28
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri	30
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	35
4. Penyesuaian Diri dalam Islam	41
B. Self-Disclosure	42
1. Pengertian Self-Disclosure	42
2. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Self-Disclosure	44
3. Self-Disclosure dalam Islam.....	46
C. Problem-Focused Coping.....	47

1. Pengertian Problem-Focused Coping	47
2. Aspek-aspek Problem-Focused Coping	49
3. Problem-Focused Coping dalam Islam	51
D. Pengaruh Self-Disclosure dan Problem-Focused Coping terhadap Penyesuaian Diri	52
E. Hipotesis.....	55
BAB III	56
METODE PENELITIAN.....	56
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	56
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	56
C. Tempat dan Waktu Penelitian	59
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	60
E. Teknik Pengumpulan Data.....	61
F. Validitas dan Reliabilitas	65
G. Teknik Analisis Data.....	67
H. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	69
BAB IV	74
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	74
A. Hasil Penelitian	74
B. Hasil Uji Asumsi	79
C. Hasil Uji Hipotesis	83
Tabel 27.14 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial	83
D. Pembahasan.....	85
BAB V.....	95
KESIMPULAN DAN SARAN.....	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN.....	105
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	148

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nilai Respon pada Aitem <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	62
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Penyesuaian Diri.....	63
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Disclosure</i>	64
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Problem-Focused Coping</i>	65
Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Skala Penyesuaian Diri	70
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Skala <i>Self-Disclosure</i>	71
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala <i>Problem-Focused Coping</i>	71
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri Sebelum Aitem Gugur .	72
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri Setelah Aitem Gugur ...	72
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Disclosure</i> Sebelum Aitem Gugur ..	72
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Disclosure</i> Setelah Aitem Gugur	73
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Problem-Focused Coping</i> Sebelum Aitem Gugur	73
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Problem-Focused Coping</i> Setelah Aitem Gugur	73
Tabel 4.1 Deskripsi Data Variabel Penelitian	75
Tabel 4.2 Kategori Skor Variabel <i>Self-Disclosure</i>	76
Tabel 4.3 Distribusi Variabel <i>Self-Disclosure</i>	76
Tabel 4.4 Kategori Skor <i>Problem-Focused Coping</i>	77
Tabel 4.5 Distribusi Variabel <i>Problem-Focused Coping</i>	77
Tabel 4.6 Kategori Skor Variabel Penyesuaian Diri	78
Tabel 4.7 Distribusi Variabel Penyesuaian Diri.....	78

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Vairabel <i>Self-Disclosure</i> , <i>Problem-Focused Coping</i> , dan Penyesuaian Diri.....	79
Tabel 4.9 Kesimpulan Hasil Uji Normalitas	80
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Penyesuaian Diri dan <i>Self-Disclosure</i>	81
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Penyesuaian Diri dan <i>Problem-Focused Coping</i>	81
Tabel 4.12 Kesimpulan Hasil Uji Linieritas	82
Tabel 4.13 Hasil Uji ANOVA.....	83
Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial	83
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Pengaruh <i>Self-Disclosure</i> dan <i>Problem-Focused Coping</i> Terhadap Penyesuaian Diri	55
Gambar 4.2 Diagram Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	74
Gambar 4.3 Diagram Distribusi Subjek Berdasarkan Usia.....	75

Abstract

This study was conducted to empirically examine the influence of self-disclosure and problem-focused coping on self-adjustment among students at Al-Musyaffa' Islamic Boarding School in Kendal. This research is a quantitative study with a causal approach. The population in this study comprises new students at Al-Musyaffa' Islamic Boarding School in Kendal, aged 16-18 years. The sampling technique used is non-probability sampling with purposive sampling. The sample size in this study is 301 students. The measurement instruments used in this study are the self-adjustment scale based on aspects from Schneiders (1955), the Revised Self-Disclosure Scale (RSDS) developed by Wheelless (1976), and the problem-focused coping scale based on aspects from Folkman and Lazarus (1988). The analytical methods used include assumption tests and hypothesis testing. The assumption tests conducted are the normality test, linearity test, and multicollinearity test. The hypothesis testing conducted is a multiple linear regression analysis. The results of this study indicate that self-disclosure and problem-focused coping have an influence on self-adjustment among students at Al-Musyaffa' Islamic Boarding School in Kendal, with a significance value of < 0.001 and an influence of 39.5%.

Keywords: self-disclosure, problem-focused coping, self-adjustment.

Intisari

Penelitian ini dilakukan untuk menguji secara empiris pengaruh *self-disclosure* dan *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan kausalitas. Populasi dalam penelitian ini merupakan santri baru di Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal yang berusia 16-18 tahun. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *non-probability sampling* dengan cara *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 301 santri. Sedangkan alat ukur yang digunakan dalam penelitian yaitu skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan aspek dari Schneiders (1955), skala *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) yang dikembangkan oleh Wheelless (1976), dan skala *problem-focused coping* yang disusun berdasarkan aspek dari Folkman dan Lazarus (1988). Kemudian, metode analisis yang digunakan yaitu uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi yang dilakukan yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas. Sedangkan uji hipotesis yang dilakukan yaitu uji regresi linier begranda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-disclosure* dan *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal dengan nilai signifikansi $< 0,001$ dan berpengaruh sebesar 39,5%.

Kata Kunci: *self-disclosure*, *problem-focused coping*, penyesuaian diri

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok pesantren dalam bahasa Arab berasal dari kata *funduq* yang berarti asrama, sedangkan dalam KBBI pondok diartikan sebagai madrasah atau tempat untuk mengaji. Dhofier (1990:20) menjelaskan bahwa pesantren merupakan pusat pembelajaran ilmu agama Islam. Dapat disimpulkan bahwa pondok pesantren merupakan tempat pembelajaran agama Islam yang berbasis asrama. Salah satu dari 114 pondok pesantren di Kendal yaitu Pondok Pesantren Al-Musyaffa' (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2021).

Pondok Pesantren Al-Musyaffa' merupakan pondok pesantren salaf yang menyediakan fasilitas pendidikan formal seperti sekolah menengah dan perguruan tinggi berbasis pesantren atau biasa disebut dengan Ma'had Aly yang tidak semua pesantren di Kendal memiliki jenjang pendidikan tersebut. Para santri di pondok pesantren tersebut juga berasal dari latar belakang budaya dan sosial yang beragam. Di samping itu, tentunya terdapat beberapa peraturan yang berlaku di pondok pesantren tersebut. Dengan adanya jenjang pendidikan yang bervariasi sehingga rentang usia santri di pondok pesantren Al-Musyaffa' juga beragam dan terdistribusi dengan jelas.

Dilihat dari distribusi usia, banyak peserta didik di Pondok Pesantren Al-Musyaffa' (santri) yang masih dalam masa remaja. Remaja berasal dari bahasa latin *adolescence* yang berarti bertumbuh menjadi dewasa baik dari

segi fisik, kematangan mental, afeksi, dan sosial (Hurlock, 1980:206). Sedangkan Santrock (2012:356) mendefinisikan remaja sebagai tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa baik secara fisik maupun psikis. Dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan tahapan dalam kehidupan manusia yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, baik secara fisik maupun psikis yang dapat dilihat dari segi fisik, kematangan mental, afeksi, dan sosial.

Masa remaja dibagi menjadi 2 tahapan, yaitu remaja awal dan remaja akhir. Digolongkan remaja awal ketika individu berusia 13-16 atau 17 tahun dan digolongkan remaja akhir ketika individu berusia 16 atau 17-18 tahun (Hurlock, 1980:206). Masa remaja sering disebut sebagai masa yang penuh badai dan tekanan (Hall, 1904:73). Disebut demikian karena pada masa ini remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dihadapi, di antaranya yaitu mampu menerima keadaan diri, mampu menyesuaikan peran diri dengan lingkungan, mampu menjalin relasi baru yang lebih matang dengan individu lain, mandiri baik secara perilaku, emosi, dan ekonomi, serta mampu mempertanggungjawabkan perilakunya Hurlock (1980:209).

Berkaitan dengan tugas perkembangan remaja, penyesuaian diri berpengaruh terhadap keberhasilan masa perkembangan remaja dan berlanjut hingga masa dewasa (Harahap, 2022:1-2). Penyesuaian diri menurut Schneiders (1955:21) adalah kemampuan individu untuk merespon dan bertindak laku sesuai dengan tuntutan lingkungan yang seringkali menimbulkan konflik, frustrasi, dan ketegangan.

Individu dikatakan berhasil menyesuaikan diri dengan baik apabila mampu bereaksi wajar terhadap tuntutan lingkungan sehingga mampu mengatasi konflik dan frustrasi dengan cara yang sehat, efisien, dan matang (Ali & Asrori, 2006) serta mampu menjalin hubungan antar pribadi yang sehat, positif, dan mampu mengembangkan juga merealisasikan dirinya (Schneiders, 1955:52). Sebaliknya, individu yang gagal dalam beradaptasi dengan baik dapat menyebabkan gangguan psikologis (Kalsner & Pistole, 2003:92) dan rasa rendah diri (Kertamuda & Herdiansyah, 2009:13), kekhawatiran, kecemasan, ketidakmampuan dalam mengambil keputusan, dan lain sebagainya (Schneiders, 1955:52).

Ketika remaja mengalami kegagalan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, akan sangat memungkinkan remaja mengalami rasa frustrasi, stres, tidak mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi, memunculkan respon yang tidak sesuai, remaja merasa tidak puas dengan keadaan, dan lain sebagainya (Ghufron & Suminta, 2010:51). Begitu pula dengan remaja yang memutuskan untuk menuntut ilmu di pondok pesantren dan dihadapkan oleh tuntutan kemandirian karena hidup jauh dari orang tua (Sa'idah & Laksmiwati, 2017:117), tanggung jawab dengan segala perilakunya yang berkaitan dengan peraturan di pondok, lingkungan sosial dan tuntutan akademik. Sehingga, tidak menutup kemungkinan remaja menghadapi problematika selama proses pemenuhan tuntutan tersebut, seperti perilaku menyendiri karena sulit bergaul dengan teman-temannya, jatuh sakit, stres,

mengeluh berkepanjangan, *homesick*, perilaku maladaptif, dan lain sebagainya (Nabila & Laksmiwati, 2019:2; Widiananda, 2016).

Beberapa permasalahan terkait dengan penyesuaian diri ditemukan oleh peneliti setelah melakukan pra riset, baik kuesioner maupun wawancara yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (1955:274). Adapun aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1955:274) yaitu kemampuan dalam mengontrol emosi, kemampuan untuk meminimalisir mekanisme pertahanan diri, kemampuan untuk mengurangi rasa frustrasi yang dihadapi, memiliki pola pikir rasional dan mampu menggerakkan diri, kemampuan belajar dalam mengatasi permasalahan, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan memiliki sikap realistis dan objektif. Individu dapat dikatakan mampu menyesuaikan diri ketika dapat memenuhi aspek tersebut.

Melalui hasil pra-riset terhadap 26 santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa', didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat indikasi adanya permasalahan terkait pengontrolan emosi yang ditandai dengan adanya perilaku marah-marah, mengomel, *overthinking*, menyendiri, dan tidur dengan harapan setelah bangun tidur dapat mengurangi emosi negatif. Selanjutnya ditemukan pula santri yang belum memiliki kemampuan untuk mengakui dan terbuka dengan kegagalan yang dialaminya. Lalu, berkaitan dengan kemampuan mengurangi rasa frustrasi ditemukan bahwa terdapat reaksi yang tidak wajar pada salah satu santri yang menandakan santri

tersebut masih belum menemukan cara yang tepat untuk menghadapi atau mengurangi rasa frustrasi yang berasal dari *problem* yang dialaminya.

Hasil pra-riset selanjutnya menunjukkan bahwa sebanyak 34,78% responden mengaku tidak terpikirkan akan konsekuensi dari keputusan yang diambil. Terdapat pula santri yang masih belum sepenuhnya belajar mengenai cara mengatasi permasalahan yang dihadapi, salah satunya yaitu peraturan yang tidak disukai. Lebih lanjut, terdapat responden yang menganggap dirinya tidak dapat mengambil hikmah dari pengalaman masa lalu di mana individu yang mampu menyesuaikan diri seharusnya mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu. Diketahui pula sebanyak 13,07% santri dari 26 santri yang menunjukkan adanya sikap yang kurang realistis dan objektif karena menjadikan keadaan di dalam pesantren sebagai sebuah permasalahan yang kemudian dapat memunculkan perilaku *maladaptive* seperti kabur dari pondok pesantren. Dengan adanya data tersebut, jika dilihat dari aspek penyesuaian diri terbukti bahwa masih terdapat santri di pondok pesantren Al-Musyaffa' yang belum bisa menyesuaikan diri.

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya keterbukaan diri atau *self-disclosure* ('Aeni & Ambarwati, 2021:131). Bagi sebagian individu yang lebih introvert cenderung tidak banyak membuka diri terhadap orang lain (DeVito, 2013:212). Namun, ketika individu mulai menjalin komunikasi yang lebih intens dan santai maka individu tersebut akan mulai menunjukkan kepribadian dan juga beberapa hal yang sebelumnya enggan untuk ditunjukkan (Sitohang & Zulkarnain, 2022:119). Dan pada

penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani dkk. (2023) menunjukkan terdapat pengaruh *self-disclosure* terhadap penyesuaian diri baik secara simultan maupun parsial. Sejalan dengan hasil penelitian Oktaviani dkk. (2023:24), penelitian yang dilakukan oleh Nadlyfah dan Kustanti (2018) membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif antara *self-disclosure* dengan penyesuaian diri yang artinya semakin terbuka individu, maka semakin tinggi tingkat penyesuaian diri individu tersebut.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri yaitu cara individu untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (*problem-focused coping*). Individu membutuhkan keterampilan dalam menyelesaikan masalah supaya tidak menghambat proses penyesuaian diri (Faza, 2022:24). Individu dapat dikatakan aktif dalam *coping* merujuk pada kemampuan menemukan cara untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi, seperti mencari kenyamanan dan dukungan sosial (Barendregt dkk., 2015).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Faza (2022) terhadap santri Tahfidzul Qur'an Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak terdapat pengaruh positif antara *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri baik secara parsial maupun bersamaan dengan variabel lain. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Khalisah (2022) yang mengungkap bahwa terdapat hubungan positif antara *problem-focused coping* dengan penyesuaian diri mahasiswa angkatan 2021 UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Artinya, semakin baik *problem-focused coping*, semakin baik pula penyesuaian diri mahasiswa angkatan 2021 UIN Ar-Raniry.

Berdasarkan uraian sebelumnya, penting dilakukan penelitian untuk menunjang perilaku penyesuaian diri remaja khususnya santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal. Harapannya dengan adanya penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai dinamika penyesuaian diri remaja di pondok pesantren sehingga mampu mengoptimalkan diri remaja untuk mengikuti aktivitas di pesantren, mencapai target yang diharapkan, serta menjadikan santri lebih tenang dan bahagia dalam menjalani kehidupan di pesantren.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ini yaitu:

1. Adakah pengaruh *self-disclosure* terhadap penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal?
2. Adakah pengaruh *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal?
3. Adakah pengaruh antara *self-disclosure* dan *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diketahui tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh *self-disclosure* terhadap penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal.

2. Untuk menguji secara empiris pengaruh *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh *self-disclosure* dan *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- 1) Sebagai referensi untuk penelitian sejenis, baik melakukan penelitian mengenai penyesuaian diri, *self-disclosure*, maupun *problem-focused coping*.
- 2) Sebagai tambahan sumber bacaan atau pengetahuan psikologi yang berkaitan dengan penyesuaian diri, *self-disclosure*, dan *problem-focused coping*.
- 3) Sebagai landasan bagi mahasiswa/i untuk meningkatkan pengetahuan terkait penyesuaian diri, *self-disclosure* dan *problem-focused coping*, terutama bagi mahasiswa/i psikologi UIN Walisongo Semarang.

2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi pondok pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk menemukan permasalahan yang dialami oleh santri terkait penyesuaian diri, *self-disclosure*, dan *problem-focused coping* serta untuk mengevaluasi dan dapat menemukan solusi atau strategi yang efektif untuk menghadapi

permasalahan terkait penyesuaian diri, *self-disclosure*, dan *problem-focused coping*.

2) Bagi santri

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi santri terkait dengan penyesuaian diri, *self-disclosure*, serta *problem-focused-coping*. Sehingga santri dapat menjalin relasi antar individu dan lingkungan dengan lebih baik.

3) Bagi orang tua dan guru

Adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu guru dan orang tua dalam memahami permasalahan yang dialami oleh remaja dan dapat membantu menemukan penyelesaian yang terbaik bagi remaja.

4) Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian yang relevan dengan metode penelitian yang sesuai dengan hipotesis yang diajukan.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai permasalahan penyesuaian diri sebelumnya sudah dibahas oleh beberapa peneliti. Sebuah skripsi akan dianggap autentik ketika terdapat sebuah pembaharuan dan tidak mengandung unsur plagiarisme. Oleh karena itu, peneliti melakukan telaah terhadap beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai penyesuaian diri. Berdasarkan hasil penelaahan, peneliti tidak menemukan penelitian terdahulu yang membahas mengenai penyesuaian diri, *self-disclosure*, dan *problem-focused coping* secara

bersamaan. Akan tetapi, terdapat beberapa penelitian yang membahas dua variabel dari topik penelitian yang akan dilakukan.

Berdasarkan data dari penelitian-penelitian terdahulu bisa disimpulkan bahwa terdapat beberapa persamaan. Diantaranya yaitu mengenai pembahasan variabel penyesuaian diri, *self-disclosure* dan *problem-focused coping* secara parsial. Selain itu, terdapat persamaan pada kriteria subjek, skala, uji asumsi, teknik analisis data pada beberapa penelitian yang ditelaah, dan lain sebagainya.

Adapun perbedaan dengan penelitian terdahulu variabel penyesuaian diri dihubungkan dengan beberapa variabel, di antaranya yaitu *self-esteem*, religiusitas, dukungan sosial, dan lain sebagainya. Sedangkan peneliti akan memfokuskan penelitian ini pada pengaruh *self-disclosure* dan *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri secara simultan. Tentunya hal ini dapat dijadikan pembaharuan dalam penelitian yang berhubungan dengan penyesuaian diri. Lebih lanjut, subjek dan tempat pada penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya, yaitu remaja akhir yang tinggal di pondok pesantren di Kabupaten Kendal. Selain itu, skala yang digunakan juga berbeda dengan beberapa penelitian yang ditemukan oleh peneliti. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat dikatakan sebagai gagasan dari peneliti secara autentik dengan merujuk pada penelitian terdahulu.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Ketika membahas penyesuaian diri, *adjustment* merupakan salah satu istilah yang penting untuk dipahami maknanya. *Adjustment* atau penyesuaian dapat diartikan sebagai perilaku individu untuk dapat mengurangi ketegangan dan frustrasi ketika menghadapi *stressor*. Ketika dalam menghadapi tuntutan yang muncul berupa perilaku yang tidak sehat dan efisien, maka individu tersebut dapat dianggap gagal dalam menyesuaikan diri (Schneiders, 1955:47).

Istilah *adjustment* diambil dari konsep biologi, atau yang sering disebut dengan adaptasi. Jika dalam biologi, adaptasi berfokus pada kelangsungan hidup secara fisik. Dalam psikologi, adaptasi berfokus pada kelangsungan hidup secara psikologis. “*Adjustment consists of the psychology process by means of which the individual manages or copes with various demands or pressures*” yang dapat diartikan bahwa penyesuaian diri mencakup proses psikologi untuk menghadapi tuntutan. Tuntutan yang dimaksud di sini yaitu tuntutan sosial dan internal (Lazarus, 1969:17–18).

Secara lebih lanjut, penyesuaian diri didefinisikan oleh Schneiders (1955:50) sebagai “*a process, involving both mental and behavioral responses; by which an individual strives to cope successfully*

with inner needs, tensions, frustrations, and conflicts, and to effect a degree of harmony between these inner demands and those imposed on him by the objective world in which he lives” yang diartikan sebagai proses individu dalam merespon baik secara mental ataupun fisik dalam mengatasi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustrasi, konflik, dan menyeimbangkan antara tuntutan internal dengan tuntutan eksternal.

Pada dasarnya, penyesuaian diri bersifat netral yang artinya tidak bersifat baik maupun buruk. Karena berdasarkan pengertian yang dijelaskan oleh Schneider, segala respon yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi tuntutan, konflik, *stressor*, atau untuk memenuhi kebutuhan dapat dikatakan sebagai penyesuaian diri. Contohnya ketika anak kecil yang direbut mainannya akan mempertahankan mainannya meskipun dengan cara menggigit teman bermainnya. Oleh karena itu, muncul istilah penyesuaian diri yang baik. Selanjutnya, penyesuaian diri dapat dikatakan baik ketika respon yang muncul sesuai dengan tujuan tanpa mengeluarkan tenaga ekstra, waktu yang terbuang sia-sia, dan dapat meminimalisir kesalahan. Selain itu, respon yang muncul juga sesuai dengan norma dalam hubungan antar sesama manusia atau hubungan dengan Tuhan (Schneiders, 1955:51). Sejalan dengan pendapat Schneiders (1955), Kaplan dan Stein (1984:3) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan sebuah proses individu untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan dengan menggunakan teknik dan strategi yang tepat. Hal tersebut didukung oleh pernyataan (Haber & Runyon,

1984:10) bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang akan terus dialami oleh individu sepanjang hidupnya. Dan penyesuaian diri dapat terjadi kapan pun dan di mana pun individu menghadapi lingkungan baru (Desmita, 2011:192). Sedangkan menurut Atwater (1983:3) di dalam bukunya menuliskan “*adjustment consist of the changes in ourselves and our circumstances necessary to achieve a satisfactory relationship with others and with our surrounding*” yang maknanya penyesuaian diri dilakukan untuk mencapai kepuasan dalam menjalin hubungan dengan individu lain atau lingkungan dengan cara melibatkan perubahan dalam diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dijelaskan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang dialami sepanjang kehidupan individu dalam merespon keadaan yang penuh akan tuntutan, tekanan, dan frustrasi guna mencapai suatu tujuan dalam menjalin relasi baik antar individu atau lingkungan dengan menggunakan strategi yang tepat.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Schneiders (1955:274) mengemukakan bahwa terdapat beberapa komponen penyusun penyesuaian diri yang akan dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut.

