

**SKRIPSI**

***SELF-DISCLOSURE* DAN DINAMIKA STRES PADA  
SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL BADAR  
KOTA PAREPARE**



**OLEH:**

**KHALIS USMAN  
NIM: 18.3100.090**

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE**

**2024 M/1445 H**

***SELF-DISCLOSURE* DAN DINAMIKA STRES PADA  
SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL BADAR  
KOTA PAREPARE**



**OLEH:**

**KHALIS USMAN  
NIM: 18.3100.090**

Skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)  
pada Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE**

**2024 M/1445 H**

## PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Proposal Skripsi : *Self-disclosure* Dan Dinamika Stres Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare

Nama Mahasiswa : Khalis Usman

NIM : 18.3100.090

Program Studi : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Fakultas : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah B-1318/In.39/FUAD.03/PP.00.9/05/2023

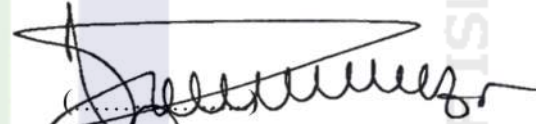
Disetujui oleh:


Pembimbing Utama : Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I.

NIP : 197507042009011006

Pembimbing Pendamping : Adnan Achiruddin Saleh, M.Si.


NIDN : 2020088701

  
(.....)

  
(.....)

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

  
Dr. A. Nurkadam, M.Hum  
NIP. 196412311992031045

## PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

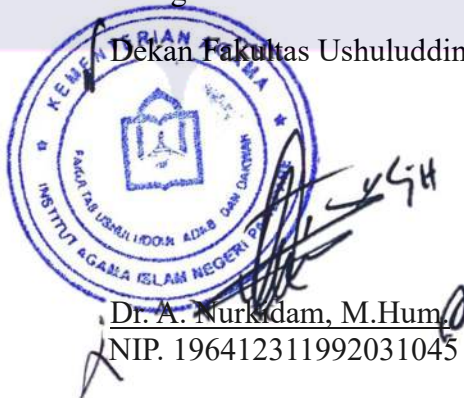
Judul Skripsi : Self-disclosure dan Dinamika Stres Pada Santri di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare  
Nama Mahasiswa : Khalis Usman  
Nomor Induk Mahasiswa : 18.3100.090  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah B-1318/In.39/FUAD.03/PP.00.9/05/2023  
Tanggal Kelulusan : 30 Januari 2024

Disahkan oleh Komisi Penguji

Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I.	(Ketua)	
Adnan Achiruddin Saleh, M.Si.	(Sekretaris)	(.....)
Emilia Mustary, M.Psi.	(Anggota)	(.....)
Ulfah, M.Pd.	(Anggota)	(.....)

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

  
Dr. A. Nurkadam, M.Hum  
NIP. 196412311992031045

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ  
وَالْمُرْسَلِينَ ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ ، أَمَا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. berkat hidayah, taufik dan maunah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Penulis ucapkan banyak terima kasih yang tak terhingga dan setulus-tulusnya kepada Ayahanda tercinta Usman Toaha, S.E., M.M dan Ibunda tercinta St Ramlah yang merupakan kedua orang tua penulis yang telah memberi semangat, nasihat-nasihat, serta berkah dan doa tulusnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya.

Penulis telah banyak menerima bantuan dan bimbingan dari Bapak Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I. dan Bapak Adnan Achiruddin Saleh, M.Si. Selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih. Dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa ada bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. selaku rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras dengan penuh tanggung jawab dalam mengembangkan dan

pengelolaan media pembelajaran IAIN Parepare menuju ke arah yang lebih baik.

2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Nurhakiki, M.Si. selaku ketua Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam yang telah banyak memberikan arahan selama penulis menempuh studi di IAIN Parepare.
4. Bapak ABD. Rasyid, M.Si. selaku Dosen Penasihat Akademik atas arahan dan bimbingan kepada penulis selama kuliah di IAIN Parepare.
5. Bapak/Ibu dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah serta yang telah begitu banyak membantu mulai dari proses menjadi mahasiswa sampai pengurusan berkas penyelesaian studi.
6. Kepada perpustakaan dan jajaran pegawai perpustakaan IAIN Parepare yang telah membantu dalam pencarian referensi pada skripsi ini.
7. Segenap Admin Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare atas segala arahan dan bantuannya.
8. Pimpinan, Staff dan para santri Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare yang telah membantu dalam penelitian ini.
9. Terimakasih kepada keempat saudara tercinta saya Ihram Usman, A.Md. Kep. Suci Wahyuni Usman, A.Md. Keb. Fitrah Ningsih Usman, S.Km. dan Takbir Usman yang senantiasa memberikan saya semangat, do'a, dan nasihat yang tiada henti-hentinya.

10. Rizal Rahmat, Muh. Ayub, Syam, Muhammad Asdar, Ismail, Robbi, dan Ahmad Alfian yang telah memberikan dukungan dan semangat yang begitu besar.
11. Terkhusus Puji Haryanti, S.E. yang senantiasa memberi dukungan yang tiada hentinya. Selalu menemani dan selalu menjadi *support system* penulis pada hari yang tidak mudah selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih telah mendengar keluh kesah, berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, memberi dukungan, semangat, tenaga, pikiran, materi maupun bantuan dan senantiasa sabar menghadapi saya, terima kasih telah menjadi bagian perjalanan saya hingga penyusunan skripsi ini.
12. Para sahabat saya Muhammad Saddam, S.Ked.,S.H. , Rahmia Rahman, S.Sos. Muh Irsyad, S.Pd. Cecep Yusran, S.E. Muhammad Azhar, S.Tr.Ak. Wardaniati, S.H dan Muhammad Idul, S.Pd.,M.Pd. Yang telah memberikan semangat yang begitu besar bagi penulis.
13. Semua teman-teman seperjuangan Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam angkatan 2018 yang tidak bisa penulis sebut satu persatu yang telah memberi warna tersendiri kepada penulis selama berada di IAIN Parepare dan telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis tak lupa pula mengucapkan terima kasih kepada semua pihak telah memberikan bantuan, baik moril maupun material hingga tulisan ini dapat diselesaikan. Semoga Allah SWT., berkenan menilai segala kebajikan sebagai amal Jariyah dan memberikan rahmat dan pahala-Nya.

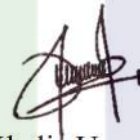
Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis dengan sangat terbuka dari lapang dada mengharapkan

adanya berbagai masukan dari pihak yang sifatnya membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang penulis dapatkan dari berbagai pihak mendapat balasan yang pantas dan sesuai dari Allah SWT. Penulis juga berharap semoga skripsi ini bernilai ibadah di sisi-Nya dan bermanfaat bagi siapa saja yang membutuhkannya, khususnya pada Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare.

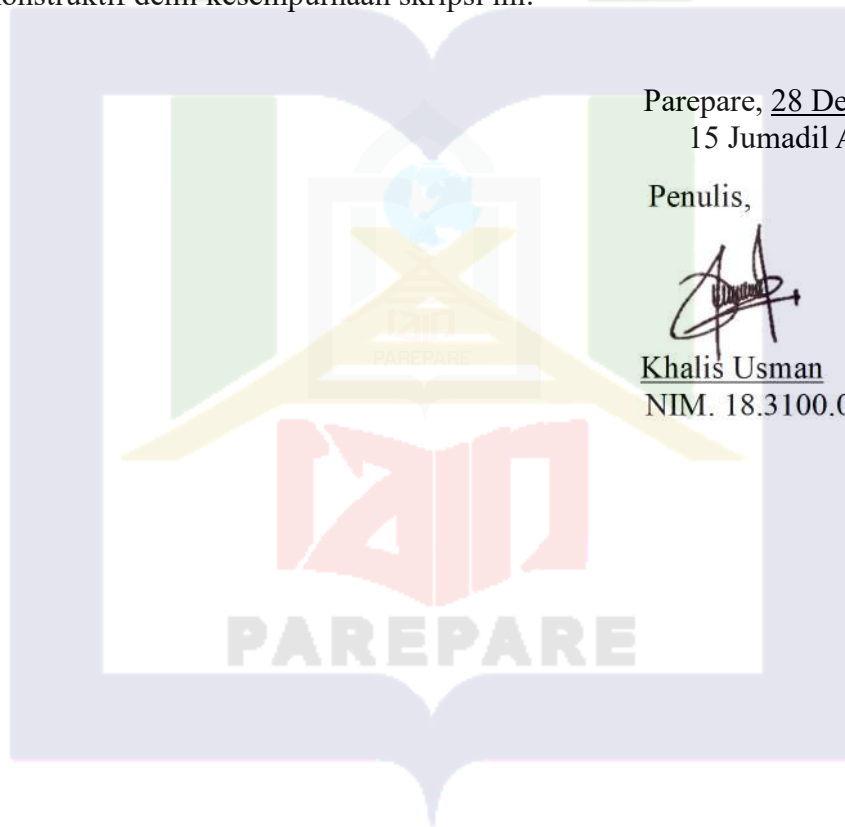
Akhir kata, penulis menyampaikan. Sekiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 28 Desember 2023  
15 Jumadil Akhir 1444 H