- a. Tidak ada emosional yang berlebih

Aspek ini mengacu pada respon emosi individu ketika menghadapi tuntutan. Artinya individu mampu mengontrol emosi dan tidak ada kecenderungan emosi yang berlebih seperti terlalu marah, terlalu cemas, dan terlalu sedih ketika menghadapi suatu tuntutan dalam situasi tertentu. Dengan begitu, individu mampu mengidentifikasi permasalahan, menemukan penyelesaian, dan tidak terhambat dalam proses pemenuhan tuntutan (Atiyah dkk., 2020:49).

b. Tidak ada mekanisme psikologis yang berlebih

Aspek ini menjelaskan mengenai respon individu ketika dihadapkan oleh tuntutan dan tekanan tidak menggunakan *defense mekanisme* seperti rasionalisasi, proyeksi, menyalahkan keadaan, atau kompensasi. Karena wajarnya individu mampu menghadapi dengan respon normal berupa keterbukaan dan kejujuran ketika mengalami suatu permasalahan disertai dengan tindakan nyata untuk menyelesaikan permasalahan tersebut (Angraini, 2022:19).

c. Perasaan frustrasi pribadi yang minim

Ketika mengalami perasaan frustrasi individu cenderung mengalami kesulitan untuk memenuhi tuntutan dan berproses dalam menyesuaikan diri. Individu cenderung merespon situasi secara tidak wajar dan menimbulkan perilaku menyimpang. Mulai dari mempengaruhi cara berpikir individu, motif, perilaku, dan perasaannya. Padahal, proses penyesuaian diri yang normal dan

efektif diperlukan adanya pengelolaan rasa frustrasi secara sehat (Fahira, 2021:15).

d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengerahkan diri

Aspek ini menjelaskan mengenai kemampuan kognitif individu dalam mencari alternatif penyelesaian yang paling sesuai dengan konflik yang sedang dihadapi. Dengan adanya pemikiran rasional ini, individu dapat menjadi lebih sadar mengenai konsekuensi-konsekuensi yang kemungkinan akan terjadi dan dapat mengerahkan individu untuk bertindak (Anggraeni dkk., 2020).

e. Kemampuan untuk belajar

Penyesuaian diri yang baik tidak terlepas dari proses belajar yang mana bersifat kontinu dalam kehidupan manusia. Dengan adanya proses belajar ini individu mampu bertumbuh untuk menemukan pemecahan masalah terhadap tuntutan yang sedang dan akan dihadapi (Harahap, 2022:18).

f. Kemampuan untuk memanfaatkan pengalaman masa lalu

Kemampuan individu dalam menggunakan pengalaman masa lalu yang dialami diri sendiri dan atau orang lain sebagai alternatif untuk menyelesaikan konflik atau tuntutan juga termasuk salah satu tanda bahwa individu tersebut memiliki penyesuaian diri yang baik (Fahira, 2021:16).

g. Kemampuan bersikap realistis dan objektif

Penyesuaian diri yang normal diidentifikasi ketika individu mampu menilai secara realistis dan objektif mengenai permasalahan atau konflik yang sedang dihadapi. Sehingga individu tersebut mampu untuk bereaksi sewajarnya dan efektif (Khalisah, 2022:16).

Selanjutnya, Haber dan Runyon (1984:10) juga mengemukakan komponen utama dari penyesuaian diri yaitu persepsi terhadap realita, kemampuan menghadapi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan dalam mengekspresikan emosi dengan baik, dan hubungan interpersonal yang baik.

a. Persepsi terhadap realitas

Persepsi terhadap realitas merupakan proses individu dalam memahami dan mengartikan kejadian sensorik yang berasal dari lingkungannya. Dengan begitu, individu mampu menghadapi realita sesuai dengan tujuan dan kapasitas diri dalam berperilaku. Persepsi ini bersifat subjektif dan berdasarkan pada peristiwa masa lalu yang telah dilewati oleh individu (Yabaniah, 2014:14).

b. Mampu mengatasi stres dan cemas

Kemampuan individu ketika dihadapkan oleh stressor dan peristiwa yang menimbulkan kecemasan ditandai dengan individu tersebut mampu mengelola, menghadapi, dan meminimalisir dampak negatif yang timbul akibat stressor dan peristiwa yang menimbulkan kecemasan tersebut (Udzma, 2020:8).

c. Memiliki gambaran diri yang positif

Gambaran diri positif yang dimaksud yaitu ketika individu memiliki pandangan dan penilaian positif terhadap dirinya sendiri ataupun melalui penilaian orang lain (Haber & Runyon, 1984:12).

d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Maksud dari kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik artinya individu memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengakui emosi yang dirasakan. Lalu, mampu mengekspresikan secara terbuka dan tetap dalam kendali (Udzma, 2020:12).

e. Memiliki hubungan interpersonal yang baik

Manusia merupakan makhluk sosial yang mana tidak bisa terlepas dari hubungan dengan sesama. Individu dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik ketika mampu menjalin relasi yang baik dan bermanfaat dengan individu lain (Haber & Runyon, 1984:18).

Berdasarkan pemaparan beberapa aspek tersebut, penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (1955:274) sebagai rujukan utama yang terdiri dari tidak adanya emosionalitas yang berlebih, tidak terdapat mekanisme psikologis yang bersifat negatif, perasaan frustrasi pribadi yang minim, pertimbangan rasional dan kemampuan mengerahkan diri, kemampuan untuk belajar, kemampuan memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta bersikap realistis dan objektif.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1955:165) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Beberapa faktor tersebut yaitu:

a. Kondisi Fisik

1) Hereditas dan konstitusi fisik

Kondisi fisik pada umumnya dipengaruhi oleh keturunan dan struktur tubuh secara umum. Misal seperti sifat tempramen yang dapat diturunkan secara genetik dan dapat menimbulkan perilaku *maladjustment* ke depannya. Selain itu, struktur tubuh yang lemah dapat membatasi ketika individu beraktivitas (Angraini, 2022, hal. 12).

2) Kesehatan fisik

Hal ini berkaitan dengan kondisi fisik yang berupa kekurangan fisik atau memiliki suatu penyakit tertentu. Kondisi tersebut mempengaruhi penerimaan diri individu dan dapat berdampak pada penyesuaian diri individu tersebut (Larassati, 2018:18).

b. Perkembangan dan Kematangan

Perkembangan dan kematangan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri. Hal ini ditunjukkan oleh semakin matang individu pada tiap tahap perkembangan, semakin berkembang pula cara individu mengatasi tantangan yang dihadapinya yang mana artinya individu berfokus pada penyelesaian masalahnya (Schneiders, 1955:132).

c. Keadaan Psikologis

1) Pengalaman

Pengalaman masa lalu tidak seluruhnya berhubungan dengan penyelesaian masalah yang dihadapi ketika individu menyesuaikan diri. Ada beberapa pengalaman, baik pengalaman traumatis atau pengalaman sehat yang mempengaruhi pola penyelesaian masalah dan respon individu saat proses penyesuaian diri (Harahap, 2022:13).

2) Pembelajaran

Ketika individu memberi respon terhadap suatu peristiwa dan menemukan kepuasan ketika memberikan respon secara terbuka, maka ada kemungkinan respon tersebut dilakukan kembali ketika menghadapi peristiwa serupa dikemudian hari (Kaplan & Baron, 1952:73).

3) Pelatihan

Pelatihan berkaitan dengan pembelajaran, yang mana apa yang telah dipelajari mulai untuk dibiasakan sehingga menjadi pola atau kebiasaan tertentu. Sehingga, hal ini mampu membantu individu dalam proses penyesuaian diri (Bernard, 1961).

4) Determinasi diri

Determinasi diri merupakan tindakan yang berdasarkan pada kehendak individu untuk mempertahankan atau meningkatkan kualitas hidupnya (Wehmeyer, 2005:117). Contohnya ketika

seorang anak mendapatkan penolakan dari kedua orang tuanya, kemungkinan anak tersebut akan merasa ditolak di lingkungan dikemudian hari.

d. Keadaan Lingkungan

1) Lingkungan keluarga

Keluarga merupakan tempat pertama individu untuk belajar mengenai penyesuaian diri. Individu dituntut untuk menyesuaikan dengan aturan di dalam keluarga, peran individu dalam keluarga, hubungan antara anak dengan orang tua, hubungan antar saudara, dan konflik yang terjadi di dalam keluarga. Hal-hal tersebut dapat mempengaruhi melatih individu untuk mengembangkan pola penyesuaian diri (Angraini, 2022:17).

2) Lingkungan sekolah

Keadaan lingkungan sekolah juga mempengaruhi pola penyesuaian diri individu. Sekolah dianggap sebagai tempat yang membentuk kepribadian, intelektual, dan moral individu. Secara lebih lanjut, sekolah juga mempengaruhi kehidupan sosial individu yang membentuk nilai, keyakinan, dan sikap yang mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan individu dalam menyesuaikan diri (Fahira, 2021:20).

3) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri, seperti halnya lingkungan keluarga dan sekolah. Hal ini dikarenakan individu yang merupakan anggota masyarakat dapat mengidentifikasi nilai-nilai, kepercayaan, dan norma yang ada di lingkungan (Angraini, 2022:18).

e. Tingkat Religiusitas dan Kebudayaan

Religiusitas dapat dikatakan sebagai salah satu kebutuhan dasar individu yang dapat mengurangi kecemasan dan perasaan frustrasi. Oleh karena itu, religiusitas dikatakan mampu mempengaruhi penyesuaian diri meskipun tidak seintens faktor lainnya. Sama halnya dengan religiusitas, kebudayaan juga memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri individu. Kebudayaan sendiri diajarkan melalui keluarga, sekolah, dan masyarakat yang kemudian dijadikan pembelajaran untuk menyesuaikan diri (Larassati, 2018:22).

Selanjutnya, menurut Soeparwoto (2004) dijelaskan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh 2 faktor yang akan dijelaskan sebagai berikut.

a. Faktor internal

- 1) Motif, motif yang dimaksud disini yaitu motif sosial yang mendorong individu untuk melakukan tindakan sosial seperti interaksi sosial, hubungan interpersonal, dan pengakuan dari individu lain (Musthofa, 2020:247).

- 2) Konsep diri, yaitu cara pandang individu terhadap dirinya baik dari segi fisik, psikologis, sosial, maupun emosional (Kumalasari & Ahyani, 2012:23).
- 3) Persepsi, merupakan proses yang melibatkan proses kognitif individu dalam mengamati stimulus atau informasi yang berasal dari panca indera sehingga membentuk suatu konsep dan berfungsi dalam mengenal, memahami, dan merespon lingkungan sekitar (Kumalasari & Ahyani, 2012:24).
- 4) Sikap, yang dimaksud yaitu sikap individu yang positif ataupun negatif. Namun, sikap positif yang dimiliki individu yang cenderung membantu dalam proses penyesuaian diri (Ekanita, 2019:22).
- 5) Inteligensi dan minat, inteligensi merupakan kemampuan kognitif yang membantu individu dalam memahami, belajar, berpikir, merencanakan, dan menyelesaikan masalah. Sedangkan minat merupakan aspek emosional yang menggambarkan kecenderungan individu terhadap aktivitas-aktivitas, topik, atau area dalam kehidupan. Dua hal ini menjadi dasar dalam menyesuaikan diri (Kumalasari & Ahyani, 2012:24).
- 6) Kepribadian, yang mana individu dengan kepribadian ekstrovert akan lebih fleksibel jika dibandingkan individu yang memiliki

kepribadian introvert dalam menyesuaikan diri (Ekanita, 2019:23).

b. Faktor eksternal

- 1) Keluarga, termasuk juga pola asuh orang tua yang mana berpengaruh dalam membentuk pola interaksi individu sehingga akan mempengaruhi dalam proses penyesuaian diri individu.
- 2) Kondisi sekolah, yang mana kondisi sekolah yang mendukung akan mempengaruhi individu dalam bertindak untuk menyesuaikan diri secara efektif.
- 3) Teman sebaya, biasanya akan membentuk suatu kelompok yang kemudian akan berdampak positif atau pun negatif bagi penyesuaian diri individu.
- 4) Prasangka sosial, merupakan prasangka yang dikaitkan kepada individu yang mungkin akan menjadi kendala bagi penyesuaian diri individu.
- 5) Hukum dan norma sosial, ketika dua hal tersebut dijalankan dengan baik akan berpengaruh terhadap perkembangan individu dalam menyesuaikan diri dengan baik.

Berdasarkan pemaparan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri individu dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang tersebut meliputi kondisi fisik, perkembangan dan kematangan individu, kondisi psikologis individu, dan tingkat religiusitas

individu. Sedangkan, faktor eksternal meliputi keadaan lingkungan, sosial, dan kebudayaan.

4. Penyesuaian Diri dalam Islam

Dalam ilmu psikologi, penyesuaian diri diartikan sebagai upaya yang dilakukan individu untuk menyesuaikan antara dirinya dengan tuntutan lingkungan agar dapat meminimalisir konflik dan rasa frustrasi (Faza, 2022:8). Dalam agama Islam juga dijelaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi sebagai berikut.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ
لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُزْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya:

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."

Ayat tersebut menjelaskan mengenai Allah tidak mungkin memberikan beban yang lebih besar dibandingkan dengan kemampuan umat-Nya. Agama Islam bukanlah agama yang memberatkan, tetapi agama yang mengajarkan mengenai tanggung jawab atas perbuatannya.

Bagi individu yang berbuat baik akan diberikan kebaikan dan yang berbuat keburukan akan mendapatkan siksaan (Shihab, 2005:617).

Berkaitan dengan penyesuaian diri, dalam agama Islam meyakini bahwa setiap individu mampu menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi. Karena Allah SWT tidak memberikan permasalahan di luar batas kemampuan individu. Dengan begitu, ketika individu mampu menghadapi permasalahan dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan baik (Udzma, 2020).

B. Self-Disclosure

1. Pengertian *Self-Disclosure*

Self-disclosure secara singkat dapat dimengerti sebagai usaha individu untuk mengungkapkan secara terbuka mengenai informasi pribadi kepada individu lain melalui komunikasi (Wheless & Grotz, 1976:339). *Self-disclosure* juga didefinisikan oleh Farber (2006:4) sebagai upaya individu untuk membuka pikiran, perasaan, dan informasi tentang dirinya guna menjalin hubungan interpersonal dengan individu lainnya. Dan tingkat *self-disclosure* bagi tiap individu berbeda-beda berdasarkan dengan individu, situasi, dan hubungan antar individu yang terlibat.

Secara lebih lanjut, Cozby (1973:73) menjelaskan bahwa *self-disclosure* merupakan tindakan individu yang mengungkapkan informasi

tentang dirinya atau informasi yang diketahui kepada orang lain melalui komunikasi verbal. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Polansky (1965:13) dan Rickers-ovsiankina (1956:290) *self-disclosure* sendiri memuat 2 konsep pengertian utama, yaitu konsep kepribadian dan proses interaksi dengan lingkungan sosial. Oleh karena itu, *self-disclosure* tidak hanya berdasarkan pada proses pengungkapan informasi pribadi tetapi juga berdasarkan pada proses interaksinya dengan lingkungan.

Pearce dan Sharp (1973:419) mengemukakan pendapat bahwa dengan adanya *self-disclosure* individu bisa dikenal dalam lingkungan sosialnya. Hal tersebut didukung oleh pendapat Farber (2006:2–3) yang mengungkapkan bahwa kedalaman informasi yang diberikan kepada individu lain akan berpengaruh terhadap kedekatan dengan individu tersebut. DeVito (2013:211) juga menjelaskan *self-disclosure* merupakan perilaku individu yang membagikan informasi pribadinya melalui komunikasi verbal maupun non-verbal. Lebih lanjut dijelaskan bahwa adanya *self-disclosure* melibatkan beragam informasi dan respon individu penerima informasi.

Dari beberapa pengertian para ahli, dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* merupakan upaya individu membagikan informasi tentang dirinya maupun mengenai hal yang diketahui oleh dirinya, baik secara verbal maupun non-verbal yang melibatkan respon individu penerima informasi sehingga individu dapat terkoneksi dengan lingkungan dan menjalin hubungan interpersonal dengan individu lainnya.

2. Aspek-aspek yang Mempengaruhi *Self-Disclosure*

Wheeless dan Grotz (1976:338) mengungkapkan bahwa ada beberapa aspek yang mendasari perilaku *self-disclosure* yang akan dijelaskan sebagai berikut.

a. *Amount*

Merupakan frekuensi dan durasi yang dibutuhkan dalam mengungkapkan informasi pribadi yang dilakukan individu dalam melakukan *self-disclosure*. Semakin sering individu terbuka mengenai dirinya menandakan bahwa semakin intim hubungan yang dilakukan oleh individu tersebut (Farber, 2006:4)

b. *Depth*

Merupakan kesediaan individu untuk mengungkapkan informasi secara lebih mendalam dengan individu lain. Artinya, individu dapat mengontrol kedalaman informasi yang akan dibagikan dengan individu lain ('Aeni & Ambarwati, 2021:130).

c. *Honesty-accuracy*

Merupakan ketepatan dan kejujuran yang dilakukan individu dalam mengungkapkan informasi pribadi. Tingkat akurasi atas informasi yang disampaikan oleh individu berdasarkan pada seberapa mengenalnya individu terhadap diri sendiri (Fortuna, 2023:17).

d. *Intent*

Kemampuan individu dalam mengungkapkan diri kepada orang lain dan individu tersebut mampu menyadari apa yang disampaikan kepada orang lain (Bariah, 2018:20).

e. *Positiveness*

Merupakan kemampuan individu dalam menyeleksi informasi yang berifat negatif atau positif. Hal ini juga berdasarkan pada siapa individu akan mengungkapkan informasi tersebut (Vilien, 2021:23).

Taylor dan Altman (1975:18) juga berpendapat mengenai aspek-aspek yang mendasari individu melakukan *self-disclosure*, yaitu *breadth* dan *depth*.

a. *Breadth of information*, maksudnya adalah sejauh mana individu bersedia untuk mengungkapkan suatu topik atau informasi kepada orang lain. Dengan begitu, semakin banyak pembahasan informasinya semakin luas pula cakupan pengungkapan informasinya (Fortuna, 2023:15).

b. *Depth of information*, maksudnya adalah sejauh mana informasi yang dibagikan individu memiliki tingkat kedalaman. Hal ini mengacu pada informasi sampaikan bermula pada informasi yang tidak terlalu pribadi sampai dengan informasi yang bersifat pribadi (Taylor & Altman, 1975:22).

Selain itu, dijelaskan lebih lanjut oleh Gainau (2009:5) bahwa *self-disclosure* merupakan bentuk individu untuk mengekspresikan informasi

kepada individu lain. Hal ini didasari oleh tiga aspek, yaitu ekspresi individu ketika menyampaikan emosi dan memproses emosi, ekspresi individu akan cita-cita, harapan, fantasinya, dan ekspresi kesadaran.

Berdasarkan dari pemaparan aspek-aspek *self-disclosure* oleh beberapa tokoh tersebut, penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Wheelless dan Grotz (1976:338) sebagai rujukan utama yang terdiri dari aspek *amount*, *depth*, *honestly-accuracy*, *intent*, dan *positiveness*.

3. *Self-Disclosure* dalam Islam

Self-disclosure merupakan salah satu kebutuhan individu untuk dapat menjalin hubungan dengan individu lain. Yang mana dengan lebih terbuka, individu akan mendapat penerimaan sosial yang baik (Gainau, 2009:2). Di dalam ilmu psikologi, *self-disclosure* diartikan sebagai perilaku individu yang berupaya untuk membuka pikiran, perasaan dan informasi tentang dirinya guna menjalin hubungan interpersonal dengan individu lainnya (Farber, 2006:4).

Self-disclosure dalam agama Islam juga dijelaskan dalam salah satu ayat suci Al-Qur'an, yaitu Q.S An-Nisaa' ayat 148 yang berbunyi:

لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوْءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا

Artinya:

“Allah tidak menyukai perkataan buruk (yang diucapkan) secara terang-terang, kecuali oleh orang yang dizalimi. Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui”.

Ayat tersebut secara tersirat menjelaskan mengenai keterbukan diri (*self-disclosure*). Secara lebih lanjut, ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT tidak menyukai individu yang mengucapkan sesuatu yang buruk tentang dirinya atau yang diketahui oleh dirinya, kecuali jika dalam keadaan mendesak. Allah SWT tidak melarang atau pun tidak memberikan pahala bagi individu yang melakukannya (Shihab, 2005a:634).

Jika dilihat dari teori *self-disclosure* yang telah dibahas sebelumnya yang mana salah satu aspeknya yaitu *positiveness*. Dalam melakukan *self-disclosure*, individu menyadari informasi yang disampaikan kepada orang lain. Apakah itu informasi yang bersifat positif atau bersifat negatif. Dengan begitu, individu akan lebih nyaman untuk menjadi terbuka dan mampu menjalin hubungan interpersonal lebih mendalam dengan lingkungan maupun individu lain.

C. Problem-Focused Coping

1. Pengertian *Problem-Focused Coping*

Individu dalam menjalani kehidupan seringkali tidak terhindarkan dari stres. Stres terjadi akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya dan cara individu merespon peristiwa yang terjadi. Tiap individu merespon stres dengan cara yang berbeda-beda berdasarkan pada proses kognitif dalam memandang suatu peristiwa. Kemudian, kehidupan individu bersifat dinamis yang artinya individu dapat

dihadapkan oleh *stressor* yang beragam. Oleh karena itu, individu perlu memiliki cara penanganan yang tepat dalam menenangkan diri ketika menghadapi peristiwa yang penuh tekanan dan diluar batas kemampuannya atau dalam psikologi disebut dengan “*coping*” (Lazarus & Folkman, 1984:3; Mawarpury, 2018:216).

Coping diartikan sebagai usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan sesuai dengan kapasitas yang dimiliki. Proses ini melibatkan berbagai strategi, tindakan, dan respon yang dilakukan untuk mengurangi dampak dari *stressor* (Sarafino, 1990:145). Skinner dan Wellborn (1978:112) menyatakan bahwa “*coping defined as how people regulate their own behaviour, emotion, and motivasional orientation under conditions of psychological distress*”. Dari pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa *coping* merupakan cara individu untuk mengontrol perilaku, emosi, dan orientasi motivasi ketika dalam kondisi yang penuh dengan tekanan.

Salah satu strategi yang dilakukan individu dalam mengatasi *stressor* berfokus pada tindakan yang dapat dilakukan untuk menghadapi masalah atau disebut dengan *problem-focused coping* (Lazarus, 1993:238). Individu memilih *problem-focused coping* sebagai strategi dalam menghadapi *stressor* ketika kondisinya dinilai dapat diubah dengan cara positif dan tidak jarang secara negatif (Ismail dkk., 2021:179). Secara lebih lanjut, *problem-focused coping* diartikan sebagai upaya individu untuk menyusun strategi kognitif dan perilaku untuk

mengubah kondisi yang penuh tekanan. Salah satu contoh upaya yang dapat dilakukan oleh individu yaitu mencari informasi terkait penyelesaian masalah, menghasilkan alternatif penyelesaian masalah, memilih penyelesaian masalah yang tepat, dan bertindak untuk menyelesaikan masalah (Lazarus & Folkman, 1984:44).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa cara individu menghadapi *stressor* berdasarkan penilaian pribadi dan juga kondisi yang penuh tekanan dengan bertindak aktif untuk menyelesaikan permasalahan seperti mencari tahu alternatif penyelesaian masalah, memilih strategi yang sesuai, dan bertindak menyelesaikan masalah disebut dengan *problem-focused coping*.

2. Aspek-aspek *Problem-Focused Coping*

Folkman dan Lazarus (1988:468) mengemukakan aspek-aspek yang mendasari *problem-focused coping*.

a. *Confrontive coping* (konfrontasi)

Maksud dari *confrontive coping* yaitu adanya upaya individu untuk bertindak tegas dan berani menghadapi konflik. Tidak jarang individu juga mengambil risiko dalam menghadapi konflik tersebut (Insan, 2021:20).

b. *Seeking social support*

Mendeskripsikan mengenai upaya individu untuk mencari dukungan dari individu lain yang dianggap mampu membantu dalam mengatasi konflik yang sedang dihadapi. Konteks membantu di sini yaitu ketika

mampu memberikan dukungan berupa memberikan penjelasan dan pemahaman mengenai penyelesaian masalah serta memiliki kapasitas untuk memberikan dukungan berupa tindakan nyata untuk menyelesaikan konflik (Folkman & Lazarus, 1988:468).

c. *Planful problem-solving*

Mendeskripsikan mengenai upaya individu bertindak aktif menyelesaikan konflik berdasarkan rencana penyelesaian masalah yang sudah dirancang. Dengan kata lain, individu paham mengenai langkah apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikan konflik yang dihadapi dengan harapan penyelesaian konflik tersebut sesuai dengan apa yang dituju oleh individu (Maryam, 2017:103).

Selain itu, Aldwin dan Revenson (1987:340) juga mengungkapkan beberapa komponen dari *problem-focused coping*.

a. *Cautiousness*

Mendeskripsikan mengenai upaya individu yang harus menahan untuk tidak melakukan suatu tindakan yang kemungkinan akan lebih merugikan daripada menguntungkan. Dalam artian, individu memiliki pertimbangan akan konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan untuk mengatasi konflik (Faza, 2022:21).

b. *Instrumental action*

Mendeskripsikan mengenai upaya individu yang bertindak secara aktif untuk menyelesaikan konflik yang dihadapi berdasarkan rencana yang sudah disusun sebelumnya (Farid, 2019:17).

c. *Negotiation*

Mendeskripsikan mengenai upaya yang dilakukan individu untuk melibatkan pihak yang berkonflik untuk mendapatkan penyelesaian masalah yang diharapkan (Faza, 2022:21).

Berdasarkan beberapa komponen *problem-focused coping* yang telah dipaparkan oleh beberapa tokoh, penelitian ini menggunakan pendapat yang dikemukakan oleh Folkman dan Lazarus (1988) sebagai rujukan utama. Adapun aspek-aspek tersebut yaitu *confrontive coping*, *seeking social support*, dan *planful problem-solving*.

3. *Problem-Focused Coping dalam Islam*

Setiap kehidupan yang dialami oleh individu tidak dapat terlepas dari situasi yang menyebabkan individu merasa tertekan karena konflik yang dihadapinya. Dalam ajaran agama Islam, situasi seperti ini disebut dengan cobaan (Darwati, 2022:5). Yang mana dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 155 dijelaskan bahwa manusia diuji dengan adanya ketakutan, kelaparan, kekurangan harta benda, dan juga bahan makanan. Berikut bunyi dan terjemah dari ayat tersebut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالسَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya:

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (Q.S. Al-Baqarah:155)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa di kehidupan tidak akan pernah terlepas dari yang namanya cobaan dan ujian. Dengan adanya ujian dan cobaan ini, Allah SWT akan menaikkan derajat manusia. Allah SWT tidak hanya memberikan ujian dan cobaan saja. Tetapi, Allah SWT memberikan potensi yang dimiliki oleh setiap manusia untuk menghadapi ujian dan cobaan tersebut. Dengan potensi yang dimiliki, manusia dapat mengembangkan berbagai cara untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya (Shihab, 2005:364).

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) bahwa dalam menghadapi konflik memerlukan penanganan yang tepat. Salah satu cara penanganan yang dapat dilakukan oleh individu yaitu dengan berfokus pada permasalahan atau *problem-focused coping* (Lazarus, 1993). Dengan adanya usaha yang dilakukan individu untuk menyelesaikan konflik, artinya individu telah memanfaatkan potensi yang Allah SWT berikan kepada manusia.

D. Pengaruh Self-Disclosure dan Problem-Focused Coping terhadap

Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan upaya individu dalam merespon tantangan, konflik, dan rasa frustrasi yang dialami menggunakan berbagai cara untuk mencapai tujuannya. Individu dianggap memiliki penyesuaian diri yang baik ketika usaha yang dilakukan bersifat adaptif. Seperti yang sudah dikaji sebelumnya mengenai teori penyesuaian diri yang dikemukakan oleh

beberapa tokoh, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Faktor-faktor tersebut yaitu kondisi fisik, perkembangan dan kematangan individu, kondisi psikologis individu, keadaan lingkungan, tingkat religiusitas, dan juga kebudayaan.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah disebutkan, kondisi psikologis individu menjadi salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri individu. Kondisi psikologis yang dimaksud di sini yaitu faktor, keadaan, dan lingkungan yang mempengaruhi emosi, pikiran, dan juga interaksi sosialnya yang kemudian berpengaruh terhadap perilaku individu dalam memenuhi tuntutan (Schneiders, 1955:143). Di mana *self-disclosure* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi interaksi sosial.

Self-disclosure merupakan upaya individu untuk terbuka mengenai dirinya dan apa yang diketahui baik melalui verbal maupun non-verbal. Hal tersebut bertujuan untuk terkoneksi dengan lingkungan dan membangun hubungan interpersonal (Farber, 2006; Pearce & Sharp, 1973). Adapun aspek-aspek dari *self-disclosure* meliputi frekuensi dan durasi dalam mengungkapkan informasi, kedalaman informasi, kejujuran, kesadaran individu ketika mengungkapkan informasi, *positiveness*, dan ekspresi individu.

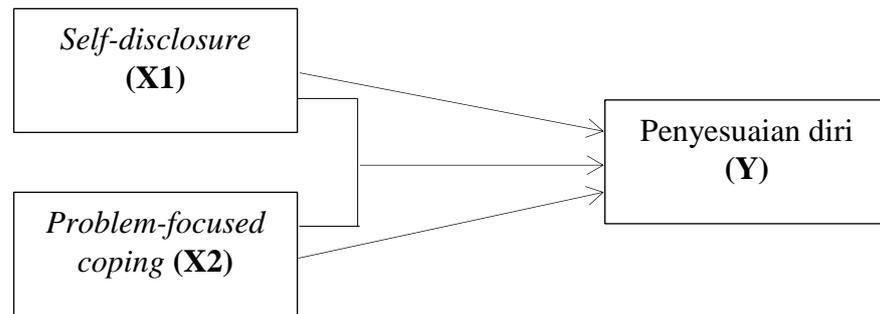
Selanjutnya, perkembangan dan kematangan individu yang dalam hal ini ditandai oleh kemampuan individu dalam menghadapi tantangan (Schneiders, 1955:131). Dalam psikologi, penanganan dalam menghadapi tantangan yang mana memungkinkan munculnya suatu konflik disebut dengan istilah "*coping*

mechanism”. Dengan adanya *coping mechanism* dapat membantu individu untuk mengatasi rasa frustrasi dan tantangan yang terjadi dalam kehidupan individu. Salah satu *coping mechanism* yang disebutkan oleh Lazarus dan Folkman (1984:44) yaitu *problem-focused coping*. Ketika individu mampu bertindak aktif untuk menyelesaikan *problem* yang terjadi, akan memungkinkan untuk membantu individu dalam menyelesaikan tugas dan tuntutan selama proses penyesuaian diri (Faza, 2022:24).

Hal tersebut didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) bahwa beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh individu yaitu mencari informasi terkait penyelesaian masalah, menghasilkan alternatif penyelesaian masalah, memilih penyelesaian masalah yang tepat, dan bertindak untuk menyelesaikan masalah. Adapun beberapa aspek yang mempengaruhi *problem-focused coping* yaitu *confrontive*, *seeking social support*, dan *planful problem-solving*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* dan *problem-focused coping* dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu. Hal ini dapat terjadi karena aspek-aspek yang mendasari *self-disclosure* dan *problem-focused coping* memiliki dampak terhadap penyesuaian diri individu. Dengan adanya kemampuan dalam menyampaikan keterbukaan diri (*intent*), kejujuran (*honesty*), dan juga kedalaman informasi (*depth*) yang merupakan aspek dari *self-disclosure* dapat membantu individu dalam proses menyesuaikan diri dengan lingkungan. Sehingga ada kemungkinan individu memiliki penyesuaian diri yang baik. Begitu pula ketika individu memiliki

kemampuan dalam bertindak aktif untuk menyusun rencana *problem-solving* (*planful problem-solving*) dan mencoba mencari bantuan ketika merasa kesulitan (*seeking social support*) akan membantu individu dalam memenuhi tantangan selama proses penyesuaian diri.



Gambar 2.1 Skema Pengaruh *Self-Disclosure* dan *Problem-Focuse Coping* Terhadap Penyesuaian Diri

E. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori yang sudah dijelaskan sebelumnya, peneliti mengusulkan tiga hipotesis dalam penelitian ini.

1. Terdapat pengaruh *self-disclosure* terhadap penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal.
2. Terdapat pengaruh *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal.
3. Terdapat pengaruh *self-disclosure* dan *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kausalitas dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian kausalitas merupakan salah satu jenis penelitian yang menjelaskan hubungan sebab-akibat antara satu variabel dengan variabel lainnya (Sugiyono, 2013:47). Sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang berfungsi untuk meneliti populasi atau sampel dengan bantuan instrumen penelitian sehingga didapatkan data berupa angka. Data ini yang nantinya menjadi jawaban dari hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2013:8).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan sifat, nilai, atau atribut dari orang yang dapat diukur karena adanya perbedaan tertentu yang digunakan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013:38). Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel dependen (Y) dan independen (X). Variabel dependen diartikan sebagai variabel yang diperkirakan merupakan hasil pengaruh dari variabel independen. Variabel dependen seringkali disebut dengan istilah variabel terikat, konsekuen, *output*, efek atau kriteria (Supratiknya, 2015:12). Sedangkan variabel independen diartikan sebagai variabel yang dapat

memberikan pengaruh atau sebab dari perubahan variabel dependen. Variabel ini seringkali disebut juga dengan istilah variabel bebas, stimulus, prediktor, atau *antecedent* (Sugiyono, 2013:39).

Penelitian ini menggunakan satu variabel dependen dan dua variabel independen. Adapun variabel yang akan diteliti sebagai berikut:

- a. Variabel Dependen (Y) : Penyesuaian diri
- b. Variabel Independen (X1) : *Self-Disclosure*
- c. Variabel Independen (X2) : *Problem-Focused Coping*

2. Definisi Operasional

a. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah proses dinamis yang dialami sepanjang kehidupan individu dalam merespon keadaan yang penuh akan tuntutan, tekanan, dan frustrasi guna mencapai suatu tujuan dalam menjalin relasi baik antar individu atau lingkungan dengan menggunakan strategi yang tepat. Pengukuran dalam penelitian ini mengacu pada 7 aspek penyesuaian diri, yaitu tidak adanya emosionalitas yang berlebih, tidak terdapat mekanisme psikologis yang bersifat negatif, perasaan frustrasi pribadi yang minim, pertimbangan rasional dan kemampuan mengerahkan diri, kemampuan untuk belajar, kemampuan memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta bersikap realistis dan objektif. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin baik penyesuaian diri individu.

Sebaliknya, ketika individu mendapatkan skor rendah menunjukkan bahwa individu tersebut cenderung gagal dalam menyesuaikan diri.

b. *Self-Disclosure*

Self-disclosure adalah upaya individu membagikan informasi tentang dirinya maupun mengenai hal yang diketahui oleh dirinya, baik secara verbal maupun non-verbal yang melibatkan respon individu penerima informasi sehingga individu dapat terkoneksi dengan lingkungan dan menjalin hubungan interpersonal dengan individu lainnya. Pengukuran *self-disclosure* dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) yang disusun berdasarkan 5 aspek, yaitu *amount*, *depth*, *honestly-accuracy*, *intent*, dan *positiveness*. Semakin tinggi skor yang didapatkan oleh individu menggambarkan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan untuk melakukan *self-disclosure* dengan baik. Sebaliknya, ketika individu mendapatkan skor yang rendah menunjukkan bahwa individu tersebut mengalami hambatan untuk melakukan *self-disclosure*.

c. *Problem-Focused Coping*

Problem-focused coping merupakan cara individu menghadapi *stressor* berdasarkan penilaian pribadi dan juga kondisi yang penuh tekanan dengan bertindak aktif untuk menyelesaikan permasalahan seperti mencari tahu alternatif penyelesaian masalah, memilih strategi yang sesuai, dan bertindak menyelesaikan masalah.

Pengukuran *problem-focused coping* dalam penelitian ini merujuk pada beberapa aspek, yaitu yaitu *confrontive coping*, *seeking social support*, dan *planful problem-solving*. Ketika individu mendapatkan skor yang tinggi menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan *problem-focused coping*. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan menggambarkan individu tidak memiliki kecenderungan untuk melakukan *problem-focused coping*.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal yang beralamat di jalan Kampir, Sudi Kampir, Sudipayung, Kecamatan Ngampel, Kabupaten Kendal, Jawa Tengah. Adapun alasan peneliti memilih Pondok Pesantren Al-Musyaffa' karena ditemukan adanya indikasi santri yang kurang dapat menyesuaikan diri di pesantren. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mnegetahui penyebab dan solusi terbaik untuk menghadapi kondisi demikian.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan selama 2 hari, yaitu mulai tanggal 18-19 Maret 2024 guna mengumpulkan data-data yang dibutuhkan.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu untuk kebutuhan penelitian yang kemudian dapat dipelajari dan disimpulkan dari hasil penelitian tersebut (Sugiyono, 2013:215). Populasi dalam penelitian ini merupakan santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' yang berjumlah 2.189 santri.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang digunakan untuk penelitian dengan jumlah dan karakteristik tertentu (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016; Sarwono, 2006). Penentuan sampel dalam penelitian kuantitatif akan bersifat representatif terhadap hasil penelitian. Semakin besar jumlah sampel, maka akan semakin kecil tingkat kesalahan dalam generalisasi (Sugiyono, 2013:86). Menentukan jumlah Sampel ini dapat ditentukan dengan menggunakan rumus, tabel presentase, atau tabel populasi sampel yang sudah dirancang sebelumnya (Sinambela, 2014:16). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tabel *Isaac and Michael* sebagai panduan untuk menentukan jumlah sampel yang dibutuhkan (Sugiyono, 2013:87)

Berdasarkan pada tabel tersebut, dengan populasi penelitian 2.189 santri, peneliti menggunakan taraf kesalahan 5%. Artinya subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 301 santri.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan cara peneliti untuk mengambil sampel dalam suatu populasi (Sugiyono, 2013:81). Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* yang artinya tiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi subjek penelitian. Sedangkan cara yang digunakan yaitu *purposive sampling* yang artinya pengambilan sampel berdasarkan pada kriteria-kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016:69). Adapun kriteria subjek yang dibutuhkan dalam penelitian sebagai berikut.

- a) Merupakan santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' berusia 16-18 tahun
- b) Merupakan santri baru angkatan 2023

E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian kuantitatif umumnya menggunakan instrumen skala sebagai alat untuk pengumpulan data (Supratiknya, 2015:53). Di mana ketika penelitian menggunakan 3 variabel, maka peneliti harus menggunakan 3 skala (Sugiyono, 2013:92). Sebagaimana penelitian ini menggunakan 3 instrumen skala, yaitu skala penyesuaian diri, skala *self-disclosure*, dan skala *problem-focused coping*. Sebuah skala berisi aitem-aitem *favorable* atau konsep pernyataan yang mendukung variabel yang diukur. Selain itu, skala juga berisi aitem-aitem *unfavorable* yang berisi pernyataan yang bertolak belakang dengan variabel yang akan diukur (Azwar, 2019:41–42).

Bagi masing-masing skala memiliki skor sesuai dengan pilihan jawaban subjek yang mana jawaban positif pada aitem *favorable* atau *unfavorable* sama-sama memiliki skor tinggi. Begitu pula sebaliknya, ketika subjek memilih jawaban negatif pada aitem maka subjek mendapat skor rendah dalam aitem *favorable* atau *unfavorable*. Pada aitem *favorable*, respon positif diberi skor 4 untuk jawaban sangat sesuai (SS) dan skor 3 untuk jawaban sesuai (S). Sedangkan untuk respon negative diberi skor 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS) dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Berbeda dengan aitem *unfavorable*, respon positif diberi skor 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS) dan 2 untuk jawaban sesuai (S). Sedangkan untuk respon negatif diberi skor 3 pada jawaban tidak sesuai (TS) dan skor 4 pada jawaban sangat tidak sesuai (STS) (Azwar, 2019:71–73).

Tabel 3.1 Nilai Respon pada Aitem *Favorable* dan *Unfavorable*

Kategori	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

1. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (1955), yaitu kemampuan mengontrol emosi, kemampuan meminimalisir mekanisme pertahanan diri, kemampuan mengurangi rasa frustrasi, memiliki pola pikir rasional dan mampu menggerakkan diri, kemampuan belajar dalam

mengatasi permasalahan, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan memiliki sikap realistis dan objektif. Berikut rancangan skala penyesuaian diri yang berisi 56 aitem dengan 28 aitem *favourable* dan 28 aitem *unfavourable*.

Tabel 3.2 *Blue Print* Skala Penyesuaian Diri

No.	Aspek	<i>F</i>	<i>UF</i>	Jumlah
1.	Kemampuan mengontrol emosi yang berlebih	1,3,5,7	10,12,14,16	8
2.	Kemampuan meminimalisir mekanisme pertahanan	2,4,6,8	17,19,21,23	8
3.	Kemampuan mengurangi rasa frustrasi	18,20,22,24	9,11,13,15	8
4.	Memiliki pola pikir rasional dan menggerakkan diri	27,28,29,30	25,26,31,32	8
5.	Kemampuan belajar	41,43,45,47	33,35,37,39	8
6.	Kemampuan memanfaatkan pengalaman masa lalu	34,36,38,40	49,51,53,55	8
7.	Memiliki sikap realistis dan objektif	50,52,54,56	42,44,46,48	8
Total		28	28	56

2. Skala *Self-Disclosure*

Skala *self-disclosure* yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) yang dikembangkan oleh Wheelless (1976) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dengan menggunakan teknik *forward translation*. Kemudian, disesuaikan dengan kemampuan bahasa yang dimiliki responden dengan melakukan penilaian terhadap pemahaman aitem (validitas bahasa) kepada 5 orang responden. Skala ini berisi 31 aitem yang terdiri dari 19 aitem *favourable* dan 12 aitem *unfavourable*.