Penulis,



Khalis Usman  
NIM. 18.3100.090





## PERSYARATAN KEASLIAN SKRIPSI

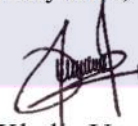
Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khalis Usman  
NIM : 18.3100.090  
Tempat/Tgl. Lahir : Bulukumba, 04 April 1998  
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Judul Skripsi : *Self-disclosure* dan Dinamika Stres Pada Santri di Pondok  
Pesantren Al Badar Kota Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesabaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 28 Desember 2023

Penyusun,



Khalis Usman  
NIM. 18.3100.090

## ABSTRAK

**Khalis Usman**, *Self-disclosure dan Dinamika Stres Pada Santri di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare*. (dibimbing oleh Bapak Iskandar dan Bapak Adnan Achiruddin)

Pada saat memasuki pesantren, anak diharap mampu menjadi seorang santri yang mandiri dan menerima fasilitas yang telah ada di pesantren, untuk menghadapi hal itu santri tentu membutuhkan kemampuan penyesuaian diri untuk memadankan dan menyeimbangkan dari lingkungan lama menuju lingkungan yang baru di pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-disclosure* pada santri di pondok pesantren Al Badar Kota Parepare. Bertujuan untuk mengetahui dinamika stres pada santri di pondok pesantren Al Badar Kota Parepare.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) yang bersifat deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sumber data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder. Teknik pengumpulan data yang digunakan wawancara, dan menggunakan Teknik pengolahan data *coding*. Uji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan kredibilitas dengan uji triangulasi yakni triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Informan pada penelitian ini Santri Pondok Pesantren Al Badar. Teknik analisis data yang digunakan meliputi reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*display data*), dan verifikasi (*verifikation*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran *self-disclosure* pada santri di pondok pesantren Al Badar yaitu santri cenderung lebih aktif berkomunikasi dengan seseorang yang memahami latar belakang dan seseorang yang dapat dia percayai, dan ada pula sebagian santri lebih memilih untuk merahasiakan dirinya karena kurangnya kepercayaan pada dirinya. Adapun dinamika stres pada santri di pondok pesantren Al Badar yaitu stres yang timbul pada diri santri bersumber dari dalam diri individu yang meliputi keinginan yang tidak tercapai (*frustrasi*), persepsi santri terhadap kemampuannya untuk beradaptasi dengan situasi atau tuntutan pesantren. lingkungan sosial meliputi kurangnya komunikasi, dan perbedaan kebiasaan yang dialami di rumah dengan di pesantren serta gejala-gejala yang dirasakan santri yang mengalami stres yaitu gejala fisik yang meliputi pusing, dan pernapasan yang tidak menentu. Gejala psikologi meliputi tuntutan pesantren yang menyebabkan stres, kurang percaya diri, hilang konsentrasi, mudah marah, canggung, kecemasan, takut, putus asa dan merasa bersalah.

**Kata Kunci:** *Dinamika Stres, Santri, Self-disclosure, Pondok Pesantren*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSYARATAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Tinjauan Penelitian Relevan.....	9
B. Tinjauan Teoritis .....	12
1. Teori <i>Self-disclosure</i> .....	12
2. Social Support Theory.....	17
C. Tinjauan Konseptual.....	21
1. <i>Self-disclosure</i> .....	21
2. Stres.....	29
D. Kerangka Pikir.....	35

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	36
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
C. Fokus Penelitian .....	37
D. Jenis dan Sumber Data .....	37
E. Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data .....	39
F. Uji Keabsahan Data.....	40
G. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian.....	45
1. Gambaran <i>Self-Disclosure</i> Pada Santri di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare.....	45
2. Dinamika Stres Pada Santri di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare .....	51
B. Pembahasan .....	57
1. Gambaran <i>Self-Disclosure</i> Pada Santri di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare.....	57
2. Dinamika Stres Pada Santri di pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare .....	62
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>66</b>
A. Simpulan.....	66
B. Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>



## DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pikir	35



## DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Acara	Halaman
1	Surat Permohonan Pelaksanaan Izin Penelitian dari Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare	72
2	Surat Rekomendasi Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Parepare	73
3	Surat Keterangan Selesai Meneliti dari Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare	74
4	Pedoman Wawancara	75
5	Surat Keterangan Wawancara	78
6	Transkrip Wawancara	84
7	Dokumentasi Wawancara	90
8	Kegiatan Rutin di Pondok Pesantren Al Badar	93
9	Biodata Penulis	95

## PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

### A. Transliterasi

#### 1. Konsumen

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	<i>Alif</i>	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	<i>Ba</i>	B	Be
ت	<i>Ta</i>	T	Te
ث	<i>Ša</i>	Š	Es (dengan titik diatas)
ج	<i>Jim</i>	J	Je
ح	<i>Ḥa</i>	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	<i>Kha</i>	Kh	Ka dan Ha
د	<i>Dal</i>	D	De
ذ	Dhal	Dh	De dan Ha
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es



ش	Syin	Sy	Es dan Ya
ص	Ṣad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma Terbalik Ke Atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ya

Hamzah (ء) yang di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda ada pun. Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda(‘).

## 2. Vokal

Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Dammah	U	U

Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ئِي	Fathah dan Ya	Ai	a dan i
ئُو	Fathah dan Wau	Au	a dan u

Contoh :

كَيْفَ: Kaifa

حَوْلَ: Haula

### 3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آ/أَي	Fathah dan Alif atau Ya	Ā	a dan garis diatas
يِي	Kasrah dan Ya	Ī	i dan garis diatas
وُ	Dammah dan Wau	Ū	u dan garis diatas

Contoh:

مات	: māta
رمى	: ramā
قيل	: qīla
يموت	: yamūtu

#### 4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

- Ta marbutah yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
- Ta marbutah yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang trakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata ini terpisah, maka ta marbuta itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*.

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ	: <i>rauḍah al-jannah</i> atau <i>rauḍatul jannah</i>
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ	: <i>al-madīnah al-fāḍilah</i> atau <i>al-madīnatul fāḍilah</i>
الْحِكْمَةُ	: <i>al-hikmah</i>

## 5. *Syaddah (Tasydid)*

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

الْحَقُّ : *al-haqq*

الْحَجُّ : *al-hajj*

نُعْمٌ : *nu‘ima*

عُدُوٌّ : *‘aduwwun*

Jika huruf ى bertasydid di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (i).

Contoh:

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيٌّ : ‘Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

## 6. **Kata Sandang**

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf *alif lam ma’arifah* لا (alif lam ma’arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung

yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contoh:

الْشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalzalāh* (bukan *az-zalzalāh*)

الْفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

### 7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta’murūna*

النَّوْءُ : *al-nau’*

سَيِّئٌ : *syai’un*

أُمِرْتُ : *umirtu*

### 8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia,

tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *Sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

*Fī zilāl al-qur'an*

*Al-sunnah qabl al-tadwin*

*Al-ibārat bi 'umum al-lafẓ lā bi khusus al-sabab*

### 9. *Lafẓ al-Jalalah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ

*Dīnillah*

بِاللَّهِ

*billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ

*Hum fī rahmatillāh*

### 10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Contoh:

*Wa mā Muhammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wudi‘a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur‘an*

*Nasir al-Din al-Tusī*

*Abū Nasr al-Farabi*

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

*Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu)*

*Naṣr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naṣr Ḥamīd (bukan: Zaid, Naṣr Ḥamīd Ab)*

## B. Singkatan

Beberapa sigkatan yang dibakukan adalah:

swt.	=	<i>subḥānahū wa ta‘āla</i>
saw.	=	<i>ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam</i>
a.s.	=	<i>‘alaihi al- sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi

SM	=	Sebelum Masehi
l.	=	Lahir tahun
w.	=	Wafat tahun
QS .../...: 4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/ ..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص	=	صفحة
د	=	دون
صلعم	=	صلى الله عليه وسلم
ط	=	طبعة
د	=	دون نا
الخ	=	إلى آخرها / إلى آخره
ج	=	جزء

Selain itu, beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

- ed. : Editor (atau, eds. [dari kata editors] jika lebih dari satu orang editor).  
 Karena dalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).