Tabel 3.3 Blue Print Skala *Self-Disclosure*

No.	Aspek	F	UF	Jumlah
1.	<i>Intent</i>	1, 2, 3, 4	-	4
2.	<i>Amount</i>	7, 9, 10	5, 6, 8, 11	7
3.	<i>Positiveness</i>	12, 15, 18	13, 14, 16, 17	7
4.	<i>Depth</i>	19, 20, 21, 22, 23	-	5
5.	<i>Honesty- Accuracy</i>	26, 27, 29, 30	24, 25, 28, 31	8
Total		19	12	31

3. Skala *Problem-Focused Coping*

Skala *problem-focused coping* pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Folkman dan Lazarus (1988), yaitu *confrontive coping*, *seeking social support*, dan *planful-*

problem solving. Berikut rancangan skala penyesuaian diri yang berisi 24 aitem dengan 12 aitem *favourable* dan 12 aitem *unfavourable*.

Tabel 3.4 Blue Print Skala Problem-Focused Coping

No.	Aspek	F	UF	Jumlah
1.	<i>Confrontive coping</i>	4,5,9,10	13,15,19,20	8
2.	<i>Seeking social support</i>	14,16,18,22	1,3,8,11	8
3.	<i>Planful-problem solving</i>	2,6,7,12	17,21,23,24	8
Total		12	12	24

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Sebuah skala penelitian dikatakan valid ketika dapat mengukur sejauh mana skala tersebut mampu mengukur variabel yang sedang diukur (Surahman dkk., 2016:106). Validitas mengacu pada kesesuaian antara data di lapangan dengan data yang diperoleh peneliti (Sugiyono, 2013:2). Penelitian ini menggunakan validitas isi untuk mengukur validitas skala yang digunakan. Artinya, isi instrumen dikatakan valid ketika mewakili semua aspek dari variabel yang dinilai oleh *expert judgement* dalam hal ini yaitu dosen pembimbing (Azwar, 2017:42).

Suatu aitem yang baik dapat digunakan dalam skala penelitian ketika memiliki daya beda aitem atau yang disebut dengan *corrected item-total*

correlation antara 0,30 sampai dengan 1,00. Semakin baik suatu aitem, maka semakin dekat dengan angka 1,00 skor indeks daya bedanya. Ketika nilai indeks daya beda aitem bertentangan dengan jumlah aitem yang dibutuhkan dalam penelitian, maka peneliti dapat mempertimbangkan nilai indeks daya beda aitem untuk kemudian diturunkan. Sehingga, jumlah aitem yang dibutuhkan dalam skala penelitian dapat terpenuhi (Azwar, 1994:29). Mengacu pada penjelasan tersebut, aitem yang valid harus memiliki skor *corrected item-total correlation* $\geq 0,30$.

2. Reliabilitas

Skala yang reliabel merupakan skala yang dapat digunakan berulang kali dan menghasilkan data yang sama atau dapat dikatakan konsisten. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *internal consistency* (konsistensi internal) yang mana cukup melakukan *try out* sekali. Lalu, data yang diperoleh dianalisis dengan teknik *Alpha Cornbach* menggunakan *software* SPSS (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016; Sugiyono, 2013).

Hasil dari sebuah alat ukur dapat dipercaya ketika memiliki koefisien reliabilitas yang tinggi. Azwar (2019:112) menjelaskan bahwa nilai koefisien reliabilitas berada diangka 0 sampai dengan 1,00. Artinya, semakin mendekati angka 1,00 nilai koefisien reliabilitasnya maka semakin tinggi tingkat kepercayaan skala yang digunakan. Umumnya,

sebuah skala akan dikatakan memuaskan ketika memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,800 sampai dengan 0,900 (Marliani dkk., 2019:148).

Ada beberapa kriteria dalam menentukan batas koefisiensi reliabilitas menurut Sujarweni (2014:193):

- 1) Jika koefisiensi reliabilitas $< 0,60$ artinya alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang buruk.
- 2) Jika koefisiensi reliabilitas $0,60 - 0,85$ artinya alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang dapat diterima.
- 3) Jika koefisiensi reliabilitas $> 0,85$ artinya alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang sangat baik.

Berdasarkan beberapa teori tersebut, alat ukur dapat digunakan dalam penelitian ini ketika nilai koefisiensi reliabilitas mencapai angka $> 0,60$.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data yang dibutuhkan sudah didapatkan, langkah selanjutnya yang harus dilakukan yaitu menganalisis data. Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan program SPSS 29 yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-disclosure* dan *problem-focus coping* terhadap penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal. Adapun uji asumsi yang perlu dilakukan oleh peneliti sebagai uji prasyarat sebelum melakukan uji hipotesis antara lain uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji linieritas.

1. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya persebaran data penelitian. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov*. Data penelitian dapat dikatakan terdistribusi normal ketika hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan $> 0,05$. (Faza, 2022:43; Udzma, 2020:32).

b) Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui bahwa variabel dependen (Y) memiliki hubungan linier dengan variabel independen (X). Ketika antar variabel membentuk garis linier, maka hal tersebut membuktikan bahwa variabel dependen (Y) berhubungan dengan variabel independen (X) apabila memenuhi kriteria $p > 0,05$ pada deret *F deviation from linierity* dan $p < 0,05$ pada deret *test for linierity* (Hanin, 2022:52).

c) Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel independen (X) dalam penelitian (Azwar, 2001). Dalam menggunakan analisis regresi akan lebih baik ketika antar variabel independen tidak memiliki keterkaitan. Hal tersebut berdasarkan pada skor *tolerance* atau skor *Variance Inflation Factors* (VIF) yang didapatkan melalui perhitungan menggunakan SPSS. Ketika skor *tolerance* $\geq 0,1$ atau skor VIF ≤ 10 ,

maka tidak terdapat multikolinieritas dalam penelitian (Pradana & Susilawati, 2019:5).

2. Uji Hipotesis

Peneliti menggunakan uji analisis berganda untuk uji hipotesis dalam penelitian ini. Uji analisis regresi berganda berfungsi untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel independen (X) yang mana lebih dari satu terhadap variabel dependen (Y). Hipotesis diterima ketika nilai signifikansi $< 0,05$. Sebaliknya, hipotesis ditolak ketika nilai signifikansi $> 0,05$ (Pradana & Susilawati, 2019:5).

H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur penelitian yang berupa skala dilakukan selama 4 hari mulai tanggal 6 – 10 Maret 2024. Responden dalam uji coba skala ini berjumlah 52 individu. Adapun responden tersebut memiliki kriteria yang sama dengan responden sesungguhnya yaitu merupakan santri baru pondok pesantren dan berusia 16 – 18 tahun. Berikut merupakan hasil dari uji coba masing-masing skala.

1. Validitas

a. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri yang digunakan dalam uji coba memiliki 56 aitem. Berdasarkan hasil uji SPSS 29.0 dengan menilik skor *corrected item – total correlation* terdapat 16 aitem yang dapat dinyatakan tidak valid karena skor yang didapatkan $< 0,30$. Berikut merupakan *blueprint* dari hasil uji coba skala Penyesuaian Diri.

Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Skala Penyesuaian Diri

No.	Aspek	F	UF	Jumlah
1.	Kemampuan mengontrol emosi yang berlebih	1,3,5,7	10,12,14*,16	7
2.	Kemampuan meminimalisir mekanisme pertahanan	2,4,6,8	17,19*,21*,23	6
3.	Kemampuan mengurangi rasa frustrasi	18,20,22*,24	9*,11,13,15	6
4.	Memiliki pola pikir rasional dan menggerakkan diri	27,28,29,30	25,26,31,32	8
5.	Kemampuan belajar	41*,43,45*,47	33,35,37,39*	5
6.	Kemampuan memanfaatkan pengalaman masa lalu	34*,36*,38,40	49,51*,53*,55*	3
7.	Memiliki sikap realistis dan objektif	50,52,54*,56*	42,44,46,48*	5
Total		21	19	40

*) : aitem yang tidak valid

b. Skala *Self-Disclosure*

Skala penyesuaian diri yang digunakan dalam uji coba memiliki 31 aitem. Berdasarkan hasil uji SPSS 29.0 dengan menilik skor *corrected item – total correlation* terdapat 17 aitem yang dapat

dinyatakan valid. Berikut merupakan *blueprint* dari hasil uji coba skala *Self-Disclosure*.

Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Skala *Self-Disclosure*

No.	Aspek	F	UF	Jumlah
1.	<i>Intent</i>	1*, 2, 3, 4	-	3
2.	<i>Amount</i>	7, 9*, 10*	5*, 6*, 8*, 11	2
3.	<i>Positiveness</i>	12*, 15, 18	13, 14, 16, 17	6
4.	<i>Depth</i>	19, 20, 21, 22*, 23	-	4
5.	<i>Honesty-Accuracy</i>	26*, 27, 29*, 30	24*, 25*, 28*, 31*	2
Total		12	5	17

*) : aitem yang tidak valid

c. Skala *Problem-Focused Coping*

Skala penyesuaian diri yang digunakan dalam uji coba memiliki 24 aitem. Berdasarkan hasil uji SPSS 29.0 dengan menilik skor *corrected item – total correlation* terdapat 16 aitem yang dapat dinyatakan valid. Berikut merupakan *blueprint* dari hasil uji coba skala *Problem-Focused Coping*.

Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala *Problem-Focused Coping*

No.	Aspek	F	UF	Jumlah
1.	<i>Confrontive coping</i>	4,5*,9*,10	13,15,19,20	6

2.	<i>Seeking social support</i>	14*,16*,18*,22*	1,3,8*,11	3
3.	<i>Planful-problem solving</i>	2,6,7,12*	17,21,23,24	7
Total		5	11	16

*) : aitem yang tidak valid

2. Reliabilitas

a. Penyesuaian Diri

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri Sebelum Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.882	56

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.926	40

Berdasarkan tabel tersebut, skor reliabilitas skala penyesuaian diri sebelum aitem gugur sebesar 0,882. Dan setelah aitem gugur, skala penyesuaian diri mendapatkan skor reliabilitas sebesar 0,926.

b. *Self-Disclosure*

Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self-Disclosure* Sebelum Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.769	31

Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self-Disclosure* Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.811	17

Berdasarkan tabel tersebut, skor reliabilitas skala *self-disclosure* sebelum aitem gugur sebesar 0,769. Dan setelah aitem gugur, skala *self-disclosure* mendapatkan skor reliabilitas sebesar 0,811.

c. *Problem-Focused Coping*

Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Problem-Focused Coping* Sebelum Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.789	24

Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Problem-Focused Coping* Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.859	16

Berdasarkan tabel tersebut, skor reliabilitas skala *problem-focused coping* sebelum aitem gugur sebesar 0,789. Dan setelah aitem gugur, skala *problem-focused coping* mendapatkan skor reliabilitas sebesar 0,859. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa bahwa seluruh skala yang digunakan dalam penelitian ini reliabel dengan ketentuan nilai koefisiensi *alpha Cronbach* $> 0,60$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

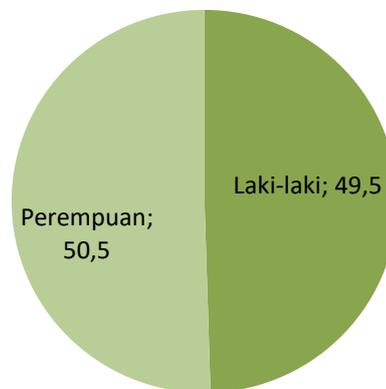
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, subjeknya merupakan santri baru Pondok Pesantren Al-Musyaffa' tahun 2023 yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan serta berusia 16 – 18 tahun yang berjumlah 301. Adapun subjek penelitian dapat dideskripsikan sebagai berikut:

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

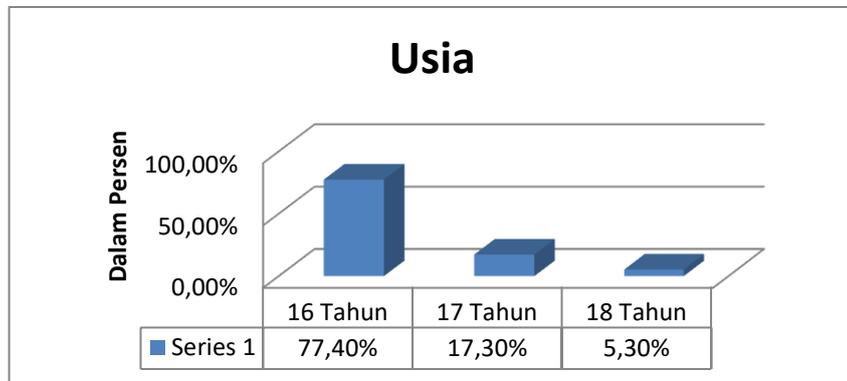
Gambar 4.2 Diagram Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui dari 301 subjek terdiri dari 149 subjek laki-laki dengan presentase 49,5% dan 152 subjek perempuan dengan presentase 50,5%

b. Berdasarkan Usia

Gambar 4.3 Diagram Distribusi Subjek Berdasarkan Usia



Berdasarkan usia, dari 301 subjek diketahui bahwa subjek yang berusia 16 tahun berjumlah 233 orang dengan presentase sebesar 77,4%. Sedangkan subjek yang berusia 17 tahun sejumlah 52 orang dengan presentase 17,3%. Dan subjek yang berusia 18 tahun sejumlah 16 orang dengan presentase sebesar 5,3%.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Tabel 14.1 Deskripsi Data Variabel Penelitian

Statistics				
		X1	X2	Y
N	Valid	301	301	301
	Missing	0	0	0
Mean		45.97	43.65	115.56
Median		46.00	44.00	116.00
Std. Deviation		4.450	4.763	9.122
Minimum		29	28	85
Maximum		61	59	147

Kategorisasi dalam penelitian ini dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi ini dibedakan berdasarkan nilai *mean* dan *standard deviation* dari masing-masing variabel. Pada variabel *Self-Disclosure* didapatkan skor *minimum* 29, skor *maximum* 61, skor *mean* 45,97, dan skor *standard deviation* 4,450. Lalu, untuk variabel

Problem-Focused Coping didapatkan skor *minimum* 28, *maximum* 59, skor *mean* 43,65, dan skor *standard deviation* 4,763. Selanjutnya, untuk variabel Penyesuaian Diri didapatkan nilai *minimum* 85, *maximum* 147, *mean* 115,56, dan *standard deviation* 9,122. Dari hasil tersebut, didapatkan kategorisasi sebagai berikut:

- a. Kategorisasi variabel *Self-Disclosure*

Tabel 15.2 Kategori Skor Variabel *Self-Disclosure*

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategori Skor
$X < (Mean - SD)$	$X < 41,52$	Rendah
$(Mean - SD) \leq X < (Mean + SD)$	$41,52 \leq X < 50,42$	Sedang
$X \geq (Mean + SD)$	$X \geq 50,42$	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa individu memiliki sikap *self-disclosure* yang rendah ketika mendapatkan skor kurang dari 41,52. Kemudian, individu dapat dikategorikan memiliki sikap *self-disclosure* yang sedang ketika memiliki skor antara 41,52 sampai 50,42. Lalu, individu yang mendapatkan skor lebih dari atau sama dengan 50,42 dapat dikatakan memiliki skor *self-disclosure* yang tinggi.

Tabel 16.3 Distribusi Variabel *Self-Disclosure*

Kategorisasi <i>Self-disclosure</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	27	9.0	9.0	9.0
	sedang	214	71.1	71.1	80.1
	tinggi	60	19.9	19.9	100.0
	Total	301	100.0	100.0	

Tabel di atas menjelaskan bahwa individu yang memiliki sikap *self-disclosure* yang rendah sebanyak 27 orang dengan presentase sebesar 9%. Selanjutnya, individu yang memiliki sikap *self-disclosure* yang sedang sebanyak 214 orang dengan presentase sebesar 71,1%. Dan terakhir, individu yang memiliki sikap *self-disclosure* yang tinggi sebanyak 60 orang dengan presentase sebesar 19,9%.

b. Kategorisasi variabel *Problem-Focused Coping*

Tabel 17.4 Kategori Skor *Problem-Focused Coping*

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategori Skor
$X < (Mean - SD)$	$X < 38,88$	Rendah
$(Mean - SD) \leq X < (Mean + SD)$	$38,88 \leq X < 48,41$	Sedang
$X \geq (Mean + SD)$	$X \geq 48,41$	Tinggi

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa individu yang memiliki sikap *problem-focused coping* yang rendah ketika mendapatkan skor kurang dari 38,88. Lalu, ketika individu tersebut mendapatkan skor antara 38,88 sampai dengan 48,41. Kemudian, ketika individu mendapatkan skor lebih dari atau sama dengan 48,41 dapat dikatakan memiliki sikap *problem-focused coping* yang tinggi.

Tabel 18.5 Distribusi Variabel *Problem-Focused Coping*

Kategorisasi <i>Problem-focused coping</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	40	13.3	13.3	13.3
	sedang	206	68.4	68.4	81.7
	tinggi	55	18.3	18.3	100.0
	Total	301	100.0	100.0	

Tabel di atas menjelaskan bahwa individu yang memiliki sikap *self-disclosure* yang rendah sebanyak 40 orang dengan presentase sebesar 13,3%. Selanjutnya, individu yang memiliki sikap *self-disclosure* yang sedang sebanyak 206 orang dengan presentase sebesar 68,4%. Dan terakhir, individu yang memiliki sikap *self-disclosure* yang tinggi sebanyak 55 orang dengan presentase sebesar 18,3%.

c. Kategorisasi variabel Penyesuaian Diri

Tabel 19.6 Kategori Skor Variabel Penyesuaian Diri

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategori Skor
$X < (Mean - SD)$	$X < 106,43$	Rendah
$(Mean - SD) \leq X < (Mean + SD)$	$106,43 \leq X < 124,68$	Sedang
$X \geq (Mean + SD)$	$X \geq 124,68$	Tinggi

Dari tabel tersebut, dapat diketahui bahwa individu memiliki sikap penyesuaian diri yang rendah ketika mendapatkan skor kurang dari 106,43. Lalu, ketika individu mendapatkna skor antara 106 hingga 124,68 maka dapat dikatakan individu tersebut memiliki sikap penyesuaian diri dalam kategori sedang. Sedangkan ketika individu memiliki skor lebih dari atau sama dengan 124,68 artinya individu tersebut memiliki sikap penyesuaian diri yang tinggi.

Tabel 20.7 Distribusi Variabel Penyesuaian Diri

Kategorisasi Penyesuaian diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	41	13.6	13.6	13.6
	sedang	213	70.8	70.8	84.4

	tinggi	47	15.6	15.6	100.0
	Total	301	100.0	100.0	

Tabel di atas menjelaskan bahwa individu yang memiliki sikap *self-disclosure* yang rendah sebanyak 41 orang dengan presentase sebesar 13,6%. Selanjutnya, individu yang memiliki sikap *self-disclosure* yang sedang sebanyak 213 orang dengan presentase sebesar 70,8%. Dan terakhir, individu yang memiliki sikap *self-disclosure* yang tinggi sebanyak 47 orang dengan presentase sebesar 15,6%.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Adapun uji normalitas dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov Test* pada *software SPSS*. Data penelitian dapat dikatakan terdistribusi secara normal ketika memiliki nilai signifikansi $> 0,05$. Sebaliknya, ketika data penelitian memiliki nilai signifikansi $< 0,05$ maka dapat dikatakan data tersebut tidak terdistribusi secara normal. Hasil tersebut dapat di lihat di dalam tabel berikut.

Tabel 21.8 Hasil Uji Normalitas Vairabel *Self-Disclosure*, *Problem-Focused Coping*, dan Penyesuaian Diri

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Self-Disclosure	Problem-Focused Coping	Penyesuaian Diri
N		52	52	52
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	82.92	67.46	164.79
	Std. Deviation	7.806	7.053	14.210
Most Extreme	Absolute	.118	.104	.073

Differences	Positive	.118	.104	.073
	Negative	-.077	-.075	-.043
Test Statistic		.118	.104	.073
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.067	.200^d	.200^d
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				
c. Lilliefors Significance Correction.				
d. This is a lower bound of the true significance.				

Dalam tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa data penelitian ini memiliki nilai signifikansi 0,067 untuk *self-disclosure*, 0,200 untuk *problem-focused coping* dan penyesuaian diri. Artinya, data dalam penelitian ini terdistribusi secara normal. Hal tersebut dapat disimpulkan dalam tabel berikut.

Tabel 22.9 Kesimpulan Hasil Uji Normalitas

No.	Variabel	Signifikansi	Keterangan
1.	<i>Self-Disclosure</i>	0,067 > p. 0,05	Normal
2.	<i>Priblem-Focused Coping</i>	0,200 > p. 0,05	Normal
3.	Penyesuaian Diri	0,200 > p. 0,05	Normal

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dalam sebuah penelitian dilakukan guna mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang linier antara variabel dependen (Y) dengan variabel independen (X). Hal ini mengacu pada ketentuan ketika nilai signifikansi pada deret *deviation from linierity* > 0,05 dan deret *test from linearity* < 0,05, maka terdapat hubungan linier antara variabel dependen dan variabel independen. Sebaliknya, ketika nilai signifikansi data penelitian < 0,05 pada deret *deviation from linearity* dan > 0,05 pada

deret *test from linearity*, maka data penelitian tidak dapat dikatakan linier. Berikut tabel uji linieritas dalam penelitian ini.

Tabel 23.10 Hasil Uji Linearitas Penyesuaian Diri dan *Self-Disclosure*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penyesuaian Diri * Self-disclosure	Between Groups	(Combined)	4462.410	26	171.631	2.294	<,001
		Linearity	2003.978	1	2003.978	26.780	<,001
		Deviation from Linearity	2458.433	25	98.337	1.314	.149
	Within Groups		20503.576	274	74.831		
	Total		24965.987	300			

Tabel tersebut menunjukkan hasil uji linieritas variabel penyesuaian diri dan *self-disclosure* diperoleh nilai signifikansi pada deret *deviation from linearity* sebesar $0,149 > 0,05$ dan deret *test from linearity* kurang dari $0,001 < 0,05$. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat linieritas antara variabel penyesuaian diri dengan variabel *self-disclosure*.

Tabel 24.11 Hasil Uji Linearitas Penyesuaian Diri dan *Problem-Focused Coping*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penyesuaian Diri * Problem-focused coping	Between Groups	(Combined)	11123.857	26	427.841	8.469	<,001
		Linearity	9240.736	1	9240.736	182.917	<,001
		Deviation from Linearity	1883.121	25	75.325	1.491	.066
	Within Groups		13842.130	274	50.519		

	Total	24965.9 87	300			
--	-------	---------------	-----	--	--	--

Tabel hasil uji linieritas antara variabel penyesuaian diri dengan variabel *problem-focused coping* menyatakan bahwa terdapat hubungan yang linier antara dua variabel tersebut. Hal ini dapat dilihat dari hasil deret *deviation from linearity* dengan skor $0,66 > 0,05$ dan deret *test from linearity* kurang dari $0,001 < 0,05$. Hasil uji linearitas disimpulkan di dalam tabel berikut.

Tabel 25.12 Kesimpulan Hasil Uji Linieritas

No.	Variabel	<i>Test from Linearity</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
1.	<i>Self-Disclosure</i> dan Penyesuaian Diri	Kurang dari 0,001 < p. 0,05	0,149 > p. 0,05	Linier
2.	<i>Priblem-Focused Coping</i> dan Penyesuaian Diri	Kurang dari 0,001 < p. 0,05	0,066 > p. 0,05	Linier

3. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel independen (X) dalam suatu penelitian yang mana hubungan ini tidak seharusnya tidak terjadi dalam uji regresi. Hal ini dapat dapat diketahui berdasarkan kriteria skor *tolerance* $\geq 0,1$ dan $VIF \leq 10$, sehingga dapat dipastikan tidak terdapat hubungan antar variabel independen (X). Setelah dilakukan uji multikolinieritas, didapatkan skor *tolerance* $0,964 \geq 0,1$ Dan skor VIF $1,038 \leq 10$.

Artinya, dapat dipastikan bahwa tidak ada gejala multikolinieritas antar variabel independen (X) dalam penelitian ini.

C. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui diterima atau ditolaknya hipotesis yang telah diajukan. Dalam penelitian ini uji hipotesis yang digunakan yaitu uji regresi linier berganda. Yang mana ketika nilai signifikansi yang didapat $< 0,05$, maka hipotesis dinyatakan diterima. Sebaliknya, ketika nilai signifikansi $> 0,05$, maka hipotesis dinyatakan ditolak. Berikut hasil uji hipotesis yang didapatkan dalam penelitian ini melalui uji regresi linier berganda menggunakan *software* SPSS.

Tabel 26.13 Hasil Uji ANOVA

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9967.651	2	4983.825	99.023	<,001^b
	Residual	14998.336	298	50.330		
	Total	24965.987	300			
a. Dependent Variable: Penyesuaian diri						
b. Predictors: (Constant), Problem-focused coping, Self-disclosure						

Tabel 27.14 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	51.096	5.204		9.818	<,001
	Self-disclosure	.356	.094	.174	3.800	<,001
	Problem-focused coping	1.102	.088	.575	12.579	<,001
a. Dependent Variable: Penyesuaian diri						

Dari hasil tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel *self-disclosure* kurang dari $0,001 < 0,01$. Artinya, terdapat pengaruh *self-disclosure* terhadap penyesuaian diri santri. Dengan kata lain, hipotesis penelitian pertama dalam penelitian ini diterima. Lalu, didapatkan pula nilai signifikansi dari variabel *problem-focused coping* kurang dari $0,001 < 0,01$. Artinya, hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri santri. Terakhir, nilai signifikansi yang diperoleh dari tabel ANOVA yaitu kurang dari $0,001 < 0,01$. Artinya, hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima karena terdapat pengaruh sikap *self-disclosure* dan *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri santri Al-Musyaffa' Kendal.

Tabel 28.15 Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.632 ^a	.399	.395	7.094
a. Predictors: (Constant), Problem-focused coping, Self-disclosure				

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa *self-disclosure* dan *problem-focused coping* memperoleh skor *Adjusted R Square* sebesar 0,395. Artinya, *self-disclosure* dan *problem-focused coping* secara simultan dapat memperkirakan perilaku penyesuaian diri santri sebesar 39,5%. Sedangkan sisanya 60,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam

penelitian ini, seperti konformitas teman sebaya, lingkungan, religiustas, latar belakang budaya, dan lain sebagainya.

Dari hasil analisis regresi linier berganda tersebut, didapatkan nilai koefisien $\alpha = 51,096$, $b_1 = 0,356$, dan $b_2 = 1,102$ yang dapat dibuat persamaan sebagai berikut:

$$Y = 51,096 + 0,356X_1 + 1,102X_2$$

Persamaan tersebut menjelaskan mengenai konstanta yang memiliki nilai positif. Artinya, ketika variabel X_1 dan X_2 bernilai 0 maka tingkat penyesuaian diri santri dapat diprediksi sebesar 51,096. Lalu, persamaan tersebut juga menjelaskan bagaimana variabel X_1 dan X_2 yang mana secara berturut-turut merupakan variabel *self-disclosure* dan *problem-focused coping* berpengaruh terhadap variabel penyesuaian diri (Y). Dari persamaan tersebut menjelaskan bahwa tiap penambahan skor *self-disclosure* pada santri, maka penyesuaian diri akan bertambah sebesar 0,356. Hal ini berlaku pula pada tiap penambahan satu skor *problem-focused coping*, maka penyesuaian diri santri akan bertambah sebesar 1,102.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan karena adanya kemampuan *self-disclosure* dan *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 2.189 santri dengan sampel penelitian yang berjumlah 301 santri. Adapun kriteria sampel penelitian ini

antara lain merupakan santri baru putra dan putri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal dan berusia 16-18 tahun.

Hipotesis pertama, terdapat pengaruh antara *self-disclosure* terhadap penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis dengan nilai signifikansi 0,356 yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang bersifat positif dari perilaku *self-disclosure* terhadap penyesuaian diri santri. Artinya, semakin tinggi skor *self-disclosure* yang didapat menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang dimiliki santri semakin baik. Sehingga, untuk meningkatkan penyesuaian diri santri akan lebih mudah dilakukan ketika santri memiliki kemampuan dalam *self-disclosure*.

Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian Oktaviani dkk. (2023:24) yang menjelaskan mengenai hubungan yang signifikan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada santri putri kelas VII SMP di Pondok Pesantren Al-Ishlah. Dalam penelitian Oktaviani dkk. (2023:24) tersebut menjelaskan bahwa keterbukaan diri atau *self-disclosure* memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri dengan taraf signifikansi 0,000 dan nilai koefisien 0,368. Artinya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-disclosure* terhadap penyesuaian diri dan menunjukkan bahwa semakin baik tingkat *self-disclosure* yang dimiliki santri, akan semakin baik pula tingkat penyesuaian diri santri (Oktaviani dkk., 2023:25).

Penelitian lain yang mendukung hasil temuan peneliti yaitu penelitian Devin dan Loisa (2021) yang membahas pengaruh *self-disclosure* terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Penelitian ini membuktikan adanya pengaruh dari *self-disclosure* terhadap penyesuaian diri. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai koefisiensi 0,326. Artinya, hasil penelitian Devin dan Loisa (2021) membuktikan bahwa *self-disclosure* secara signifikan berpengaruh terhadap penyesuaian diri serta memiliki pengaruh yang bersifat positif.

Menurut Wheelless dan Grotz (1976:339) *self-disclosure* merupakan upaya individu untuk mengungkapkan informasi pribadi secara terbuka kepada orang lain melalui komunikasi. Pernyataan tersebut didukung oleh Farber (2006:4) yang menyatakan bahwa *self-disclosure* merupakan upaya individu untuk membuka pikiran, perasaan, dan informasi tentang dirinya guna menjalin hubungan interpersonal dengan individu lain. Hal ini tentunya diperlukan ketika individu berada dalam lingkungan dan mengharuskannya untuk berinteraksi dengan individu lain. Ketika interaksi dengan individu lain di suatu lingkungan terhambat, maka akan mempengaruhi individu dalam proses menyesuaikan diri.

Salah satu aspek dari *self-disclosure* yaitu *amount* dan *depth*. Wheelless dan Grotz (1976:338) menjelaskan *amount* sebagai frekuensi dan durasi yang dibutuhkan individu untuk terbuka mengenai dirinya terhadap orang lain. Sedangkan *depth* diartikan sebagai kedalaman informasi yang disampaikan berdasarkan kehendak individu. Hal ini berarti bahwa ketika individu

memberitahukan informasi mengenai dirinya dalam waktu yang lama dan mendalam akan menimbulkan hubungan yang lekat antar individu. Yang mana hal tersebut dibutuhkan ketika dihadapkan oleh tantangan dalam proses penyesuaian diri. Salah satunya dengan saling berbagi akan pengalaman masa lalu yang mana berguna sebagai bahan pembelajaran ketika mengalami peristiwa serupa. Lalu, individu dapat menerapkan hal serupa atau memodifikasi untuk menghadapi tuntutan dan tekanan guna mengurangi rasa frustrasi. Dengan begitu, individu mampu berproses dalam menyesuaikan diri dengan baik. Hal ini membuktikan bahwa aspek-aspek dari *self-disclosure* memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri.

Hipotesis kedua, terdapat pengaruh antara *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis dengan nilai signifikansi 1,102. Nilai tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan bersifat positif dari *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri santri. Artinya, semakin tinggi skor *problem-focused coping* yang didapat menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang dimiliki santri semakin baik. Sehingga, untuk meningkatkan penyesuaian diri santri akan lebih mudah dilakukan ketika santri memiliki kemampuan dalam *problem-focused coping*.

Temuan tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khalisah (2022:68) yang mengkaji mengenai *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri mahasiswa dan didapatkan hasil taraf signifikansi sebesar 0,000. Artinya, *problem-focused coping* memiliki peran penting

terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Hal ini didukung oleh pendapat Lazarus (1993:237) yang menyatakan coping diperlukan untuk menangani tuntutan internal maupun eksternal. Yang mana tuntutan tersebut dianggap sebagai ancaman terhadap keadaan fisik maupun psikologis individu (Husnar dkk., 2017:95).

Penelitian lain yang juga mendukung hasil penelitian ini dilakukan oleh Muarifah dkk. (2022:16) yang meneliti tentang pengaruh strategi coping terhadap penyesuaian diri, baik itu *emotional-focused* maupun *problem-focused coping*. Dalam penelitian Muarifah dkk. (2022:16) didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang artinya terdapat pengaruh antara strategi coping terhadap penyesuaian diri. Dimana *problem-focused coping* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap penyesuaian diri dibandingkan dengan *emotional-focused coping*.

Lazarus (1993:238) menjelaskan bahwa *problem-focused coping* merupakan cara individu dalam mengatasi *stressor* yang berfokus pada tindakan yang mampu menyelesaikan permasalahan. Sejalan dengan pengertian tersebut, Ismail dkk. (2021:179) menjelaskan bahwa individu yang menggunakan strategi *problem-focused coping* merasa situasi yang terjadi dapat berubah ketika individu tersebut bertindak. Hal ini sesuai ketika individu dihadapkan oleh tuntutan, tekanan, dan rasa frustrasi dalam menyesuaikan dirinya dengan lingkungan, sehingga individu membutuhkan solusi untuk bisa menyesuaikan diri. Di samping itu, penyesuaian diri merupakan hal yang selalu terjadi dalam kehidupan individu (Haber &

Runyon, 1984:10). Oleh karena itu, penting bagi individu memiliki strategi *problem-focused coping* yang baik sehingga dapat membantu proses individu dalam menyesuaikan diri dalam setiap perjalanan kehidupannya.

Dalam menghadapi tuntutan, tekanan, dan rasa frustrasi dalam menyesuaikan diri dibutuhkan adanya tindakan tegas dan berani untuk beranjak dari kondisi tersebut. Yang mana hal ini merupakan salah satu aspek *problem-focused coping* (Folkman & Lazarus, 1988:468) yaitu *confrontive coping*. Ketika individu memiliki keberanian untuk menghadapi masalah dan mulai menyusun strategi untuk menyelesaikan masalah, diharapkan individu tersebut mampu mengembangkan berbagai cara untuk menghadapi kondisi tersebut. Dengan begitu, individu mampu mencapai penyesuaian diri dan dapat berkembang menjadi individu yang lebih baik pula.

Kemudian, aspek kedua yang berpengaruh terhadap keberhasilan penyesuaian diri yaitu *planful problem-solving*. Dalam artian ketika individu mampu menyelesaikan tuntutan, tekanan, dan rasa frustrasi sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya sehingga mencapai tingkat penyesuaian diri yang baik. Aspek ketiga dari *problem-focused coping* yaitu *seeking social support* yang artinya individu mampu mencari dukungan dari individu lain yang dianggap mampu membantu dalam mengatasi konflik yang sedang dihadapi. Dalam artian, ketika individu dihadapkan oleh tuntutan, tantangan, dan rasa frustrasi mampu mencari bantuan untuk mengatasi hal tersebut sehingga tercapai penyesuaian diri individu.

Hipotesis ketiga, terdapat pengaruh *self-disclosure* dan *problem-focused coping* secara simultan terhadap penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal. Hal ini terbukti dari nilai signifikansi *self-disclosure* dan *problem-focused coping* sebesar kurang dari $0,001 < 0,05$, dan nilai F hitung $99,023 > 3,00$. Artinya, *self-disclosure* dan *problem-focused coping* berpengaruh terhadap penyesuaian diri santri secara signifikan dan bersifat positif. Dengan kata lain, semakin tinggi sikap *self-disclosure* dan *problem-focused coping* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian diri individu.

Penting bagi individu untuk memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri, apalagi ketika individu tersebut diharuskan berhadapan dengan situasi atau lingkungan baru yang mana akan terus terjadi dalam kehidupan manusia (Desmita, 2011:192). Dalam kondisi tersebut, akan sangat memungkinkan bagi individu dihadapkan oleh hambatan, tantangan, tuntutan, dan rasa frustrasi. Ketika individu mampu menghadapi keadaan tersebut, akan mempermudah individu menjalani kehidupan kedepannya. Namun, ketika individu memunculkan perilaku yang tidak sehat dan efisien maka individu tersebut dianggap gagal dalam menyesuaikan diri (Schneiders, 1955:47). Dan tentunya, hal tersebut dapat mengganggu proses perkembangan individu di kemudian hari.

Proses penyesuaian diri akan lebih mudah ketika santri memiliki sikap *self-disclosure* dan *problem-focused coping*. Dengan adanya keterbukaan diri, individu akan lebih mudah untuk menjalin pertemanan dengan sesama santri

di pondok pesantren. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Farber (2006:4) yang mengungkapkan bahwa *self-disclosure* merupakan upaya individu dalam mengungkapkan secara terbuka tentang informasi diri sendiri kepada individu lain guna menjalin hubungan interpersonal.

Begitu pun ketika individu memiliki sikap *problem-focused coping* yang akan membantu individu untuk menyelesaikan sebuah masalah yang terjadi selama proses penyesuaian diri. Sebaliknya, ketika tidak mampu menyelesaikan masalah akan menimbulkan stres dan menghambat pencapaian potensi secara maksimal (Balqis dkk., 2023:20). Hal ini didukung oleh pernyataan Kaplan dan Stein (1984:3) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan sebuah proses individu untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan dengan menggunakan teknik dan strategi yang tepat. Di sini perlunya individu memiliki strategi koping yang baik, salah satunya *problem-focused coping*. Sehingga, diharapkan santri memiliki tingkat penyesuaian diri yang baik.

Aspek yang dimiliki oleh variabel *self-disclosure* dan *problem-focused coping* berpengaruh terhadap faktor-faktor penyesuaian diri. Beberapa aspek *self-disclosure* menurut Wheelless (1976:338) yang berpengaruh yaitu *intent*, *amount*, dan *depth*. Lalu, aspek *problem-focused coping* yang dikemukakan oleh Folkman dan Lazarus (1988:468) yaitu *seeking social support* dan *planful problem-solving* juga memiliki pengaruh terhadap faktor penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil penelitian, penyesuaian diri sebagian besar santri di Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal ada dalam kategori sedang. Yang mana subjek penelitian ini merupakan santri yang masih berusia 16 – 18 tahun dan tergolong usia remaja akhir (Hurlock, 1980:206). Dan jika dilihat dari tugas perkembangannya, usia remaja akhir biasanya sudah menunjukkan adanya kemandirian salah satunya dalam pengambilan keputusan (Umami, 2019:4). Namun, jika dilihat dari hasil tersebut masih adanya kemungkinan santri yang memiliki kesulitan dalam menghadapi tuntutan, tekanan, dan mengalami frustrasi untuk menyesuaikan diri. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa keadaan santri, seperti halnya kurangnya motivasi diri untuk memasuki dunia pesantren, kurangnya kesadaran dan kemauan individu dalam menjalankan peraturan dan jadwal kegiatan sehari-hari di pesantren yang tentunya bisa menghambat proses penyesuaian diri di pesantren.

Selanjutnya, sifat egosentris remaja yang menyebabkan adanya perasaan tidak dimengerti perasaan dan dunianya oleh lingkungan dan orang lain, bahkan orang tua (Santrock, 2012:375). Oleh sebab itu, muncul adanya perilaku memberontak. Salah satu wujud perilaku memberontak adalah tidak mematuhi peraturan di pesantren. Disini peran *problem-focused coping* yang baik bagi santri untuk bisa mengatasi kondisi seperti ini. Sehingga, ketika santri memiliki alternatif lain dalam meyalurkan kekesalan akan perasaan tidak dipahami oleh lingkungan diharapkan akan membantu santri menyesuaikan diri secara lebih baik di pondok pesantren. Lebih lanjut, untuk menggali lebih dalam mengenai nilai-nilai yang dimiliki oleh santri perlu

adanya *self-disclosure* yang baik. Sehingga, ketika dihadapkan oleh keadaan yang menyebabkan frustrasi dan merasa tertekan individu mampu mengungkapkan secara jujur dan terbuka yang kemudian dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan dan menyesuaikan diri dengan lebih baik.

Penelitian ini telah dilaksanakan peneliti sesuai dengan prosedur ilmiah. Namun, tentunya penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Keterbatasan tersebut berupa waktu pengambilan sampel penelitian yang dilaksanakan pada siang hari di bulan puasa dan di akhir jam pelajaran. Sehingga, ada kemungkinan santri mulai berkurang konsentrasinya dan mengakibatkan pengisian skala yang kurang maksimal. Adapun kejujuran dalam pengisian skala akan berpengaruh terhadap hasil penelitian.

Dalam penelitian ini membahas tiga variabel secara bersamaan yaitu *self-disclosure*, *problem-focused coping*, dan penyesuaian diri yang mana belum ada penelitian lain yang membahas topik tersebut secara bersamaan. Penelitian ini juga membahas penyesuaian diri di pondok pesantren yang dapat disebut sebagai miniatur dari masyarakat. Dan sebagai makhluk sosial, individu tidak akan pernah terlepas dari interaksi dengan individu lain maupun lingkungan. Sehingga, hasil dari penelitian ini bisa diterapkan dalam ruang lingkup yang lebih luas. Adapun referensi yang digunakan yaitu penelitian terdahulu yang membahas dua variabel antara *self-disclosure* dengan penyesuaian diri atau *problem-focused coping* dengan penyesuaian diri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh signifikan dari *self-disclosure* terhadap penyesuaian diri santri pondok pesantren Al-Musyaffa' Kendal yang mana pengaruh tersebut bersifat positif. Artinya, semakin baik *self-disclosure* yang dimiliki oleh santri maka semakin baik pula tingkat penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-disclosure* yang dimiliki santri maka semakin rendah penyesuaian diri santri.
2. Terdapat pengaruh signifikan dari *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri santri pondok pesantren Al-Musyaffa' Kendal yang mana pengaruh tersebut bersifat positif. Artinya, semakin baik *problem-focused coping* yang dimiliki oleh santri maka semakin baik pula tingkat penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *problem-focused coping* yang dimiliki santri maka semakin rendah penyesuaian diri santri.
3. Terdapat pengaruh signifikan dari *self-disclosure* dan *problem-focused coping* terhadap penyesuaian diri santri pondok pesantren Al-Musyaffa' Kendal yang mana pengaruh tersebut bersifat positif. Artinya, semakin baik *self-disclosure* dan *problem-focused coping* yang dimiliki oleh santri maka semakin baik pula tingkat penyesuaian dirinya. Sebaliknya,

semakin rendah tingkat *self-disclosure* dan *problem-focused coping* yang dimiliki santri maka semakin rendah penyesuaian diri santri.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran dari peneliti bagi pihak-pihak terkait.