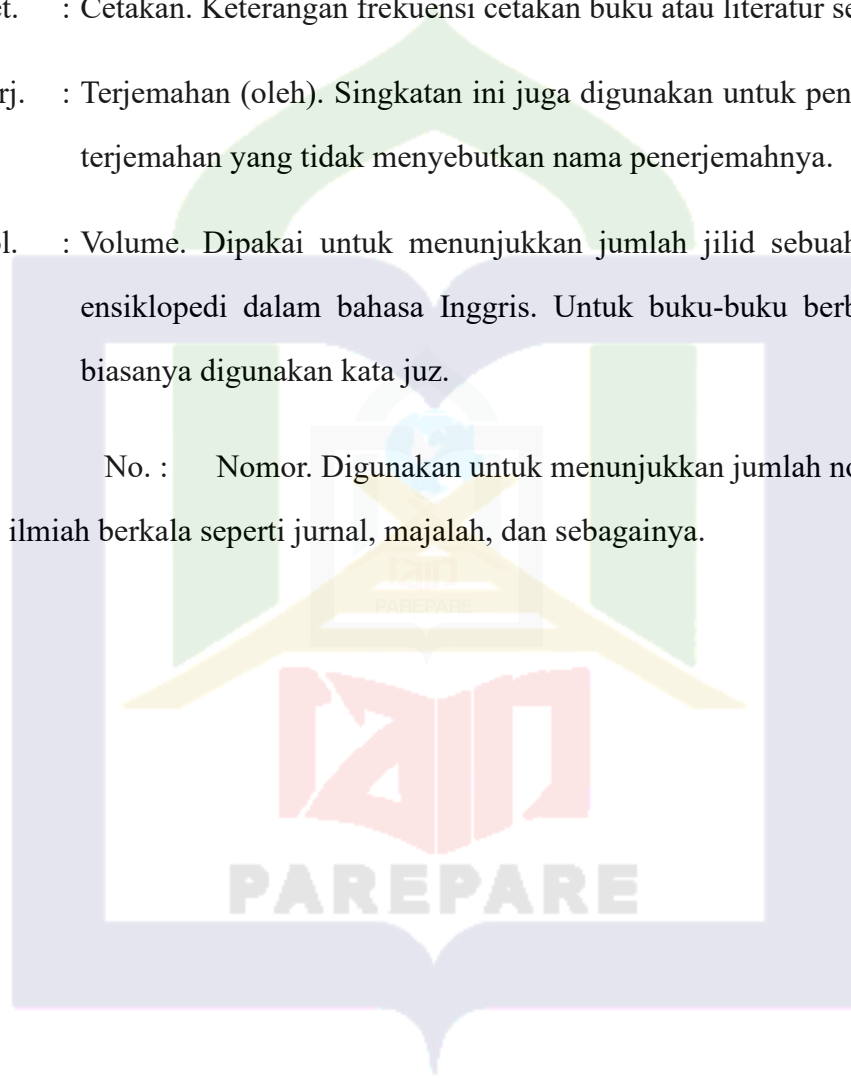
et al. : “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.

Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.

Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.

Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedi dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.

No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah, dan sebagainya.



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Secara umum pesantren di Indonesia berkembang dengan pesat saat ini. Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tradisional yang bertujuan untuk memberikan pelajaran dan pemahaman tentang ajaran Islam itu sendiri yang dari ajaran itu dapat diamalkan dengan mengedepankan pada nilai moral dalam kehidupan.<sup>1</sup> Pesantren hadir ditengah-tengah masyarakat tidak hanya sebagai lembaga Pendidikan, tetapi juga sebagai lembaga penyiaran agama dan sosial keagamaan. Pesantren juga sudah sangat beragam, mulai dari yang masih tradisional sampai modern.

Kehidupan di pondok pesantren sangat berbeda dengan kehidupan di luar pesantren. Sebelum memasuki pesantren, santri memiliki ruang kebebasan untuk melakukan berbagai kegiatan karena aktivitas yang tidak begitu padat, mereka memiliki fasilitas yang cukup memadai di rumah dan segala keinginan lainnya yang disediakan oleh orang tua masing-masing. Pada saat memasuki pesantren, anak diharap mampu menjadi seorang santri yang mandiri dan menerima fasilitas yang telah ada di pesantren, untuk menghadapi hal itu santri tentu membutuhkan kemampuan penyesuaian diri untuk memadankan dan menyeimbangkan dari lingkungan lama menuju lingkungan yang baru di pesantren.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Ridwan, Fitri Aulia, and Umami Nurfitri, 'Implementasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam Di Pondok Pesantren Darul Chalidi NW Pringgasela', *Jurnal Konseling Pendidikan*, 5.1 (2021), 1-7.

<sup>2</sup> Aziz Fadliansyah, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Stress Pada Santriwati Baru Di Pondok Pesantren Darul Aitami Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat' (Universitas Teuku Umar, 2013).

Remaja yang berada di pondok pesantren (santri) akan merasakan perbedaan dari lingkungan sosial yang sebelumnya mengarah ke lingkungan yang baru. Remaja yang memutuskan menjadi santri di pesantren dituntut untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan yang ada. Dukungan sosial keluarga dan masyarakat yang diterimanya seketika diganti dengan lingkungan pesantren yang di dalamnya terdapat para ustad/dzah, guru dan teman-teman sebaya.<sup>3</sup>

Dominan penghuni pesantren di rentang usia remaja. Pada usia tersebut proses masa perkembangan dan pertumbuhan cukup cepat. Era globalisasi sekarang aneka macam permasalahan yang sedang dialami oleh para remaja. Beberapa remaja yang merasa bahwa dirinya menderita sebab ketidakmampuannya untuk beradaptasi, baik itu pada lingkungan keluarganya, sekolah, pekerjaan maupun di lingkungan masyarakat umumnya. Mengakibatkan remaja tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.<sup>4</sup> Masa remaja adalah masa perkembangan dengan adanya berbagai macam masalah yang sedang dihadapi sehingga memberikan dampak tertentu. Salah satunya dampak yang akan terjadi yaitu stres. Stres yang muncul pada remaja akibat dari ketidakmampuan untuk mengatasi masalah yang sedang dialaminya dan tidak mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru yang diterimanya, seperti remaja yang tinggal di lingkungan keluarga maupun di pondok pesantren.

Tahap perkembangan pada remaja dapat terganggu apabila remaja mengalami stres yang berkepanjangan, stres berkepanjangan menyebabkan terjadinya krisis

---

<sup>3</sup> Moch. Fahrudin, 'Perbedaan Tingkat Stres Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah Yang Tinggal Di Rumah Dan Di Pondok Pesantren Nahdlatuth Thalabah Desa Kesilir Kecamatan Wuluhan' (Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember, 2015).

<sup>4</sup> Merdiah Dwi Permata Sari and Sri Maryati Deliana, 'Perbedaan Kemandirian Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Dengan Yang Tinggal Di Rumah Bersama Orang Tua (Studi Komparatif Pada Siswa Kelas 9 MTs Al Asror Semarang)', *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9.1 (2017), 2541.

pendewasaan.<sup>5</sup> Stres yang berkepanjangan bias terjadi karena gangguan keseimbangan dan kombinasi faktor yang lain, yaitu, biologis, psikologis dan sosial. Gaya hidup yang dipilih remaja, persahabatan yang dibangun dan *coping skill* yang dimiliki remaja dapat mempengaruhi stres.<sup>6</sup> Stres ini muncul karena tidak adanya keseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki remaja, semakin tinggi kesenjangan yang terjadi, semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja.<sup>7</sup> Berdasarkan 3 pendapat tersebut sangat memungkinkan bila santri pada pondok pesantren juga mengalami stres.