1. Bagi Subjek Penelitian

Adanya penelitian ini, diharapkan dapat memotivasi subjek penelitian untuk mengembangkan perilaku *self-disclosure* dan *problem-focused coping* diantaranya dengan cara meningkatkan kemampuan untuk menyampaikan informasi mengenai diri sendiri dan yang diketahui kepada orang lain, meningkatkan kemampuan dalam beropini, mampu melihat permasalahan dari sudut pandang yang berbeda, memiliki alternatif lain dalam menyelesaikan masalah, mampu mengembangkan keterampilan dan sikap yang tepat dalam menghadapi tuntutan, dan lain sebagainya. Sehingga, dapat membantu dalam proses menyesuaikan diri dengan lingkungan maupun kebiasaan-kebiasaan baru di pesantren.

2. Bagi Pondok Pesantren

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi sumber informasi tambahan mengenai motivasi dan dukungan kepada para santri untuk meningkatkan dan mengembangkan perilaku *self-disclosure* dan *problem-focused coping* sehingga para santri mampu menyesuaikan diri dengan baik dan tidak menghambat proses belajar serta bersosialisasi di pesantren. Beberapa program yang mungkin dapat mendukung

penyesuaian diri santri diantaranya pengenalan mengenai fasilitas dan peraturan pondok pesantren, dapat diadakan sistem perputaran kamar, mengadakan sesi diskusi mengenai hal-hal yang berhubungan dengan penyesuaian diri santri seperti halnya *homesick*, manajemen waktu, teknik belajar, sesi *mindfulness*, dan lain sebagainya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini sekiranya dapat menjadi inspirasi bagi peneliti selanjutnya yang meneliti mengenai variabel *self-disclosure*, *problem-focused coping*, dan penyesuaian diri. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian mengenai penyesuaian diri dengan menggunakan variabel-variabel lain yang mungkin mempengaruhi penyesuaian diri individu seperti religiusitas, kebudayaan, konformitas teman sebaya, *self-motivation*, dan lain sebagainya dengan memperhatikan waktu dalam pengambilan sampel responden serta mempertimbangkan pemberian *reward* selama proses pengambilan data penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Aeni, N., & Ambarwati, L. R. (2021). The relationship between self-adjustment and self-esteem with self-disclosure in adolescents. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 2, 129–132. <https://doi.org/10.30595/pssh.v2i.116>
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337–348. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.53.2.337>
- Ali, M., & Asrori, M. (2006). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara.
- Anggraeni, A. S. D., Ismail, W., & Damayanti, E. (2020). The effect of self-efficacy through positive thinking ability on student achievement. *Jurnal Psibemetika*, 13(2), 105–112. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>
- Angraini, W. (2022). *Hubungan kecerdasan emosional dan penyesuaian diri santri MTs Pondok Pesantren Ansharullah Pulau Birandang*. [Skripsi S1, Universitas Ism Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja. *Maddah : Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 2(2), 42–51. <https://doi.org/10.35316/maddah.v2i2.844>
- Atwater, E. (1983). *Psychology of adjustment: Personal growth in a changing world* (2 ed.). Prentice-Hall, Inc.
- Azwar, S. (1994). Seleksi aitem dalam penyusunan skala psikologi. *Buletin Psikologi*, 2, 26–33.
- Azwar, S. (2001). Asumsi-asumsi dalam inferensi statistika. *Buletin Psikologi*, 9(1), 8–17.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan validitas* (4 ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi* (2 ed.). Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2021). *Banyaknya pondok pesantren, kyai ustadz dan santri menurut Kabupaten/Kota di Jawa Tengah, 2020 - 2021*. <https://jateng.bps.go.id/>. <https://jateng.bps.go.id/statictable/2021/04/14/2433/banyaknya-pondok-pesantren-kyai-ustadz-dan-santri-menurut-kabupaten-kota-di-jawa-tengah-2020---2021.html>
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora*, 8(1), 19–34.

<https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>

- Barendregt, C. S., Van der Laan, A. M., Bongers, I. L., & Van Nieuwenhuizen, C. (2015). Adolescents in secure residential care: The role of active and passive coping on general well-being and self-esteem. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 24(7), 845–854. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0629-5>
- Bariah. (2018). *Keterbukaan diri (self disclosure) dalam jejaring sosial facebook pada siswi Madrasah Tsanawiyah Nurul Huda Desa Tebedak II Kecamatan Payaraman* [Skripsi S1, Universitas Islam Negeri Raden Fatah]. <http://repository.radenfatah.ac.id/>
- Bernard, H. W. (1961). *Mental hygiene for classroom teachers* (2 ed.). McGraw-Hill.
- Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 79(2), 73–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1973.tb00958.x>
- Darwati, Y. (2022). Coping stress dalam perspektif Al Qur'an. *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, 6(1), 1–16. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>
- Desmita. (2011). *Psikologi perkembangan peserta didik* (3 ed.). PT. Remaja Rosdakarya.
- DeVito, J. A. (2013). *The interpersonal communication book* (13 ed.). Pearson Education.
- Dhofier, Z. (1990). Traditional islamic education in the Malay Archipelago: Its contribution to the integration of the Malay world. *Indonesia Circle. School of Oriental & African Studies. Newsletter*, 19(53), 19–34. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/03062849008729746>
- Ekanita, A. (2019). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada santriwati kelas VII MTs Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Sukoharjo*. [Skripsi S1, Universitas Sahid Surakarta].
- Fahira, D. (2021). *Hubungan peer support dengan penyesuaian diri pada individu yang menikah muda di Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh*. [Skripsi S1, Niversitas Islam Negeri Ar-Raniry].
- Farber, B. A. (2006). *Self-disclosure in psychotherapy*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1080/10401230701557727>
- Farid, M. (2019). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan problem focused coping siswa kelas VII Mts Bani Hasyim* [UIN Sunan Ampel Surabaya]. <http://digilib.uinsa.ac.id/id/eprint/35370>

- Faza, U. N. (2022). *Hubungan antara dukungan sosial dan problem focused coping dengan penyesuaian diri pada santri tahfidzul qur'an Pondok Pesantren Al Mubarak Mranggen Demak* [Skripsi S1, Universitas Islam Sultan Agung]. <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/27035>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Fortuna, D. (2023). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi self-disclosure di media sosial pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area [Skripsi S1, Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id>
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self-disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 33(1), 95–112. <http://repository.widyamandala.ac.id/id/eprint/569>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologis* (1 ed.). Ar-Ruzz Media.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. The Dorsey Press.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology sex, crime, religion, and education*. Appleton and Company.
- Hanin, C. S. (2022). *Hubungan kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri santri baru di Pondok Pesantren Darussa'adah Teupin Raya Kabupaten Pidie*. [Skripsi S1, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry].
- Harahap, C. R. (2022). *Hubungan penyesuaian diri dan pola asuh demokratis dengan motivasi belajar siswa kelas 7 SMP Shafiyatul Amaliyyah Medan*. [Tesis Pascasarjana, Universitas Medan Area].
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Istiwidayanti & Soedjarwo, penerj.). Erlangga.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Insan, I. (2021). *Relationship between optimism and problem focused coping of college students during completing their thesis*. *Proceedings*, 27–35.
- Ismail, W., Damayanti, E., Nurpahmi, S., & Hamid, D. H. T. A. H. (2021). Coping strategy and substance use disorders: The mediating role of drug hazard knowledge. *Psikohumaniora*, 6(2), 171–186. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8185>

- Kalsner, L., & Pistole, M. C. (2003). College Adjustment in a multiethnic sample: Attachment, separation-individuation, and ethnic identity. *Journal of College Student Development*, 44(1), 92–109. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0006>
- Kaplan, L., & Baron, D. (1952). *Mental hygiene and life*. Harper.
- Kaplan, P. S., & Stein, J. (1984). *Psychology of adjustment*. Wadsworth, Inc.
- Kertamuda, F., & Herdiansyah, H. (2009). Pengaruh strategi coping terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Universitas Paramadina*, 6(1), 11–23.
- Khalisah, N. (2022). *Hubungan problem focus coping dengan penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 di UIN Ar-Raniry Banda Aceh* [Skripsi S1, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry]. <https://doi.org/https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/25510>
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21–31.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Pandiva Buku.
- Larassati, M. A. (2018). *Hubungan antara motivasi belajar dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang* [Skripsi S1, UIN Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/13540>
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234–247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
- Lazarus, R. S. (1969). *Pattern of adjustment and human effectiveness*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Marliani, R., Ramdani, Z., & Imran, J. M. H. (2019). Validation of happiness scale convergence in santri through Multi-trait Multi-method Analysis. *Psikohumaniora*, 4(2), 143–156. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3670>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Mawarpury, M. (2018). Analisis Koping dan Pertumbuhan Pasca-trauma pada Masyarakat Terpapar Konflik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 211. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2818>
- Muarifah, A., Hashim, I. H. M., & Widyastuti, D. A. (2022). Self-adjustment

- phenomena among high school students: The role of coping strategy and parenting style. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 19(1), 13–22. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v19i1.8>
- Musthofa, M. E. (2020). Perilaku over protective orang tua dengan penyesuaian diri remaja di SMA Negeri 1 Wiradesa. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(2), 242–266. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i2.242-266>
- Nabila, N., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo. *Character: Jurusan Psikologi*, 06(03), 1–7.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136–144. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2018.20171>
- Oktaviani, F., Sholeh, M., & Khoiriyah, R. A. (2023). Religiusitas, self-disclosure dengan penyesuaian diri santri baru. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(1), 21–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/jpp.v14i1.911>
- Pearce, W. B., & Sharp, S. M. (1973). Self-disclosing communication. *The journal of communication*, 23(4), 409–425. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1973.tb00958.x>
- Polansky, N. A. (1965). The concept of verbal accessibility. *Smith college studies in social work*, 36(1), 1–47. <https://doi.org/10.1080/00377316509517345>
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran problem focused coping dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan remaja SMA yang akan menempuh ujian nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1–11.
- Rickers-ovsiankina, M. A. (1956). Social accessibility in three age groups. *Psychological Reports*, 2(2), 283–294. <https://doi.org/https://doi.org/10.2466/pr0.1956.2.h.283>
- Sa'idah, S., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan sosial dan self-efficacy dengan penyesuaian diri pada santri tingkat pertama di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(2), 116–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jppt.v7n2.p116-122>
- Santrock, J. (2012). *Life-span development* (14 ed.). McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. (1990). *Healthy psychology: Biopsychosocial interactions*. Jhon Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, J. (2006). *Metode penelitian kuantitatif & kualitatif*. Graha Ilmu.
- Schneiders, A. A. (1955). *Personal adjustment and mental health*. Holt Rinehart and Winston.

- Shihab, M. Q. (2005a). *Tafsir al-mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an jilid 2*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2005b). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an jilid 1*. Lentera Hati.
- Sinambela, L. P. (2014). *Metode penelitian kuantitatif: Untuk bidang ilmu administrasi, kebijakan publik, ekonomi, sosiologi, komunikasi, dan ilmu sosial lainnya*. Graha Ilmu.
- Sitohang, D. A., & Zulkarnain, I. (2022). Self disclosure adjustment dalam komunikasi antar pribadi mahasiswa baru Universitas Sumatera Utara di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Komunikasi Communique*, 4(2), 117–124. <https://dupakdosen.usu.ac.id/handle/123456789/7527>
- Skinner, E. A., & Wellborn, J. G. (1978). Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. In *Life-span development and behaviour volume 12* (hal. 92–129). Lawrence Erlbaum Associate, Inc.
- Soeparwoto. (2004). *Psikologi perkembangan*. Unnes Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode penelitian lengkap praktis dan mudah dipahami*. Pustaka Baru Press.
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif & kualitatif dalam psikologi*. Penerbit Universitas Santa Dharma.
- Surahman, Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). *Metodologi penelitian*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Taylor, D. A., & Altman, I. (1975). Self-disclosure as a function of reward-cost outcomes. *Sociometry*, 38(1), 18–31.
- Udzma, I. M. (2020). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri santri baru Pondok Pesantren Hasyim Asy'ari Tarub Tegal* [Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. <https://eprints.walisongo.ac.id>.
- Umami, I. (2019). *Psikologi remaja*. IDEA Press Yogyakarta.
- Vilien, L. M. (2021). *Studi fenomenologi: Perilaku self disclosure pada mahasiswa pengguna media sosial twitter*. [Skripsi S1, Universitas Islam Negeri Walisongo]. <https://eprints.walisongo.ac.id>.
- Wehmeyer, M. L. (2005). Self-determination and individuals with severe disabilities: Re-examining meanings and misinterpretations. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 30(3), 113–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.2511/rpsd.30.3.113>

- Wheeless, L. R. (1976). Self-disclosure and interpersonal solidarity: measurement, validation, and relationships. *Human Communication Research*, 3(1), 47–61. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00503.x>
- Wheeless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Yabaniah, S. R. (2014). *Pengaruh sense of humor dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri santri baru* [Skripsi S1, Universitas Islam Negeri Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Terjemah Skala *Self-Disclosure*

Aitem	F/UF	Terjemahan	Terjemah Ahli Bahasa	No.
When I wish, my self-disclosures are always accurate reflections of who I really am.	F	Jika saya mau, pengungkapan diri saya merefleksikan siapa diri saya sebenarnya	Jika saya mau, saya akan mengungkapkan tentang diri sendiri secara akurat	1
When I express my personal feelings, I am always aware of what I am doing and saying.	F	Saya menyadari betul apa yang saya lakukan dan katakan ketika mengungkapkan perasaan diri sendiri	Saat mengungkapkan perasaan pribadi, saya selalu sadar dengan apa yang saya lakukan dan katakan	2
When I reveal my feelings about myself, I consciously intend to do so.	F	Ketika mengungkapkan perasaan tentang diri saya, secara sadar saya berniat untuk melakukannya	Ketika saya mengungkapkan perasaan pribadi saya tentang diri saya, saya secara sadar berniat untuk melakukannya	3
When I am self-disclosing, I am consciously aware of what I am revealing.	F	Ketika mengungkapkan diri, saya sadar apa yang saya ungkapkan		4
I do not often talk about myself.	UF	Saya jarang berbicara tentang diri sendiri		5
My statements of my feelings are usually brief.	UF	Saya biasanya menyatakan perasaan saya secara singkat	Saya biasanya menyatakan perasaan saya dengan singkat	6
I usually talk about myself for fairly long periods at a time.	F	Biasanya saya membicarakan tentang diri sendiri dalam waktu yang cukup lama		7
My conversation lasts the least time when I am discussing myself.	UF	Saat saya membahas diri sendiri, percakapan yang terjadi hanya berlangsung sebentar	Saat saya membahas diri sendiri, percakapan yang terjadi hanya berlangsung sebentar	8
I often talk about	F	Saya sering	Saya sering	9

myself.		membicarakan diri saya sendiri	membicarakan diri saya sendiri	
I often discuss my feelings about myself.	F	Saya sering membicarakan perasaan tentang diri saya sendiri	Saya sering membicarakan perasaan tentang diri saya	10
Only infrequently do I express my personal beliefs and opinions.	UF	Saya jarang mengungkapkan keyakinan pribadi dan opini	Saya jarang mengungkapkan keyakinan pribadi dan opini	11
I usually disclose positive things about myself.	F	Saya biasanya mengungkapkan hal-hal positif tentang diri sendiri	Saya biasanya mengungkapkan hal-hal positif mengenai diri sendiri	12
On the whole, my disclosures about myself are more negative than positive.	UF	Secara keseluruhan, saya cenderung mengungkapkan diri secara negatif dibandingkan dengan positif		13
I normally reveal "bad" feelings I have about myself.	UF	Saya biasanya mengungkapkan perasaan negatif tentang diri saya kepada orang lain		14
I normally express my "good" feelings about myself.	F	Saya biasanya mengungkapkan perasaan positif tentang diri saya kepada orang lain		15
I often reveal more undesirable things about myself than desirable things	UF	Saya sering mengungkapkan hal-hal yang tidak saya inginkan dibandingkan hal-hal yang saya inginkan		16
I usually disclose negative things about myself.	UF	Saya biasanya mengungkapkan hal-hal negatif tentang diri saya		17
On the whole, my disclosures about myself are more positive than negative.	F	Secara keseluruhan, saya mengungkapkan tentang diri saya secara positif dibanding secara		18

		negatif		
I intimately disclose who I really am, openly and fully in my conversation.	F	Secara mendalam saya mengungkapkan siapa saya sebenarnya secara terbuka dan sepenuhnya dalam percakapan	Saya secara intens mengungkapkan siapa saya sebenarnya, secara terbuka dan sepenuhnya dalam percakapan	19
Once I get started, my self-disclosures last a long time.	F	Saya cenderung mengungkapkan diri dalam waktu yang lama ketika sudah memulainya	Ketika saya mulai mengungkapkan diri, itu akan berlangsung lama	20
I often disclose intimate, personal things about myself without hesitation.	F	Saya sering mengungkapkan hal-hal mendalam dan pribadi tentang diri saya tanpa ragu	Saya sering mengungkapkan hal-hal mendalam dan pribadi tentang diri saya tanpa ragu	21
I feel that I sometimes do not control my self-disclosure of personal or intimate things I tell about myself.	F	Saya rasa terkadang tidak mampu mengendalikan apa yang diungkapkan mengenai hal-hal yang mendalam tentang diri saya	Saya merasa terkadang tidak dapat mengendalikan pengungkapan diri saya terkait hal-hal pribadi atau intim yang saya ceritakan tentang diri saya	22
Once I get started, I intimately and fully reveal myself in my self-disclosures.	F	Ketika memulai untuk mengungkapkan diri, saya mampu mengungkapkan secara utuh dan mendalam		23
I can not reveal myself when I want to because I do not know myself thoroughly enough.	UF	Saya belum bisa mengungkapkan diri ketika saya ingin karena merasa belum mengenal diri sendiri	Saya tidak dapat mengungkapkan diri saya ketika saya ingin karena saya tidak cukup mengenal diri sendiri secara menyeluruh	24
I am often not confident that my expressions of my own feelings, emotions, and experiences are true	UF	Saya sering tidak percaya diri bahwa ekspresi dari perasaan pribadi, emosi, dan pengalaman adalah gambaran diri saya	Saya sering tidak percaya diri dengan ekspresi dari perasaan, emosi, dan pengalaman adalah cerminan sejati diri	25

reflections of myself.		sendiri	saya sendiri	
I always feel completely sincere when I reveal my own feelings and experiences.	F	Saya merasa benar-benar tulus ketika mengungkapkan perasaan dan pengalaman pribadi		26
My self-disclosures are completely accurate reflections of who I really am.	F	Pengungkapan diri saya benar-benar menunjukkan siapa diri saya		27
I am not always honest in my self-disclosure.	UF	Saya tidak selalu jujur ketika mengungkapkan diri		28
My statements about my own feelings, emotions, and experiences are always accurate self-perceptions.	F	Pernyataan saya mengenai perasaan, emosi, dan pengalaman saya selalu berdasarkan persepsi diri		29
I am always honest in my self-disclosures.	F	Saya selalu jujur dalam pengungkapan diri		30
I do not always feel completely sincere when I reveal my own feelings, emotion, behaviors or experiences.	UF	Saya tidak selalu tulus ketika menunjukkan perasaan, emosi, perilaku, atau pengalaman saya.		31

Lampiran 2 Skala Uji Coba

1. Skala Penyesuaian Diri

No.	Aitem	Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu mengontrol perkataan yang muncul saat marah				
2.	Saya mampu bersikap layaknya seorang santri				
3.	Saya mampu mengutarakan isi pikiran dengan tenang ketika merasa terpojokkan				
4.	Saya berkomitmen memperbaiki kegagalan yang saya alami				
5.	Saya mencoba untuk mengatur nafas				

	ketika sedang dalam emosi yang intens (sangat marah, sangat sedih, sangat kecewa,dll)				
6.	Saya menganggap bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya				
7.	Saya mampu mengikuti seluruh kegiatan pesantren yang padat, meski sedang merindukan rumah				
8.	Ketika kesulitan dalam menghafal, saya akan membacanya berulang kali sampai kalimatnya terekam di dalam ingatan saya				
9.	Saya berpikir bahwa saya tidak mampu bertahan di pondok pesantren				
10.	Saya cenderung berkata kasar ketika sangat marah				
11.	Saya cenderung menunda-nunda mengerjakan tugas				
12.	Saya merasa panik ketika harus menjalani hukuman				
13.	Saya berpikir untuk keluar dari pesantren ketika merasa lelah dengan kegiatan-kegiatan yang ada di pesantren				
14.	Saya merasa hilang fokus ketika harus menyetorkan hafalan				
15.	Saya menggunakan telepon genggam secara sembunyi-sembunyi				
16.	Ketika merasa tidak nyaman, saya akan kabur dari pondok pesantren				
17.	Saya cenderung menyalahkan orang lain atas masalah yang terjadi pada diri saya				
18.	Saya berpikir bahwa saya mampu untuk menyelesaikan studi di pesantren				
19.	Saya sulit menerima masukan akan kegagalan yang saya alami				
20.	Saya menaati peraturan pesantren supaya tidak dihukum				
21.	Saya tidak peduli dengan kegagalan yang saya alami				
22.	Saya cenderung memilih tidak begadang supaya bisa mengikuti jamaah subuh esok harinya				
23.	Saya cenderung menolak bantuan teman ketika saya membutuhkan bantuan				
24.	Saya berpikir bahwa dengan adanya teman-teman yang berasal dari berbagai				

	daerah dapat menambah relasi pertemanan				
25.	Saya sulit mencari pemecahan dari masalah yang terjadi				
26.	Saya bingung harus melakukan apa untuk menyelesaikan permasalahan				
27.	Saya mampu memilih penyelesaian masalah terbaik berdasarkan kondisi yang saya alami				
28.	Saya mampu menyusun tindakan yang harus dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan				
29.	Saya mampu mencari tahu mengenai alternatif terbaik untuk penyelesaian masalah				
30.	Saya mampu memperkirakan kapan harus melakukan tindakan untuk menyelesaikan permasalahan				
31.	Saya tidak tahu kapan waktu yang tepat untuk melakukan penyelesaian masalah				
32.	Saya tidak mencari tahu akibat dari beberapa kemungkinan penyelesaian masalah				
33.	Saya tidak tahu mengapa permasalahan tertentu berulang kali terjadi kepada saya				
34.	Saya tahu bagaimana harus bersikap karena memahami kejadian dari masa lalu				
35.	Saya mengabaikan dampak permasalahan saya terhadap lingkungan sosial				
36.	Saya mengamati kegagalan orang lain supaya tidak mengalami hal serupa				
37.	Saya kesulitan untuk memulai sesuatu yang baru ketika saya sedang berada di zona nyaman				
38.	Saya mampu menghindari kesalahan yang sama dalam situasi serupa				
39.	Saya mengalami kesulitan untuk menyesuaikan dengan kebiasaan baru di pesantren				
40.	Saya mampu bertukar pendapat perihal penyelesaian masalah dengan teman				
41.	Saya menyadari adanya pola dari permasalahan yang lalu dengan permasalahan sekarang				
42.	Saya tidak tahu solusi yang tepat untuk menghadapi kesulitan dalam memahami				

	pelajaran di pesantren				
43.	Saya rajin menghafal supaya tidak mendapat hukuman				
44.	Saya tidak memahami akar dari permasalahan sehingga sulit untuk menyelesaikan masalah secara objektif				
45.	Saya mampu berkenalan terlebih dahulu dengan sesama santri baru				
46.	Saya mengambil keputusan dalam keadaan emosi				
47.	Saya menyadari akar permasalahan dari situasi yang terjadi				
48.	Saya berbicara dengan tenang ketika ada masalah				
49.	Saya merasa tidak percaya diri untuk melakukan suatu hal yang mana saya pernah melakukan kesalahan di masa lalu				
50.	Saya bertindak sesuai dengan solusi yang telah dipilih untuk mengatasi permasalahan				
51.	Saya bertanya kepada orang lain seputar kesulitan yang pernah mereka alami				
52.	Saya mampu mendengarkan pendapat orang lain tanpa melibatkan perasaan pribadi				
53.	Saya mendapatkan hukuman karena kesalahan yang sama				
54.	Solusi yang saya pilih sesuai dengan situasi yang terjadi				
55.	Saya merasa bahwa pengalaman orang lain tidak sesuai dengan permasalahan yang sedang saya hadapi				
56.	Saya mampu mengendalikan ucapan ketika menyelesaikan permasalahan dengan orang lain				

2. Skala *Self-Disclosure*

No.	Aitem	Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Jika saya mau, pengungkapan diri saya merefleksikan siapa diri saya sebenarnya				
2.	Saya menyadari betul apa yang saya lakukan dan katakan ketika mengungkapkan perasaan diri sendiri				
3.	Ketika mengungkapkan perasaan tentang				

	diri saya, secara sadar saya berniat untuk melakukannya				
4.	Ketika mengungkapkan diri, saya sadar apa yang saya ungkapkan				
5.	Saya jarang berbicara tentang diri sendiri				
6.	Saya biasanya menyatakan perasaan saya secara singkat				
7.	Biasanya saya membicarakan tentang diri sendiri dalam waktu yang cukup lama				
8.	Saat saya membahas diri sendiri, percakapan yang terjadi hanya berlangsung sebentar				
9.	Saya sering membicarakan diri saya sendiri				
10.	Saya sering membicarakan perasaan tentang diri saya sendiri				
11.	Saya jarang mengungkapkan keyakinan pribadi dan opini				
12.	Saya biasanya mengungkapkan hal-hal positif tentang diri sendiri				
13.	Secara keseluruhan, saya cenderung mengungkapkan diri secara negatif dibandingkan dengan positif				
14.	Saya biasanya mengungkapkan perasaan negatif tentang diri saya kepada orang lain				
15.	Saya biasanya mengungkapkan perasaan positif tentang diri saya kepada orang lain				
16.	Saya sering mengungkapkan hal-hal yang tidak saya inginkan dibandingkan hal-hal yang saya inginkan				
17.	Saya biasanya mengungkapkan hal-hal negatif tentang diri saya				
18.	Secara keseluruhan, saya mengungkapkan tentang diri saya secara positif dibanding secara negatif				
19.	Secara mendalam saya mengungkapkan siapa saya sebenarnya secara terbuka dan sepenuhnya dalam percakapan				
20.	Saya cenderung mengungkapkan diri dalam waktu yang lama ketika sudah memulainya				
21.	Saya sering mengungkapkan hal-hal mendalam dan pribadi tentang diri saya tanpa ragu				
22.	Saya rasa terkadang tidak mampu				

	mengendalikan apa yang diungkapkan mengenai hal-hal yang mendalam tentang diri saya				
23.	Ketika memulai untuk mengungkapkan diri, saya mampu mengungkapkan secara utuh dan mendalam				
24.	Saya belum bisa mengungkapkan diri ketika saya ingin karena merasa belum mengenal diri sendiri				
25.	Saya sering tidak percaya diri bahwa ekspresi dari perasaan pribadi, emosi, dan pengalaman adalah gambaran diri saya sendiri				
26.	Saya merasa benar-benar tulus ketika mengungkapkan perasaan dan pengalaman pribadi				
27.	Pengungkapan diri saya benar-benar menunjukkan siapa diri saya				
28.	Saya tidak selalu jujur ketika mengungkapkan diri				
29.	Pernyataan saya mengenai perasaan, emosi, dan pengalaman saya selalu berdasarkan persepsi diri				
30.	Saya selalu jujur dalam pengungkapan diri				
31.	Saya tidak selalu tulus ketika menunjukkan perasaan, emosi, perilaku, atau pengalaman saya.				

3. Skala *Problem-Focused Coping*

No.	Aitem	Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya enggan untuk mendapat masukan ketika menyelesaikan masalah				
2.	Saya memikirkan resiko dan manfaat dalam setiap penyelesaian masalah				
3.	Saya cenderung diam ketika menghadapi kesulitan				
4.	Saya enggan menunda menyelesaikan permasalahan				
5.	Saya berani menyelesaikan masalah meskipun berisiko				
6.	Saya berusaha untuk menyelesaikan permasalahan sesuai dengan langkah yang telah disusun sebelumnya				

7.	Saya cenderung memikirkan solusi dibandingkan berlarut-larut memikirkan permasalahan				
8.	Saya lebih suka memendam permasalahan sendiri				
9.	Saya berusaha untuk mengkomunikasikan hal-hal yang terjadi secara terbuka				
10.	Saya berani bertanggung jawab secara penuh terhadap permasalahan yang sedang dihadapi				
11.	Saya cenderung bergantung pada teman saya ketika menyelesaikan masalah				
12.	Ketika ada kondisi yang tidak memungkinkan, saya beralih ke alternatif penyelesaian masalah yang lain				
13.	Saya menunda-nunda untuk menyelesaikan permasalahan dibandingkan dengan positif				
14.	Saya bercerita kepada teman untuk mendapatkan sudut pandang yang berbeda				
15.	Saya takut gagal dalam menyelesaikan masalah				
16.	Ketika sudah bingung harus melakukan apa, saya akan melibatkan ustadz/ustadzah/pengurus untuk menyelesaikan permasalahan saya				
17.	Saya terlalu berlarut dalam kesedihan sehingga tidak terpikirkan alternatif penyelesaian masalah				
18.	Saya meminta nasihat kepada teman untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang saya hadapi				
19.	Saya cenderung memberikan sindiran untuk berkomunikasi dalam menyelesaikan masalah				
20.	Saya berpura-pura sakit ketika harus menghadapi hukuman				
21.	Saya ragu dalam melaksanakan rencana penyelesaian masalah				
22.	Saya meminta bantuan teman saya untuk menyelesaikan kesulitan yang saya hadapi				
23.	Saya kurang memikirkan dampak penyelesaian masalah yang saya ambil				
24.	Saya cenderung kesulitan ketika menghadapi realita yang di luar rencana				

	penyelesaian masalah				
--	----------------------	--	--	--	--

Lampiran 3 Hasil Validitas Bahasa

1. Skala Penyesuaian Diri

No.	Aitem	Responden					Saran
		1	2	3	4	5	
1.	Saya mampu mengontrol perkataan yang muncul ketika marah	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
2.	Saya mampu bersikap layaknya seorang santri	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
3.	Saya mampu mengutarakan isi pikiran dengan tenang ketika merasa terpojokkan	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Saya mampu mengutarakan isi pikiran dengan memuaskan ketika keadaan sudah di ujung tanduk
4.	Saya berkomitmen memperbaiki kegagalan yang saya alami	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
5.	Saya mencoba untuk mengatur nafas ketika sedang dalam emosi yang intens (sangat marah, sangat sedih, sangat kecewa,dll)	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
6.	Saya menganggap	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	

	bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya						
7.	Saya mampu mengikuti seluruh kegiatan pesantren yang padat, meski sedang mengalami <i>homesick</i>	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Saya mampu mengikuti seluruh kegiatan pesantren yang padat, meski sedang merindukan rumah
8.	Ketika kesulitan dalam menghafal, saya akan membacanya berulang kali	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ketika kesulitan dalam menghafal, saya akan membacanya berulang kali sampai kalimatnya terekam di dalam ingatan saya
9.	Saya berpikir bahwa saya tidak mampu bertahan di pondok pesantren	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
10.	Saya cenderung berkata kasar ketika sangat marah	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
11.	Saya cenderung menunda-nunda mengerjakan tugas	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
12.	Saya merasa panik ketika harus menjalani hukuman	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	

13.	Saya berpikir untuk keluar dari pesantren ketika merasa lelah	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Saya berpikir untuk keluar dari pesantren ketika saya merasa lelah dengan kegiatan kegiatan yang ada di pesantren
14.	Saya merasa hilang fokus ketika harus menyetorkan hafalan	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
15.	Saya menggunakan telepon genggam secara sembunyi-sembunyi	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
16.	Ketika merasa tidak nyaman, saya akan kabur dari pondok pesantren	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
17.	Saya menyalahkan orang lain atas masalah yang terjadi	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Saya cenderung menyalahkan orang lain atas masalah yang terjadi pada diri saya
18.	Saya berpikir bahwa saya mampu untuk menyelesaikan studi di pesantren	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
19.	Saya sulit menerima masukan akan kegagalan yang saya alami	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
20.	Saya menaati peraturan	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	

	pesantren supaya tidak dihukum						
21.	Saya tidak peduli dengan kegagalan yang saya alami	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
22.	Saya cenderung meminimalisir begadang supaya bisa mengikuti jamaah subuh esok harinya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
23.	Saya cenderung menolak bantuan teman ketika membutuhkan bantuan	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Saya cenderung menolak bantuan teman ketika saya membutuhkan bantuan
24.	Saya berpikir bahwa dengan adanya teman-teman yang berasal dari berbagai daerah dapat menambah relasi	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Saya berpikir bahwa dengan adanya teman-teman yang berasal dari berbagai daerah dapat menambah relasi pertemanan
25.	Saya sulit mencari penyelesaian masalah	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Saya sulit untuk menemukan hal yang dapat menyelesaikan masalah saya.
26.	Saya bingung harus melakukan apa untuk menyelesaikan permasalahan	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
27.	Saya mampu memilih penyelesaian	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	

	masalah terbaik berdasarkan kondisi yang saya alami						
28.	Saya mampu menyusun tindakan yang harus dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
29.	Saya mampu mencari tahu mengenai alternatif terbaik untuk penyelesaian masalah	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
30.	Saya mampu memperkirakan kapan harus melakukan tindakan untuk menyelesaikan permasalahan	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
31.	Saya tidak tahu kapan waktu yang tepat untuk melakukan penyelesaian masalah	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
32.	Saya tidak mencari tahu konsekuensi dari sebuah alternatif penyelesaian masalah	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
33.	Saya tidak tahu mengapa permasalahan	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	

	tertentu berulang kali terjadi kepada saya						
34.	Saya tahu bagaimana harus bersikap karena memahami kejadian dari masa lalu	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
35.	Saya mengabaikan dampak permasalahan terhadap lingkungan sosial	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
36.	Saya mengamati kegagalan orang lain supaya tidak mengalami hal serupa	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
37.	Saya mengalami kesulitan untuk keluar dari zona nyaman untuk memulai sesuatu yang baru	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Saya kesulitan untuk memulai sesuatu yang baru ketika saya sedang berada di zona nyaman
38.	Saya mampu menghindari kesalahan yang sama dalam situasi serupa	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
39.	Saya mengalami kesulitan untuk menyesuaikan dengan kebiasaan di pesantren	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Saya mengalami kesulitan untuk menyesuaikan kebiasaan baru di pondok
40.	Saya mampu bertukar pendapat perihal penyelesaian	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	

	masalah dengan teman						
41.	Saya menyadari adanya pola dari permasalahan yang lalu dengan permasalahan sekarang	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
42.	Saya tidak tahu solusi yang tepat untuk menghadapi kesulitan dalam memahami pelajaran di pesantren	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
43.	Saya rajin menghafal supaya tidak mendapat hukuman	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
44.	Saya tidak memahami akar dari permasalahan sehingga sulit untuk menyelesaikan masalah secara objektif	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
45.	Saya mampu berkenalan terlebih dahulu dengan sesama santri baru	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
46.	Saya mengambil keputusan dalam keadaan emosi	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
47.	Saya menyadari akar permasalahan dari situasi yang terjadi	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	

48.	Saya berbicara dengan tenang ketika ada masalah	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
49.	Saya merasa tidak percaya diri untuk melakukan suatu hal yang mana saya pernah melakukan kesalahan di masa lalu	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
50.	Saya bertindak sesuai dengan solusi yang telah dipilih untuk mengatasi permasalahan	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
51.	Saya bertanya kepada orang lain seputar kesulitan yang pernah mereka alami	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
52.	Saya mampu mendengarkan pendapat orang lain tanpa melibatkan perasaan pribadi	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
53.	Saya mendapatkan hukuman karena kesalahan yang sama	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
54.	Solusi yang saya pilih sesuai dengan situasi yang terjadi	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
55.	Saya merasa bahwa	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	

	pengalaman orang lain tidak relevan dengan permasalahan yang sedang saya hadapi						
56.	Saya mampu mengendalikan ucapan ketika menyelesaikan permasalahan dengan orang lain	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	

2. Skala *Self-Disclosure*

No.	Pernyataan	Responden					Saran
		1	2	3	4	5	
1.	Jika saya mau, pengungkapan diri saya merefleksikan siapa diri saya sebenarnya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
2.	Saya menyadari betul apa yang saya lakukan dan katakan ketika mengungkapkan perasaan diri sendiri	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
3.	Ketika mengungkapkan perasaan tentang diri saya, secara sadar saya berniat untuk melakukannya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
4.	Ketika mengungkapkan diri, saya sadar apa yang saya ungkapkan	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
5.	Saya jarang berbicara tentang diri sendiri	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
6.	Saya biasanya menyatakan perasaan saya secara singkat	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
7.	Biasanya saya membicarakan tentang diri sendiri dalam waktu yang cukup lama	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	

8.	Saat saya membahas diri sendiri, percakapan yang terjadi hanya berlangsung sebentar	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
9.	Saya sering membicarakan diri saya sendiri	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
10.	Saya sering membicarakan perasaan tentang diri saya sendiri	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
11.	Saya jarang mengungkapkan keyakinan pribadi dan opini	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
12.	Saya biasanya mengungkapkan hal-hal positif tentang diri sendiri	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
13.	Secara keseluruhan, saya cenderung mengungkapkan diri secara negatif dibandingkan dengan positif	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
14.	Saya biasanya mengungkapkan perasaan negatif tentang diri saya kepada orang lain	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
15.	Saya biasanya mengungkapkan perasaan positif tentang diri saya kepada orang lain	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
16.	Saya sering mengungkapkan hal-hal yang tidak saya inginkan dibandingkan hal-hal yang saya inginkan	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
17.	Saya biasanya mengungkapkan hal-hal negatif tentang diri saya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
18.	Secara keseluruhan, saya mengungkapkan tentang diri saya secara positif dibanding secara negatif	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
19.	Secara mendalam saya mengungkapkan siapa saya sebenarnya secara terbuka dan sepenuhnya dalam percakapan	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
20.	Saya cenderung mengungkapkan diri dalam waktu yang lama ketika sudah memulainya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	

21.	Saya sering mengungkapkan hal-hal mendalam dan pribadi tentang diri saya tanpa ragu	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
22.	Saya rasa terkadang tidak mampu mengendalikan apa yang diungkapkan mengenai hal-hal yang mendalam tentang diri saya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
23.	Ketika memulai untuk mengungkapkan diri, saya mampu mengungkapkan secara utuh dan mendalam	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
24.	Saya belum bisa mengungkapkan diri ketika saya ingin karena merasa belum mengenal diri sendiri	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
25.	Saya sering tidak percaya diri bahwa ekspresi dari perasaan pribadi, emosi, dan pengalaman adalah gambaran diri saya sendiri	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
26.	Saya merasa benar-benar tulus ketika mengungkapkan perasaan dan pengalaman pribadi	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
27.	Pengungkapan diri saya benar-benar menunjukkan siapa diri saya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
28.	Saya tidak selalu jujur ketika mengungkapkan diri	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
29.	Pernyataan saya mengenai perasaan, emosi, dan pengalaman saya selalu berdasarkan persepsi diri	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
30.	Saya selalu jujur dalam pengungkapan diri	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
31.	Saya tidak selalu tulus ketika menunjukkan perasaan, emosi, perilaku, atau pengalaman saya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	

3. Skala *Problem-Focused Coping*

No.	Pernyataan	Responden					Saran
		1	2	3	4	5	
1.	Saya enggan untuk mendapat masukan ketika menyelesaikan masalah	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
2.	Saya memikirkan resiko dan manfaat dalam setiap penyelesaian masalah	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
3.	Saya cenderung diam ketika menghadapi kesulitan	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
4.	Saya enggan menunda menyelesaikan permasalahan	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
5.	Saya berani menyelesaikan masalah meskipun berisiko	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
6.	Saya berusaha untuk menyelesaikan permasalahan sesuai dengan langkah yang telah disusun sebelumnya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
7.	Saya cenderung memikirkan solusi dibandingkan berlarut-larut memikirkan permasalahan	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
8.	Saya lebih suka memendam permasalahan sendiri	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
9.	Saya berusaha untuk mengkomunikasikan hal-hal yang terjadi secara terbuka	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
10.	Saya berani bertanggung jawab secara penuh terhadap permasalahan yang sedang dihadapi	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
11.	Saya cenderung bergantung pada teman saya ketika menyelesaikan masalah	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
12.	Ketika ada kondisi yang tidak memungkinkan, saya beralih ke alternatif penyelesaian masalah yang lain	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	

13.	Saya menunda-nunda untuk menyelesaikan permasalahan	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
14.	Saya bercerita kepada teman untuk mendapatkan sudut pandang yang berbeda	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
15.	Saya takut gagal dalam menyelesaikan masalah	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
16.	Ketika sudah bingung harus melakukan apa, saya akan melibatkan ustadz/ustadzah/pengurus untuk menyelesaikan permasalahan saya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
17.	Saya terlalu berlarut dalam kesedihan sehingga tidak terpikirkan alternatif penyelesaian masalah	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
18.	Saya meminta nasihat kepada teman untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang saya hadapi	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
19.	Saya cenderung memberikan sindiran untuk berkomunikasi dalam menyelesaikan masalah	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
20.	Saya berpura-pura sakit ketika harus menghadapi hukuman	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
21.	Saya ragu dalam melaksanakan rencana penyelesaian masalah	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	
22.	Saya meminta bantuan teman saya untuk menyelesaikan kesulitan yang saya hadapi	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
23.	Saya kurang memikirkan dampak penyelesaian masalah yang saya ambil	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	
24.	Saya cenderung kesulitan ketika menghadapi realita yang di luar rencana penyelesaian masalah	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas

Sebelum Aitem Gugur

1. Skala Penyesuaian Diri

Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	161.75	194.779	.334	.880
A2	161.42	192.759	.611	.878
A3	161.83	190.460	.515	.878
A4	161.21	195.033	.441	.879
A5	161.48	194.607	.308	.881
A6	161.12	196.614	.325	.881
A7	161.19	196.041	.328	.880
A8	161.17	196.342	.333	.880
A9	161.63	197.923	.143	.883
A10	161.81	190.786	.457	.878
A11	162.27	190.279	.533	.877
A12	162.44	192.918	.383	.880
A13	161.73	191.965	.381	.880
A14	162.44	195.428	.267	.881
A15	161.21	195.347	.392	.880
A16	161.19	193.766	.398	.879
A17	161.56	193.820	.408	.879
A18	161.38	195.261	.399	.880
A19	162.62	213.339	-.599	.892
A20	161.48	195.666	.367	.880
A21	162.29	201.033	.002	.886
A22	161.88	198.104	.126	.884
A23	161.81	192.825	.443	.879
A24	161.19	194.002	.515	.879
A25	162.19	185.256	.693	.874
A26	162.19	189.217	.591	.876
A27	161.69	189.943	.631	.876
A28	161.62	193.222	.401	.879
A29	161.73	190.436	.629	.877
A30	161.62	193.535	.570	.878
A31	162.02	191.156	.613	.877
A32	161.96	192.704	.489	.878
A33	162.48	193.588	.356	.880
A34	161.60	197.618	.237	.881
A35	161.98	192.137	.468	.878
A36	161.52	202.686	-.062	.886
A37	162.50	191.863	.425	.879
A38	161.90	193.187	.519	.878