Perkembangan dan kelebihan pesantren erat kaitannya menggunakan sistem manajemen yang dikembangkan. Kedisiplinan dan suasana pada pondok pesantren sangat tidak selaras dengan rumah, misalnya jauh dari kedua orang tua, tidak memakai alat komunikasi seperti *handphone*, melakukan segala sesuatu sendiri dan menggunakan banyak sekali peraturan yang wajib dipatuhi. Di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, banyak sekali peraturan yang harus ditaati dan banyak sekali kegiatan yang harus dijalani mulai bangun tidur sampai tidur lagi. Sistem di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare ini diwajibkan menggunakan bahasa asing seperti bahasa Arab dan bahasa Inggris. Sistem kegiatan mengajar di lingkup pondok ini mulai dari jam 06.30 sampai 12.10. Santri di pondok ini juga tidak diperbolehkan membawa alat elektronik seperti *handphone*, televisi, setrika dan lain-lain. Dilihat dari peraturan tersebut hampir sama dengan pondok pesantren yang lain. Akibatnya sebagian santri akan mengalami stres karena peraturan yang terlihat baru di benaknya

---

<sup>5</sup> Sutejo, *Keperawatan Kesehatan Jiwa Prinsip Dan Praktik Asuhan Keperawatan Jiwa*, Pustaka Ba (Yogyakarta, 2017).

<sup>6</sup> P. Priyoto, *Konsep Manajemen Stres* (Nuha Medika, 2019).

<sup>7</sup> I. Yosep and T. Sutini, *Ajar Keperawatan Jiwa Prinsip Dan Advance Mental Health Nursing* (Bandung: Refika Aditama, 2014).

dan pola hidup yang dijalani di dalam pondok yang mungkin saja jauh dari pola hidup yang terdapat di masing-masing rumah para santri. Peraturan di Pondok Pesantren Al Badar di atas memungkinkan sebagian santri mengalami stres.<sup>8</sup>

Menurut Markam, stres merupakan suatu keadaan di mana beban yang dirasanya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuannya harus mengatasi beban yang mereka alami. Penyebab stres pada santri ini karena memasuki lingkungan yang tentu suasananya berbeda dengan pola di rumah, teman-teman dengan beragam karakter, harus pisah dari orang tua dan aturan yang sangat disiplin sehingga tidak menutup kemungkinan santri yang tidak mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan dapat merasakan stres.<sup>9</sup>

Rasulullah SAW pun pernah merasakan takut ketika menerima wahyu, saat Jibril tiba-tiba datang dan mengejutkannya dengan suara yang keras. Saat beliau menerima wahyu Rasulullah kembali ke rumahnya dengan perasaan ketakutan dan bertemu istrinya Khadijah dan menyuruh menyelimutinya. Khadijah kemudian mengajak Rasulullah menemui pamannya Waraqah bin Naufal. Waraqah dan Khadijah berusaha menenangkan Nabi SAW sampai beliau yakin, bahwa yang mendatangnya bukanlah setan melainkan Malaikat.<sup>10</sup> Dalam riwayat Hadits Bukhari, Waraqah bin Naufal berkata, “Demi Tuhan yang jiwaku berada dalam genggaman-Nya. Sungguh, engkau adalah nabi umat ini. Telah datang kepadamu an-Namus, yang pernah datang kepada Nabi Musa.” (HR. Bukhari)

---

<sup>8</sup> Muhammad Idul, Staf Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, Wawancara di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare tanggal 20 September 2023

<sup>9</sup> Zikra Maulana, Arini Safitr, and Ari Pamungkas, ‘TINGKAT STRES PADA SANTRI BARU RAUDHATUL JANNAH PALANGKA RAYA’, *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8.3 (2022), 212.

<sup>10</sup> Muhammad Khalid, *AMAZING STORIES: KISAH SEJUTA INSPIRASI MUHAMMAD*, *Buku Edukasi*, 2015, IV.

Sumber penting yang dapat digunakan bagi santri untuk mengatasi stres yang mereka alami adalah dengan mendapat dukungan sosial. Santri akan dapat mengatasi tekanan lebih mudah melalui dukungan yang mereka terima dari teman-teman dan keluarga. Dukungan sosial dipandang sebagai mekanisme perlindungan terhadap stres, beberapa faktor psikologis mungkin memiliki peningkatan atau penurunan efek pada dukungan ini. Pengaruh positif dan negatif, dua indikator yang berlawanan dari penyesuaian psikologis individu, dapat berfungsi secara berbeda.

Salah satu cara untuk memahami penyebab stres adalah dengan mengetahui lebih lanjut tentang situasi yang dialami. Salah satu upaya untuk mengetahui situasi tersebut adalah dengan membuka diri. Pengungkapan diri atau *self-disclosure* yang baik dinilai dapat meringankan stres yang dialami. *Self-disclosure* juga dapat membantu dalam menghadapi stres dan ketegangan, karena dengan mengungkapkan sesuatu kepada orang lain, maka seseorang akan merasa bebannya telah berkurang. Berbagi masalah atau tekanan lingkungannya dengan orang lain mungkin akan membantu dalam menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Bahkan transisi besar dalam hidup seperti berada jauh dari rumah ke pondok pesantren dapat memperburuk gangguan mental yang ada atau memicu yang baru.<sup>11</sup> Ketika ingin melakukan *self-disclosure* atau pengungkapan diri terlebih dahulu harus memperhatikan kepada siapa pengungkapan diri itu ditujukan.

Dari hasil wawancara dengan Staf Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare diperoleh bahwa sebagian santri mengalami kesulitan dalam keterbukaan/pengungkapan diri dengan santri lainnya, dan sulitnya beradaptasi

---

<sup>11</sup> Ajeng Roro Angisty Pinakesti, 'Self-Disclosure Dan Stres Pada Mahasiswa' (Universitas Muhammadiyah Malang, 2016).

dengan lingkungan, tugas-tugas, aturan-aturan yang ketat yang membuat mereka merasa terbebani dengan hal itu. Hal tersebut berpengaruh terhadap santri dalam menjalankan tugasnya seperti santri pada umumnya. Hasil studi pendahuluan dengan mewawancarai 5 remaja di pondok pesantren didapatkan remaja sering merasa cemas menghadapi perkembangannya, 2 remaja sering sulit konsentrasi, kadang pusing kepala, merasa tidak tenang, serta belum dapat melakukan aktivitas secara mandiri seperti minta izin untuk keluar pondok atau ketika ingin menghadapkan hafalan. 2 remaja lainnya sering kali sulit menahan emosi saat menghadapi masalah apalagi bertemu dengan beragam macam karakter pada setiap asrama yang kadang mengganggu dan tidak sesuai ekspektasi remaja tersebut. 1 remaja juga mengatakan masih kurang bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan abai dalam mengikuti beberapa jadwal sebagai santri.

Berdasarkan fenomena yang terjadi bahwa stres salah satu permasalahan yang setiap individu pasti mengalaminya dan sulitnya membuka diri. Terutama pada santri yang sedang menjalani proses pendidikan dipondok pesantren. Stres pada santri tentunya sangat mempengaruhi karakter, perilaku kinerja akademik dan menjadi penghambat bagi santri untuk menjalankan tanggung jawabnya. Oleh karena itu peneliti bermaksud untuk mengetahui gambaran “*self-disclosure* dan dinamika stres pada santri di pondok pesantren Al Badar kota Parepare”.

## B. Rumusan Masalah

Dengan latar belakang yang telah di jelaskan di atas, maka masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran *self-disclosure* pada santri di pondok pesantren ALBADAR kota Parepare?
2. Bagaimana dinamika stres pada santri di pondok pesantren ALBADAR kota Parepare?

## C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran *self-disclosure* pada santri di pondok pesantren ALBADAR kota Parepare.
2. Untuk mengetahui dinamika stres pada santri di pondok pesantren ALBADAR kota Parepare.

## D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan penelitian tersebut, manfaat peneliti yang ingin capai ialah:

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat dijadikan sebagai media untuk mencoba menerapkan pemahaman teoriti yang diperoleh semasa kuliah dalam kehidupan nyata dan hasil dari penelitian ini dapat dipakai sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Kegunaan Praktis



Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan bahan kajian tentang gambaran informasi tentang *self-disclosure* dan dinamika stres pada santri di pondok pesantren ALBADAR kota Parepare.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Penelitian Relevan

Sebelum memulai penelitian, penulis mendapatkan beberapa kajian pustaka yang relevan dengan tema yang diangkat pada penelitian ini. Kajian pustaka adalah kajian mengenai penelitian-penelitian terdahulu, hal ini dilakukan untuk menunjukkan bahwa fokus yang diangkat adalah penelitian yang belum pernah dikaji oleh orang lain. Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dibahas, antara lain:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Cici Nur Hidayah, Suheri Harahap, Fakhrur Rozi dalam penelitiannya yang berjudul “*Komunikasi Interpersonal dalam Dimensi Self-disclosure pada Santri di Pondok Pesantren Mini Al Falah*”.<sup>12</sup> Yang dilaksanakan pada tahun 2022 bertempat di Medan Sumatera Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif kualitatif karena penelitian dilakukan secara langsung ke lapangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa baik komunikasi interpersonal para santri yang dibahas dalam dimensi *self-disclosure*. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa baik buruknya kualitas pertemanan di kalangan santri tergantung pada komunikasi interpersonal dan penyikapan diri yang negatif atau positif.

---

<sup>12</sup> Cici Nur Hidayah, Suheri Harahap, and Fakhrur Rozi, ‘Komunikasi Interpersonal Dalam Dimensi Self-Disclosure Pada Santri Di Pondok Pesantren Mini Al Falah’, *Jurnal Macsilex*, 1.2 (2022), 71–81.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama membahas tentang gambaran *self-disclosure* pada santri sedangkan perbedaannya yaitu di mana penelitian sebelumnya berfokus pada komunikasi interpersonal dalam dimensi *self-disclosure* pada santri. Berbeda dengan penelitian ini yang berfokus kepada gambaran *self-disclosure* dan dinamika stres pada santri.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Husri Marliani Mawaddah Sihombing, Suryani Hardjo dalam penelitiannya yang berjudul “*Hubungan Antara Religiusitas dengan Penyesuaian Diri pada Santri Baru Pondok Pesantren Darul Hikmah Kisara*”<sup>13</sup>. Yang dilaksanakan pada tahun 2022 bertempat di Medan, Sumatera Utara. Penelitian kuantitatif dengan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi product moment dari kerl pearson. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan religiusitas pada santri baru pondok pesantren. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan religiusitas dilihat dari tingginya nilai sumbangan efektif yang artinya semakin tinggi religiusitas santri baru maka semakin tinggi penyesuaian dirinya.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama membahas tentang peningkatan penyesuaian diri pada santri baru. Sedangkan perbedaannya yaitu di mana penelitian sebelumnya berfokus kepada penyesuaian diri dengan religiusitas pada santri baru. Berbeda dengan penelitian ini yang berfokus kepada gambaran *self-disclosure* dan dinamika stres pada santri.

---

<sup>13</sup> Husri Marliani Mawaddah Sihombing and Suryani Hardjo, ‘Hubungan Antara Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Pondok Pesantren Darul Hikmah Kisaran’, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1.1 (2022), 1–7.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Ayu Rizki Saputra dalam penelitiannya yang berjudul “*Hubungan Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi dengan Tingkat Prestasi Akademik pada Santri Aliyah di Pondok Pesantren Darul Ihsan Tgk. H. Hasan Krueng Kalee, Darussalam, Aceh Besar, Aceh*”<sup>14</sup>. Dilaksanakan pada tahun 2017 yang bertempat di Darussalam, Aceh Besar, Aceh. Penelitian kuantitatif dengan metode pengumpulan data yang menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres, tingkat kecemasan, dan tingkat depresi dengan tingkat prestasi akademik santri aliyah dengan enam bulan terakhir di pondok pesantren Darul Ihsan Tgk. H. Hasan Krueng Kalee, Darussalam, Aceh Besar, Aceh. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres, tingkat kecemasan, dan tingkat depresi dengan prestasi akademik pada santri.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya sama-sama membahas tentang stres pada santri di pondok pesantren. Sedangkan perbedaannya yaitu di mana penelitian sebelumnya berfokus kepada adanya hubungan pada tingkat stres, tingkat kecemasan, dan tingkat depresi dengan tingkat prestasi akademik santri. Berbeda dengan penelitian ini yang berfokus kepada gambaran *self disclosure* dan dinamika stres pada santri .

---

<sup>14</sup> Ayu Rizki Saputra, ‘Hubungan Tingkat Stres, Kecemasan, Dan Depresi Dengan Tingkat Prestasi Akademik Pada Santri Aliyah Di Pondok Pesantren Darul Ihsan Tgk. H. Hasan Krueng Kalee, Darussalam, Aceh Besar, Aceh’ (Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hiyatullah Jakarta, 2017).

## B. Tinjauan Teoritis

### 1. Teori *Self-disclosure*

#### a. Pengertian *Self-disclosure*

*Self-disclosure* (keterbukaan diri) merupakan tindakan untuk mengungkapkan tentang bagaimana kita berinteraksi dengan orang terhadap situasi yang terjadi saat ini, dan memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan, yang dapat menjelaskan reaksi yang kita perbuat saat ini. Teori ini disebut juga dengan Johari Window, teori ini digunakan dalam hubungan antara pengungkapan diri dan *feedback* dalam suatu hubungan. Terdapat empat kuadran yaitu terbuka (*open*, yaitu informasi umum), rahasia (*secret*, yaitu orang lain tidak boleh tahu), buta (*blind*, yaitu orang lain tahu tentang kita tanpa kita sadari), tak dikenal (*unknown*, yaitu informasi yang tidak diketahui).<sup>15</sup>

#### 1) Kuadran 1 yaitu kuadran terbuka

Mencerminkan keterbukaan pada dunia secara umum, keinginan anda untuk diketahui. Kuadran ini mencakup semua aspek diri anda yang anda ketahui dan diketahui oleh orang lain. Kuadran ini adalah dasar bagi kebanyakan komunikasi antara dua orang.

#### 2) Kuadran 2 yaitu kuadran buta

Meliputi semua hal mengenai diri anda yang dirasakan orang lain tetapi tidak anda rasakan. Mungkin anda cenderung memonopoli percakapan tanpa anda sadari, atau anda menganggap diri anda jenaka tetapi teman anda menganggap gurauan anda canggung. Dapat pula anda merasa percaya diri, tetapi anda menunjukkan beberapa sikap gugup yang terlihat

---

<sup>15</sup> Muhammad Budyana and Leila Mona Ganiem, *Teori Komunikasi Antar Pribadi* (Jakarta: Kencana, 2014).

oleh orang lain namun tidak anda sadari. Kuadran gelap dapat memuat setiap rangsangan komunikatif yang tidak disengaja.

3) Kuadran 3 yaitu kuadran rahasia

Kita yang menentukan kebijaksanaan. Kuadran ini dibangun oleh semua hal yang anda lebih suka tidak membeberkannya kepada orang lain. Mungkin mengenai diri anda atau orang lain.

4) Kuadran 4 yaitu kuadran tak diketahui

Kuadran gelap tidak anda ketahui, meskipun orang lain. Kuadran tersembunyi tidak diketahui orang lain, tetapi anda mengetahuinya. Kuadran 4 betul- betul tidak diketahui. Ini mewakili segala sesuatu tentang diri anda yang belum pernah ditelusuri oleh anda atau oleh orang lain.

Pada dasarnya memperbesar kuadran terbuka merupakan hal yang menyenangkan dan memuaskan yaitu tidak saja belajar lebih mengenali diri sendiri dan memperluas wawasan tapi juga membeberkan informasi tentang diri anda sendiri sehingga orang lain dapat mengenali anda dengan baik. Juga dipercaya bahwa pengetahuan yang lebih luas tentang diri dalam kaitannya dengan orang lain, akan meningkatkan penghargaan diri dan penerimaan diri.

Kelebihan dan Kekurangan Teori *Self-disclosure*

1) Kelebihan

Dalam proses penyikapan diri, kita bisa mendengarkan pengalaman orang lain yang nantinya bisa dijadikan sebagai pelajaran bagi kehidupan kita.

Kita juga bisa mengetahui seperti apa diri kita dalam pandangan orang lain. Dengan begitu kita dapat melakukan introspeksi diri dalam berhubungan.

## 2) Kekurangan

Tidak semua orang dapat menanggapi apa yang kita sampaikan, bahkan bisa terjadi salah paham sehingga menimbulkan sebuah masalah yang baru.

Ketika seseorang telah mengetahui diri kita, ia bisa saja memanfaatkan apa yang telah dia ketahui tentang diri kita tersebut.<sup>16</sup>

### b. Aspek-Aspek *Self-disclosure*

Menurut Altman dan Taylor bahwa aspek-aspek *self-disclosure* terdiri dari ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keleluasaan. Lebih terperinci aspek-aspek keterbukaan diri akan dipaparkan sebagai berikut:<sup>17</sup>

#### 1) Ketepatan

Ketepatan mengacu pada apakah individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa di mana individu terlibat atau tidak (sekarang dan di sini). Keterbukaan diri sering kali tidak tepat atau tidak sesuai ketika menyimpan dari norma-norma. Keterbukaan diri yang tepat dan sesuai meningkatkan reaksi yang positif dari partisipan dan

<sup>16</sup> Sagiyanto, Asriyani, and Nina Ardiyanti, 'Self Disclosure Melalui Media Sosial Instagram (Studi Kasus Pada Anggota Galeri Quote)', *Nyimak: Journal of Communication*, 2.1 (2018), 81–94.