A39	162.12	196.222	.241	.882
A40	161.50	195.588	.353	.880
A41	161.69	201.315	.022	.884
A42	162.02	188.372	.677	.876
A43	161.92	194.465	.365	.880
A44	162.12	189.045	.638	.876
A45	161.73	196.593	.209	.882
A46	161.73	194.044	.381	.880
A47	161.75	193.721	.546	.878
A48	162.71	214.013	-.522	.894
A49	162.73	190.436	.474	.878
A50	161.60	196.794	.396	.880
A51	162.87	206.393	-.284	.887
A52	161.60	193.775	.502	.879
A53	162.31	197.511	.174	.883
A54	161.85	197.897	.229	.882
A55	162.35	197.407	.166	.883
A56	161.67	202.185	-.036	.885

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.882	56

2. Skala *Self-Disclosure*

Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SD1	79.75	59.289	.145	.768
SD2	79.75	56.387	.479	.755
SD3	79.75	58.113	.327	.762
SD4	79.73	57.612	.382	.759
SD5	80.54	57.626	.212	.767
SD6	80.88	60.339	.016	.774
SD7	80.31	55.472	.442	.754
SD8	80.79	59.190	.112	.771
SD9	80.44	62.369	-.171	.785
SD10	80.17	58.852	.165	.768
SD11	80.62	55.339	.384	.757
SD12	80.12	58.065	.216	.766

SD13	80.23	56.769	.302	.761
SD14	80.23	56.612	.363	.759
SD15	80.15	56.290	.393	.757
SD16	80.27	56.044	.433	.755
SD17	80.17	56.577	.329	.760
SD18	80.15	56.917	.332	.760
SD19	80.40	56.089	.335	.760
SD20	80.13	56.707	.311	.761
SD21	80.65	55.839	.361	.758
SD22	80.06	60.016	.048	.773
SD23	80.21	54.562	.504	.750
SD24	80.67	57.754	.248	.764
SD25	80.94	59.114	.108	.772
SD26	79.88	59.359	.134	.769
SD27	80.04	53.920	.661	.744
SD28	80.38	58.398	.204	.766
SD29	80.06	59.075	.179	.767
SD30	80.06	56.055	.408	.756
SD31	80.13	57.962	.175	.769

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.769	31

3. Skala *Problem-Focused Coping*

Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PFC1	64.42	46.288	.339	.781
PFC2	64.12	46.653	.397	.780
PFC3	65.04	45.842	.345	.781
PFC4	64.60	45.696	.333	.781
PFC5	64.33	48.773	.084	.792
PFC6	64.37	44.942	.631	.770
PFC7	64.42	43.935	.619	.767
PFC8	65.52	48.137	.107	.793
PFC9	64.73	48.593	.047	.798

PFC10	64.31	45.041	.501	.773
PFC11	64.56	44.840	.434	.776
PFC12	64.75	48.583	.070	.795
PFC13	64.50	43.392	.549	.768
PFC14	64.54	48.293	.096	.794
PFC15	65.35	44.309	.428	.776
PFC16	64.71	48.405	.050	.799
PFC17	64.87	43.648	.465	.773
PFC18	64.42	48.131	.141	.790
PFC19	64.60	45.383	.400	.778
PFC20	64.04	46.038	.406	.778
PFC21	64.85	43.819	.569	.768
PFC22	64.52	49.117	.024	.796
PFC23	64.81	43.845	.525	.770
PFC24	65.27	44.789	.425	.776

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.789	24

Setelah aitem gugur

1. Skala Penyesuaian Diri

Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	118.40	179.147	.360	.925
A2	118.08	177.641	.615	.923
A3	118.48	174.882	.546	.923
A4	117.87	180.276	.414	.924
A5	118.13	178.472	.357	.925
A6	117.77	181.279	.334	.925
A7	117.85	181.035	.316	.925

A8	117.83	181.518	.308	.925
A10	118.46	175.351	.478	.924
A11	118.92	175.092	.545	.923
A12	119.10	176.598	.444	.924
A13	118.38	176.869	.383	.925
A15	117.87	180.982	.339	.925
A16	117.85	179.270	.365	.925
A17	118.21	178.562	.416	.924
A18	118.04	180.508	.372	.925
A20	118.13	180.629	.358	.925
A23	118.46	177.626	.451	.924
A24	117.85	179.623	.463	.924
A25	118.85	170.015	.716	.921
A26	118.85	173.427	.637	.922
A27	118.35	174.152	.680	.922
A28	118.27	178.201	.398	.925
A29	118.38	174.908	.663	.922
A30	118.27	178.005	.603	.923
A31	118.67	175.675	.643	.922
A32	118.62	177.692	.487	.924
A33	119.13	178.040	.378	.925
A35	118.63	177.217	.462	.924
A37	119.15	176.329	.450	.924
A38	118.56	177.781	.541	.923
A40	118.15	180.839	.327	.925
A42	118.67	173.362	.684	.921
A43	118.58	179.072	.380	.925
A44	118.77	173.554	.670	.922
A46	118.38	178.359	.412	.924
A47	118.40	178.638	.545	.923
A49	119.38	175.888	.454	.924
A50	118.25	181.407	.411	.924
A52	118.25	178.270	.530	.923

Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items

.926	40
------	----

2. Skala *Self-Disclosure*

Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SD2	43.65	34.035	.432	.801
SD3	43.65	35.133	.316	.807
SD4	43.63	35.099	.313	.807
SD7	44.21	33.778	.345	.805
SD11	44.52	33.431	.321	.808
SD13	44.13	33.805	.320	.807
SD14	44.13	33.687	.386	.803
SD15	44.06	33.193	.449	.799
SD16	44.17	33.283	.454	.799
SD17	44.08	33.406	.378	.803
SD18	44.06	33.232	.443	.799
SD19	44.31	32.609	.426	.800
SD20	44.04	33.685	.337	.806
SD21	44.56	32.957	.393	.803
SD23	44.12	31.947	.545	.792
SD27	43.94	31.938	.645	.787
SD30	43.96	33.449	.407	.801

Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.811	17

3. Skala *Problem-Focused Coping*

Uji Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PFC1	42.25	38.819	.305	.859
PFC2	41.94	38.683	.431	.854
PFC3	42.87	37.334	.439	.853

PFC4	42.42	38.053	.327	.859
PFC6	42.19	37.296	.638	.846
PFC7	42.25	36.975	.543	.848
PFC10	42.13	37.923	.434	.853
PFC11	42.38	35.771	.605	.845
PFC13	42.33	36.067	.531	.848
PFC15	43.17	35.871	.519	.849
PFC17	42.69	35.472	.532	.849
PFC19	42.42	37.229	.458	.852
PFC20	41.87	37.923	.463	.852
PFC21	42.67	35.871	.622	.844
PFC23	42.63	36.119	.548	.847
PFC24	43.10	37.069	.436	.853

Uji Realibilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.859	16

Lampiran 5 Skala Penelitian

FORM PENELITIAN SKRIPSI

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tanggal Pengisian :

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Silahkan isi data diri Anda
2. Bacalah tiap butir pernyataan dengan sungguh-sungguh. Jika dirasa kurang dapat memahami pernyataan, silahkan bisa bertanya
3. Silahkan beri tanda centang (**V**) pada kolom **SS** (sangat sesuai), **S** (Sesuai), **TS** (tidak sesuai), atau **STS** (sangat tidak sesuai) pada tiap pernyataan
4. Tidak ada jawaban benar atau salah, maka silahkan jawab pernyataan **sesuai dengan kondisi Anda yang sebenar-benarnya**
5. Jawaban Anda bersifat **Rahasia**, maka silahkan Anda dapat mengisi **Sejujur-jujurnya**

SKALA 1

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu mengontrol perkataan yang muncul ketika marah				
2.	Saya mampu bersikap layaknya seorang santri				
3.	Saya mampu mengutarakan isi pikiran dengan tenang ketika merasa terpojokkan				
4.	Saya berkomitmen memperbaiki kegagalan yang saya alami				
5.	Saya mencoba untuk mengatur nafas ketika sedang dalam emosi yang intens (sangat marah, sangat sedih, sangat kecewa,dll)				
6.	Saya menganggap bahwa kegagalan bukan				

	akhir dari segalanya				
7.	Saya mampu mengikuti seluruh kegiatan pesantren yang padat, meski sedang merindukan rumah				
8.	Ketika kesulitan dalam menghafal, saya akan membacanya berulang kali sampai kalimatnya terekam di dalam ingatan saya				
9.	Saya cenderung berkata kasar ketika sangat marah				
10.	Saya cenderung menunda-nunda mengerjakan tugas				
11.	Saya merasa panik ketika harus menjalani hukuman				
12.	Saya berpikir untuk keluar dari pesantren ketika merasa lelah dengan kegiatan-kegiatan yang ada di pesantren				
13.	Saya menggunakan telepon genggam secara sembunyi-sembunyi				
14.	Ketika merasa tidak nyaman, saya akan kabur dari pondok pesantren				
15.	Saya cenderung menyalahkan orang lain atas masalah yang terjadi pada diri saya				
16.	Saya berpikir bahwa saya mampu untuk menyelesaikan studi di pesantren				
17.	Saya menaati peraturan pesantren supaya tidak dihukum				
18.	Saya cenderung menolak bantuan teman ketika saya membutuhkan bantuan				
19.	Saya berpikir bahwa dengan adanya teman-teman yang berasal dari berbagai daerah dapat menambah relasi pertemanan				
20.	Saya sulit mencari pemecahan dari masalah yang terjadi				
21.	Saya bingung harus melakukan apa untuk menyelesaikan permasalahan				
22.	Saya mampu memilih penyelesaian masalah terbaik berdasarkan kondisi yang saya alami				
23.	Saya mampu menyusun tindakan yang				

	harus dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan				
24.	Saya mampu mencari tahu mengenai alternatif terbaik untuk penyelesaian masalah				
25.	Saya mampu memperkirakan kapan harus melakukan tindakan untuk menyelesaikan permasalahan				
26.	Saya tidak tahu kapan waktu yang tepat untuk melakukan penyelesaian masalah				
27.	Saya tidak mencari tahu akibat dari beberapa kemungkinan penyelesaian masalah				
28.	Saya tidak tahu mengapa permasalahan tertentu berulang kali terjadi kepada saya				
29.	Saya mengabaikan dampak permasalahan saya terhadap lingkungan sosial				
30.	Saya kesulitan untuk memulai sesuatu yang baru ketika saya sedang berada di zona nyaman				
31.	Saya mampu menghindari kesalahan yang sama dalam situasi serupa				
32.	Saya mampu bertukar pendapat perihal penyelesaian masalah dengan teman				
33.	Saya tidak tahu solusi yang tepat untuk menghadapi kesulitan dalam memahami pelajaran di pesantren				
34.	Saya rajin menghafal supaya tidak mendapat hukuman				
35.	Saya tidak memahami akar dari permasalahan sehingga sulit untuk menyelesaikan masalah secara objektif				
36.	Saya mengambil keputusan dalam keadaan emosi				
37.	Saya menyadari akar permasalahan dari situasi yang terjadi				
38.	Saya merasa tidak percaya diri untuk melakukan suatu hal yang mana saya pernah melakukan kesalahan di masa lalu				

39.	Saya bertindak sesuai dengan solusi yang telah dipilih untuk mengatasi permasalahan				
40.	Saya mampu mendengarkan pendapat orang lain tanpa melibatkan perasaan pribadi				

SKALA 2

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menyadari betul apa yang saya lakukan dan katakan ketika mengungkapkan perasaan diri sendiri				
2.	Ketika mengungkapkan perasaan tentang diri saya, secara sadar saya berniat untuk melakukannya				
3.	Ketika mengungkapkan diri, saya sadar apa yang saya ungkapkan				
4.	Biasanya saya membicarakan tentang diri sendiri dalam waktu yang cukup lama				
5.	Saya jarang mengungkapkan keyakinan pribadi dan opini				
6.	Secara keseluruhan, saya cenderung mengungkapkan diri secara negatif dibandingkan dengan positif				
7.	Saya biasanya mengungkapkan perasaan negatif tentang diri saya kepada orang lain				
8.	Saya biasanya mengungkapkan perasaan positif tentang diri saya kepada orang lain				
9.	Saya sering mengungkapkan hal-hal yang tidak saya inginkan dibandingkan hal-hal yang saya inginkan				
10.	Saya biasanya mengungkapkan hal-hal negatif tentang diri saya				
11.	Secara keseluruhan, saya mengungkapkan tentang diri saya secara positif dibanding secara negatif				
12.	Secara mendalam saya mengungkapkan				

	siapa saya sebenarnya secara terbuka dan sepenuhnya dalam percakapan				
13.	Saya cenderung mengungkapkan diri dalam waktu yang lama ketika sudah memulainya				
14.	Saya sering mengungkapkan hal-hal mendalam dan pribadi tentang diri saya tanpa ragu				
15.	Ketika memulai untuk mengungkapkan diri, saya mampu mengungkapkan secara utuh dan mendalam				
16.	Pengungkapan diri saya benar-benar menunjukkan siapa diri saya				
17.	Saya selalu jujur dalam pengungkapan diri				

SKALA 3

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya enggan untuk mendapat masukan ketika menyelesaikan masalah				
2.	Saya memikirkan resiko dan manfaat dalam setiap penyelesaian masalah				
3.	Saya cenderung diam ketika menghadapi kesulitan				
4.	Saya enggan menunda menyelesaikan permasalahan				
5.	Saya berusaha untuk menyelesaikan permasalahan sesuai dengan langkah yang telah disusun sebelumnya				
6.	Saya cenderung memikirkan solusi dibandingkan berlarut-larut memikirkan permasalahan				
7.	Saya berani bertanggung jawab secara penuh terhadap permasalahan yang sedang dihadapi				
8.	Saya cenderung bergantung pada teman saya ketika menyelesaikan masalah				
9.	Saya menunda-nunda untuk menyelesaikan permasalahan				
10.	Saya takut gagal dalam menyelesaikan				

	masalah				
11.	Saya terlalu berlarut dalam kesedihan sehingga tidak terpikirkan alternatif penyelesaian masalah				
12.	Saya cenderung memberikan sindiran untuk berkomunikasi dalam menyelesaikan masalah				
13.	Saya berpura-pura sakit ketika harus menghadapi hukuman				
14.	Saya ragu dalam melaksanakan rencana penyelesaian masalah				
15	Saya kurang memikirkan dampak penyelesaian masalah yang saya ambil				
16	Saya cenderung kesulitan ketika menghadapi realita yang di luar rencana penyelesaian masalah				

Lampiran 6 Hasil Data Penelitian

No.	Y	X1	X2
1	128	45	41
2	125	39	48
3	121	44	45
4	113	46	38
5	126	52	47
6	101	43	41
7	110	40	42
8	120	45	44
9	109	47	43
10	118	49	46
11	129	47	51
12	108	45	35
13	108	44	40
14	131	51	50
15	100	45	42
16	102	36	40
17	104	43	38
18	109	47	37
19	123	37	48
20	117	44	43
21	111	45	44
22	122	61	48
23	110	44	39

24	99	40	37
25	111	43	43
26	116	52	44
27	115	47	45
28	119	47	41
29	133	49	57
30	127	42	52
31	120	44	54
32	113	54	29
33	122	55	32
34	122	45	46
35	117	42	46
36	111	46	37
37	121	46	45
38	123	46	42
39	134	46	53
40	103	48	41
41	117	43	46
42	121	49	47
43	109	51	56
44	119	46	46
45	120	45	46
46	107	43	46
47	114	46	41
48	99	44	43
49	106	45	37
50	127	51	45
51	123	46	43
52	117	47	43
53	125	46	47
54	106	45	45
55	108	46	49
56	117	36	42
57	115	49	45
58	112	37	51
59	120	38	43
60	118	47	47
61	101	46	37
62	133	42	50
63	123	53	46
64	117	44	47
65	115	47	45

66	114	41	47
67	119	44	45
68	118	46	41
69	112	48	44
70	118	47	45
71	116	44	35
72	118	46	47
73	115	51	46
74	147	52	54
75	114	45	45
76	120	50	43
77	126	43	49
78	122	45	47
79	115	41	44
80	104	46	41
81	119	46	44
82	116	43	45
83	120	50	45
84	121	49	43
85	119	41	43
86	118	51	41
87	113	44	43
88	122	48	45
89	129	51	41
90	110	43	42
91	116	50	51
92	117	36	50
93	130	50	41
94	119	47	46
95	114	53	43
96	125	58	51
97	97	48	35
98	110	42	45
99	124	46	37
100	98	44	37
101	96	45	36
102	118	46	45
103	123	50	50
104	136	52	48
105	126	47	48
106	117	46	39
107	120	42	36

108	119	46	42
109	106	44	47
110	109	45	39
111	113	48	44
112	111	45	42
113	116	42	41
114	124	35	49
115	119	56	51
116	115	46	45
117	107	39	40
118	122	42	46
119	112	48	44
120	127	52	50
121	124	40	46
122	106	39	43
123	121	44	49
124	112	46	35
125	118	41	41
126	118	41	45
127	117	43	45
128	107	46	35
129	127	48	43
130	98	44	38
131	112	40	43
132	129	44	48
133	118	45	39
134	112	45	39
135	111	52	48
136	120	50	39
137	112	42	39
138	118	44	52
139	113	45	44
140	126	49	54
141	118	45	45
142	116	48	46
143	107	46	44
144	105	38	41
145	128	49	45
146	123	47	50
147	128	49	38
148	115	43	45
149	111	48	38

150	105	51	38
151	115	44	39
152	113	46	40
153	120	48	48
154	129	42	45
155	118	44	38
156	124	54	46
157	110	51	41
158	108	45	42
159	104	41	42
160	116	48	45
161	127	41	46
162	112	44	44
163	140	54	59
164	113	44	49
165	117	46	39
166	103	47	46
167	105	48	40
168	100	53	31
169	110	40	41
170	120	46	51
171	125	47	43
172	111	49	43
173	113	35	42
174	122	49	45
175	115	42	41
176	118	49	49
177	112	42	40
178	130	49	44
179	127	50	48
180	127	49	56
181	128	52	51
182	116	33	41
183	113	42	45
184	116	46	45
185	129	53	45
186	119	43	40
187	123	44	53
188	108	45	31
189	119	42	46
190	118	46	45
191	120	41	44

192	128	41	50
193	111	39	47
194	93	40	35
195	106	49	44
196	113	45	47
197	126	53	53
198	107	47	43
199	114	41	44
200	111	41	38
201	101	47	47
202	105	45	40
203	117	40	45
204	121	53	51
205	112	50	42
206	105	46	41
207	118	48	43
208	113	41	43
209	116	44	41
210	112	51	41
211	112	49	45
212	117	48	46
213	110	38	41
214	95	46	32
215	114	39	45
216	108	55	38
217	118	47	44
218	113	46	40
219	114	44	40
220	110	44	40
221	120	52	42
222	117	45	44
223	130	52	47
224	118	48	44
225	124	49	45
226	129	46	45
227	114	46	41
228	132	50	53
229	96	38	38
230	121	44	41
231	107	55	41
232	120	41	43
233	124	50	51

234	129	46	46
235	103	44	39
236	113	42	43
237	127	48	52
238	125	52	50
239	135	46	50
240	98	49	36
241	111	44	36
242	124	47	45
243	106	45	41
244	109	47	41
245	115	43	47
246	104	58	43
247	112	50	39
248	121	50	48
249	116	47	44
250	127	48	51
251	120	45	48
252	116	42	39
253	105	44	43
254	108	45	41
255	124	53	47
256	122	52	47
257	124	49	45
258	104	48	42
259	102	41	42
260	126	49	46
261	117	43	37
262	98	52	38
263	103	49	41
264	118	49	37
265	110	41	39
266	89	29	28
267	104	46	43
268	115	52	43
269	113	50	40
270	119	47	41
271	117	45	48
272	131	50	48
273	93	34	37
274	123	51	45
275	103	47	43

276	124	52	41
277	106	41	36
278	120	44	44
279	122	43	44
280	113	43	44
281	104	47	40
282	119	50	41
283	103	50	42
284	123	44	51
285	130	45	48
286	119	43	45
287	127	48	46
288	106	48	45
289	110	44	45
290	121	47	44
291	106	45	38
292	99	46	42
293	117	54	43
294	114	48	48
295	111	47	39
296	106	46	43
297	115	49	46
298	107	41	42
299	113	52	46
300	85	39	37
301	115	54	44

Lampiran 7 Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	51.096	5.204		9.818	<,001		
	Self-disclosure	.356	.094	.174	3.800	<,001	.964	1.038
	Problem-focused coping	1.102	.088	.575	12.579	<,001	.964	1.038

a. Dependent Variable: Penyesuaian diri

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Devi Cahyaningrum
2. Tempat, Tanggal Lahir : Tegal, 30 April 2001
3. Alamat Domisili : Jl. Kemuning No.73 Kejambon, Tegal
Timur, Kota Tegal
4. Nomor Handphone : 087741655978
5. Email : devicevice0430@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar
SD Negeri Kejambon 1 Tegal
2. Sekolah Menengah Pertama
SMP N 2 Kota Tegal
3. Sekolah Menengah Atas
MA Al-Anwar Sarang
4. Universitas
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

C. Pengalaman Organisasi dan Magang

1. Pengalaman Organisasi
HAMAS (Himpunan Mahasiswa Al-Anwar Sarang) – 2019
Rahasia Gadis - 2021
2. Pengalaman Magang
Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak – 2022