<sup>17</sup> Ifdil, 'Konsep Dasar Self Disclosure Dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling', *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, XIII.1 (2013), 112.

pendengar. Pernyataan yang negatif terkait dengan sifatnya menyalahkan diri, sedangkan pernyataan yang termasuk kategori terpuji.

2) Motivasi

Motivasi berkaitan dengan apa yang menjadi dorongan seseorang untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Dorongan tersebut berasal dari dalam diri maupun dari luar. Dorongan dari dalam berkaitan dengan apa yang menjadi keinginan dan tujuan seseorang melakukan keterbukaan diri. Sedangkan dari luar, dipengaruhi dari lingkungan keluarga, sekolah dan pekerjaan.

3) Waktu

Waktu yang digunakan dengan seseorang akan cenderung meningkat kemungkinan terjadi keterbukaan diri. Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah seseorang dapat terbuka atau tidak. Dalam keterbukaan diri individu perlu memperhatikan kondisi orang lain.

4) Keintensifan

Keintensifan seseorang dalam keterbukaan diri tergantung kepada siapa seseorang mengungkapkan diri, apakah teman dekat, orang tua, teman biasa, orang yang baru kenal.

5) Kedalaman dan keleluasaan

Kedalaman dan keleluasaan terbagi menjadi 2 dimensi yaitu keterbukaan diri yang dangkal dan yang dalam, keterbukaan diri yang dangkal biasanya biasanya diungkapkan kepada orang yang baru kenal. Kepada orang tersebut biasanya diceritakan aspek-aspek geografis tentang dirinya misalnya nama, asal daerah dan alamat. Keterbukaan diri yang dalam,



diceritakan kepada orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan (*intimacy*). Seseorang dalam menginformasikan dirinya secara mendalam dilakukan kepada orang yang betul-betul percaya dan biasanya hanya dilakukan kepada orang yang betul-betul akrab dengan dirinya, misalnya orang tua, teman dekat, teman sejenis dan pacar. Pendek kata, dangkal dalamnya seseorang menceritakan dirinya ditentukan oleh yang hendak diajak berbagi cerita. Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, semakin terbuka kepada orang tersebut.

Menurut Jourard ada 6 aspek keterbukaan diri disebut juga dengan Jourard *selfdisclosure* yaitu:<sup>18</sup>

- 1) Sikap atau opini mencakup pendapat/sikap mengenai keagamaan dan pergaulan remaja.
- 2) Selera dan minat mencakup selera dalam pakaian, selera makan dan minum, kegemaran akan hobi yang disukai.
- 3) Pekerjaan dan pendidikan mencakup keadaan lingkungan sekolah dan pergaulan sekolah.
- 4) Keuangan mencakup keadaan keuangan seperti sumber keuangan, pengeluaran yang dibutuhkan, cara mengatur keuangan.
- 5) Kepribadian hal-hal yang mencakup keadaan diri, seperti marah, cemas, sedih, serta hal-hal yang berhubungan dengan lawan jenis.
- 6) Fisik mencakup keadaan fisik dan kesehatan fisik.

---

<sup>18</sup> Maryam B. Gainau, 'Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling.', *Jurnal Ilmiah*, 33.1 (2019), 95–112.

Berdasarkan teori diatas, dapat dipahami bahwa secara umum aspek-aspek keterbukaan diri menurut Altman dan Taylor adalah ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, serta kedalaman dan keluasan. Sedangkan menurut Jourad aspek-aspek keterbukaan diri meliputi sikap, selera, pekerjaan atau pendidikan, keuangan, kepribadian dan fisik.

## 2. Social Support Theory

Social Support (dukungan sosial) didefinisikan oleh Gottlieb sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau pengaruh pada tingkah laku penerimanya.<sup>19</sup> Hal ini orang yang mendapatkan *social support*, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.

Rook mengatakan bahwa *social support* merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu.<sup>20</sup> Ketika seseorang didukung oleh lingkungan, maka segalanya akan terasa lebih mudah. *Social support* menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres.

---

<sup>19</sup> Salwa Saidah and Hermien Laksmiwati, 'Dukungan Sosial Dan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama Di Pondok Pesantren', *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7.2 (2017), 116–22.

<sup>20</sup> Fani Kumalasari and Latifah Nur Ahyani, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan', *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1.1 (2012), 19–28.

*Social support* yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

a. Sumber *Social Support*

Manusia, selain makhluk individu, juga merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Mereka saling mengadakan interaksi dengan orang lain, memiliki rasa kebersamaan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, hidup berdampingan, dan memperoleh dukungan satu sama lain. Menurut Purba, Yulianto, & Widyanti menyebutkan bahwa “*social support* dapat datang dari sumber yang berbeda, seperti dari orang yang dicintai, psikolog, atau anggota organisasi. Dengan adanya dukungan *social support*, individu akan merasa yakin bahwa dirinya dicintai dan disayangi, dihargai, bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial”.

Menurut Rook & Dooley ada dua sumber *social support* yang dapat diterima oleh seorang individu, diantaranya:

1) Sumber Artificial

*Social support* artificial adalah dukungan sosial yang direncanakan ke dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat sulitnya menyesuaikan diri dilingkungan baru, dan berbagai dukungan sosial.

2) Sumber Natural

*Social support* natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupan secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, seperti anggota keluarga (orang tua, kakak, adik, dan

kerabat), teman dekat, atau relasi. Dukungan sosial ini bersifat non formal.<sup>21</sup>

Sumber adanya *social support* memang mudah ditemui di sekitar lingkungan seorang individu tersebut tinggal. Dengan kata lain, sumber *social support* dapat juga disebut dengan orang-orang terdekat dari individu itu tersendiri. *Social support* dapat bersumber dari keluarga, guru di pondok, teman sebaya, dan masyarakat dilingkungan sekitar.

#### b. Faktor yang mempengaruhi *social support*

Faktor yang mempengaruhi *social support* menurut Cohen dan Syme adalah sebagai berikut:

- 1) Pemberian dukungan. Pemberian dukungan merupakan orang-orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian hidup sehari-hari.
- 2) Jenis dukungan. Jenis dukungan yang akan diterima memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.
- 3) Penerimaan dukungan. Penerimaan dukungan seperti kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial akan menentukan keefektifan dukungan.
- 4) Permasalahan yang dihadapi. Dukungan sosial yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada.

---

<sup>21</sup> Stephen W. Littlejohn and Karen A. Foss, *Ensiklopedis Teori Komunikasi Jilid 2*, Edisi Pert (Jakarta: Kencana, 2016).

- 5) Waktu pemberian dukungan. Dukungan sosial akan optimal di satu situasi tetapi akan menjadi tidak optimal dalam situasi lain. Lamanya pemberian dukungan tergantung pada kapasitas.<sup>22</sup>

Pada dasarnya dalam memberikan *social support* kepada orang lain adalah memperhatikan kondisi yang dialami orang tersebut. Seorang individu dapat menyesuaikan waktu pemberian dan bentuk bantuan yang akan diberikan kepada orang lain. Hal ini dilakukan agar orang tersebut dapat menilai bahwa dirinya masih dicintai dan diperhatikan oleh orang-orang di sekitarnya ketika mereka membutuhkan bantuan maupun pertolongan dari orang lain.

c. Aspek *social support*

House membagi *social support* menjadi 4 aspek:

- 1) Dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
- 2) Dukungan penghargaan, terjadi lewat ungkapan hormat atau penghargaan positif untuk orang itu.
- 3) Dukungan instrumental, mencakup bantuan langsung pada orang bersangkutan sesuai dengan yang dibutuhkan.
- 4) Dukungan informatif, mencakup nasehat, petunjuk, saran-saran atau umpan balik.<sup>23</sup>

<sup>22</sup> Zawiatus Saadah, 'Pengaruh Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri' (IAIN Kediri, 2022).

<sup>23</sup> Novia Damayanti, Muhimmatul Hasanah, and Indah Fajrotuz, 'Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Santri Di Pondok Pesantren', *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 16.1 (2021), 1–14.

Manusia merupakan makhluk sosial yang memiliki hubungan timbal balik dengan orang lain. Bagaimana individu satu saling memberikan bantuan kepada yang lainnya. Pemberian bantuan juga tidak hanya ketika orang lain tertimpa suatu musibah, tetapi juga ketika orang lain memperoleh kebahagiaan. *Social support* dapat kita berikan sebagai wujud rasa cinta antar individu.

### C. Tinjauan Konseptual

#### 1. *Self-disclosure*

##### a. Pengertian *Self-disclosure*

Menurut Wood *self-disclosure* adalah pengungkapan informasi mengenai diri sendiri yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. Individu membuka diri ketika individu tersebut membagi informasi pribadi mengenai diri sendiri, seperti harapan, ketakutan, perasaan, pikiran dan pengalaman. Membuka diri cenderung mengundang orang lain untuk membuka diri juga. Hal ini dikarenakan adanya sika saling percaya satu sama lain akan membuka diri juga kepada orang tersebut.<sup>24</sup>

Devito menyebutkan bahwa makna dari *self-disclosure* adalah suatu bentuk komunikasi di mana anda atau seseorang menyampaikan informasi tentang dirinya yang biasanya disimpan. Oleh karena itu, setidaknya proses *self-disclosure* membutuhkan dua orang. Devito menyatakan bahwa keterbukaan diri

---

<sup>24</sup> Forest, Amanda L, and Joanne V. Wood, 'When Social Networking Is Not Working: Individuals with Low Self-Esteem Recognize but Do Not Reap the Benefits of Self-Disclosure on Facebook', *Psychological Science*, 23.3 (2014), 295–302.

adalah jenis komunikasi di mana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan.<sup>25</sup>

Sebuah hubungan pada umumnya akan diawali dengan adanya pertukaran informasi diri yang sifatnya dangkal. Seiring dengan semakin akrabnya sebuah hubungan, maka *self-disclosure* (keterbukaan diri) akan semakin sering dan mendalam. Dengan demikian, *self-disclosure* (keterbukaan diri) menandai kedekatan atau keintiman hubungan yang ada. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan dalam sosial penetration theory bahwa bila sebuah hubungan berkembang ke tingkat yang lebih akrab, maka *self-disclosure* (keterbukaan diri), baik keluasan maupun kedalamannya akan meningkat dan peningkatan ini akan dirasakan oleh individu yang bersangkutan secara nyaman. Ketika ingin melakukan *self-disclosure* atau pengungkapan diri terlebih dahulu harus memperhatikan kepada siapa pengungkapan diri itu ditujukan.

Firman Allah dalam Q.S An-Nisa'/04:58.

﴿ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا ﴾

Terjemahnya:

Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanah kepada pemiliknya. Apabila kamu menetapkan hukum di antara manusia, hendaklah kamu tetapkan secara adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang paling baik kepadamu. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Melihat.<sup>26</sup>

<sup>25</sup> Joseph A. Devito, *The Interpersonal Communication Book* (USA: Pearson Education, 2012).

<sup>26</sup> Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*, 2019.

Makna ayat tersebut dapat diartikan ketika seseorang memutuskan untuk membuka diri atau mempercayakan informasi yang dimilikinya untuk diberitahukan oleh orang lain, tentunya juga akan mendapatkan dampak dari perilaku mempercayakan atau keterbukaan dirinya tersebut.

Seseorang akan merasa tidak nyaman bila dalam sebuah hubungan yang baru terjadi atau tidak akrab dan saat lawan bicaranya sudah mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi. Pada umumnya, *self-disclosure* (keterbukaan diri) bersifat saling berbalas (*Reciprocal*). Pada awal hubungan interpersonal, pasangan akan menyesuaikan tingkat keterbukaan dirinya dengan tingkat keterbukaan yang diberikan oleh orang lain. Bila yang satu terbuka, maka akan menstimulasi yang lainnya untuk juga terbuka, demikian pula bila yang satu kurang terbuka, maka yang lainnya juga akan mengurangi keterbukaan dirinya.<sup>27</sup>

Di dalam Al-Qur'an sebagai manusia kita dianjurkan untuk berkata jujur.

Allah berfirman dalam Q.S. Ali Imran/3: 5.

إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ ﴿٥﴾

Terjemahannya:

Sesungguhnya bagi Allah tidak ada sesuatu pun yang tersembunyi di bumi dan tidak pula di langit.<sup>28</sup>

Dari ayat di atas maka dapat disimpulkan bahwa menyembunyikan suatu permasalahan bukanlah cara yang baik karena tidak ada satupun hal yang tersembunyi di hadapan Allah SWT. Sebuah keberhasilan dalam membangun hubungan sosial yaitu dengan mengungkapkan diri secara jujur pada orang lain

<sup>27</sup> Wisnu Wardhani, Dian Mashoed, and Sri Fatmawat, *Hubungan Interpersonal* (Jakarta: Salemba Humanika, 2016).

<sup>28</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*, 2019.



sehingga nilai-nilai positif yang ada dalam diri individu akan tersampaikan. Selain kepada sesama manusia kita juga dapat mengungkapkan diri kepada Allah SWT. melalui doa. Doa bias menjadi media kita untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapi maupun sebagai introspeksi diri.

Akan tetapi manusia juga dituntut untuk selalu menjaga perilaku dan ucapan. Informasi dalam bentuk prasangka, berita fakta, informasi penting dan sebagainya setiap manusia hendaklah untuk menjaga dalam mengungkapkan diri, seperti firman Allah SWT. sebagai berikut:

Allah berfirman dalam Q.S. Al Baqarah/2: 83.

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي  
الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ  
ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنتُمْ مُّعْرِضُونَ ﴿٨٣﴾

Terjemahnya:

(Ingatlah) ketika Kami mengambil perjanjian dari Bani Israil, “Janganlah kamu menyembah selain Allah, dan berbuat baiklah kepada kedua orang tua, kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin. Selain itu, bertutur katalah yang baik kepada manusia, laksanakanlah salat, dan tunaikanlah zakat.” Akan tetapi, kamu berpaling (mengingkarinya), kecuali sebagian kecil darimu, dan kamu (masih menjadi) pembangkang.<sup>29</sup>

Ayat di atas dapat diartikan bahwa Allah menganjurkan setiap manusia untuk bertutur kata yang baik, dan berbuat positif kepada manusia lainnya. Ucapan adalah bentuk dari pengungkapan diri, hendaklah seseorang mengungkapkan diri mengetahui akan dampak yang telah diungkapkan sehingga seseorang mengungkapkan diri dengan baik dan positif di jejaring sosial online.

<sup>29</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahann*, 2019.

Dari berbagai pengertian *self disclosure*, maka dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* adalah mengungkapkan informasi kepada orang lain. Sedangkan isi dari informasi yang diungkapkan berhubungan dengan informasi yang bersifat personal, perasaan, sikap, dan persepsi.

b. *Gambaran Self-disclosure*

Kita mengungkapkan diri lebih banyak kepada orang yang kita sukai. Pengungkapan diri juga dapat menyebabkan rasa suka. Kita cenderung menyukai orang yang mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada kita, mungkin kita menganggap hal itu sebagai tanda kehangatan, persahabatan, dan rasa percaya. Terakhir, mengungkapkan informasi personal kepada orang lain dapat memperkuat rasa suka kita kepada orang itu. Pengungkapan diri cenderung akan dibalas dengan pengungkapan diri. Jika berbagi informasi pribadi dengan orang lain, dia mungkin akan merespons dengan cara yang sama.<sup>30</sup>

Wanita cenderung lebih banyak mengungkapkan dirinya ketimbang pria. Dalam pertemanan sesama jenis, wanita cenderung lebih terbuka kepada wanita, dibandingkan pria kepada pria. Dalam hubungan antar jenis, terutama hubungan pacaran dan perkawinan, perbedaan gender dalam pengungkapan diri ini lebih kompleks.

Wheeles merancang instrumen untuk mengukur pengungkapan diri atau *self disclosure*, yaitu dinamakan *Wheeles Revised Self Disclosure Scale* (RSDS), beberapa aspek yang dikemukakan oleh Wheeles yaitu:

---

<sup>30</sup> Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, and David O. Sears, *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas, Dialih Bahasakan Oleh Tri Wibowo B.S.* (Jakarta: Kencana, 2019).

1) Tujuan (*intent to disclosure*)

Individu melakukan keterbukaan diri secara sadar dan memiliki tujuan. Tujuan dari *self disclosure* yaitu seluas apa individu mengungkapkan tentang apa yang ingin diungkapkan, seberapa besar kesadaran individu untuk mengontrol informasi-informasi yang akan dikatakan pada orang lain.

2) Jumlah (*Amount of disclosure*)

Kuantitas dari pengungkapan diri dapat diukur dengan mengetahui frekuensi dengan siapa individu mengungkapkan diri dan durasi dari pesan *self-disclosing* atau waktu yang diperlukan untuk mengutarakan seteman *self disclosure* individu tersebut terhadap orang lain

3) Valensi (*posstive and negative nature of Self-Disclosure*)

Valensi merupakan hal yang positif atau negatif dari penyingkapan diri. Individu dapat menyingkap diri mengenai hal-hal yang menyenangkan mengenai dirinya, memuji hal-hal yang ada dalam dirinya atau menjelek-jelekkkan diri individu sendiri. Faktor nilai juga mempengaruhi sifat dasar dan tingkat dari pengungkapan diri. Respons dari pengungkapan diri ini akan berpengaruh bagi individu dan juga pendengarnya.

4) Kejujuran dan kecemasan (*Honesty-Accuracy of disclosure*)

Kejujuran dan ketepatan diri pengungkapan diri individu dibatasi oleh tingkat di mana individu mengetahui dirinya sendiri. Pengungkapan diri dapat berbeda dalam hal kejujuran. Seorang

individu dapat mengungkapkan kejujuran secara total atau lebih-lebihkan, melewatkan bagian penting atau berbohong. Aspek ini mengacu pada content yang diungkapkan oleh individu yang direpresentasikan pada orang lain.

5) Kedalaman (*control of depth of disclosure*)

Individu dapat mengontrol pengungkapan diri dengan mengungkapkan informasi-informasi yang intim. Individu dapat mengungkapkan detail yang paling intim dari hidupnya, hal-hal yang dirasa sebagai periferal atau impersonal atau hal yang hanya bohong. Oleh karena itu kedalaman pemberian informasi pada individu menjadi tolok ukur bagaimana tingkatan *self disclosure* yang dibangun.<sup>31</sup>

c. Faktor-faktor *Self-disclosure*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-disclosure* antara lain:

1) Besar kelompok

*Self-disclosure* lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil ketimbang kelompok besar. Dengan satu pendengaran (jika berada di kelompok yang terdiri atas dua orang), pihak yang melakukan pengungkapan diri dapat meresapi tanggapan dengan cermat.

2) Perasaan menyukai

Individu membuka diri kepada orang-orang yang disukai atau dicintainya, dan individu tidak akan membuka diri kepada orang tidak

---

<sup>31</sup> Wahdah and Nailun Izzati, 'Hubungan Kontrol Diri Dan Pengungkapan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Facebook Pada Siswa Smp Sunan Giri Malang' (Universitas Islam Negeri Maulana Malik, 2016).

disukai. Hal ini dikarenakan orang yang disukai (dan mungkin menyukai balik) akan mendukung positif.

3) Efek diadik

Individu melakukan *self-disclosure* bila orang yang mengetahuinya juga melakukan *self-disclosure*. Pengungkapan diri menjadi lebih akrab bila itu dilakukan sebagai tanggapan atas pengungkapan diri orang lain.

4) Kompetensi

Individu yang kompeten lebih banyak melakukan pengungkapan diri daripada yang kurang kompeten. Hal ini dikarenakan individu yang kompeten memiliki rasa percaya diri dan memiliki banyak hal yang positif untuk diungkapkan.

5) Kepribadian

Individu yang pandai bergaul dan ekstrovet melakukan pengungkapan diri lebih banyak dibandingkan dengan individu yang kurang pandai bergaul dan lebih introvert. Demikian juga individu yang kurang berani bicara pada umumnya juga kurang mengungkapkan diri dibanding individu yang merasa lebih nyaman dalam berkomunikasi.

6) Topik

Pada umumnya informasi yang lebih pribadi seperti masalah keluarga atau keadaan keuangan serta topik-topik negatif lebih kecil kemungkinannya untuk di ungkapkan sehingga individu cenderung membuka diri tentang topik tertentu.

7) Jenis kelamin

Jenis kelamin menjadi faktor terpenting yang mempengaruhi pengungkapan diri. Namun, perbedaan jenis kelamin ini bukan dari segi biologis, tetapi dari perbedaan *gender*. Contohnya, wanita yang maskulin kurang membuka diri ketimbang wanita yang memiliki skala maskulinitas rendah dan pria feminim melakukan pengungkapan diri yang lebih besar daripada pria yang memiliki skala femininitas yang lebih rendah.<sup>32</sup>

## 2. Stres

### a. Pengertian Stres

Istilah stres bukanlah istilah yang asing bagi manusia, dalam kehidupan sehari-hari pun sering dijumpai peristiwa ini. Dalam kamus psikologi disebutkan stres merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologi. Sebenarnya istilah bukan berasal dari psikologi maupun fisiologi melainkan dari fisika. Pada saat itu, para ilmuwan penganut paham evolusi menunjukkan bahwa masa lalu, dalam situasi yang mengancam, dapat menyebabkan gerakan tubuh tertentu. Lingkungan sekitar atau bahaya dapat menyebabkan tubuh menanggapi dengan lawan atau lari. Reaksi tubuh ini merupakan indikasi adanya stres dalam diri seseorang.<sup>33</sup>

Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres sebagai suatu peristiwa atau kejadian baik berupa tuntutan-tuntutan lingkungan maupun tuntutan-tuntutan internal (fisiologis/psikologis) yang menuntut, membebani, atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu. Definisi yang diberikan oleh

---

<sup>32</sup> Devito.

<sup>33</sup> Amin and Al Fandi, *Kenapa Harus Stres* (Jakarta: Amzah, 2017).

Lazarus dan Folkman dapat digambarkan sebagai berikut bahwa stres merupakan segala sesuatu yang membuat tubuh dan pikiran merasa terganggu karena tuntutan internal baik itu karena aspek fisiologis seperti membawa beban berat ataupun aspek psikologis seperti harga diri yang terancam, yang mana hal-hal itu menuntut dan membebani individu yang bersangkutan untuk segera melakukan tindakan karena melebihi daya adaptif individu tersebut.<sup>34</sup>

Hawari berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari distress dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stresor yang dialaminya. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dan energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu.<sup>35</sup>

#### b. Dinamika Stres

Stres merupakan suatu fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stres adalah suatu reaksi dalam menghadapi suatu tekanan atau penyebab stres baik dari internal maupun eksternal individu tersebut. Ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, atau adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan potensi diri sehingga

---

<sup>34</sup> Gamayanti and others, 'Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi', *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5.1 (2018), 115–30.

<sup>35</sup> Affandi, Ghozali Rusyid, and Dewanti Ruparin Diah, 'Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam', *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 6.1 (2014).

individu tidak bisa menyesuaikan kondisi tersebut juga disebut sebagai stres.<sup>36</sup> Dinamika stres merupakan kedinamisan, keteraturan yang jelas secara psikologis dalam merespons terhadap suatu tekanan baik yang bersumber dari internal maupun dari eksternal.

Penyebab stres pada santri baru dapat bersumber dari sulitnya menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, tugas-tugas yang baru, aturan-aturan yang ketat sehingga membuat mereka merasa terbebani dengan hal itu.<sup>37</sup> Stres yang tidak mampu dikendalikan dan di atasi oleh individu akan memunculkan dampak buruk baik secara kognitif, emosional, maupun perilaku. Akan tetapi jika stres tersebut masih dalam batas kapasitas individu sendiri, stres juga membawa dampak positif seperti peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri.

### c. Aspek-aspek Stres

Pada saat seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis.

#### 1) Aspek fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

---

<sup>36</sup> Barseli and others, 'Konsep Stres Akademik Siswa', *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5.3 (2017), 143.

<sup>37</sup> Maulana, Safitr, and Ari Pamungkas.



## 2) Aspek Psikologis

Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik di pondok pesantren.<sup>38</sup>

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek stres terdiri dari aspek fisik dan aspek psikologis, aspek-aspek tersebut dijadikan sebagai indikator alat ukur skala stres akademik.

### d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi stres antara lain menurut Santrock ada 4 faktor, yaitu faktor lingkungan, faktor kognitif, faktor kepribadian dan faktor sosial budaya. yaitu:

#### 1) Faktor lingkungan

Stres muncul karena suatu stimulasi menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya. Ada tiga tipe konflik yaitu mendekat-mendekat (approach-approach), menghindar-menghindar (avoidance-avoidance). Dan mendekat-menghindar (approachavoidance). Frustrasi terjadi jika individu tidak dapat

---

<sup>38</sup> Kartika Duri, Chalasinta, and Ruhaena Lisnawati, 'Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta' (UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA, 2015).

mencapai tujuan yang diinginkan. Stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.

## 2) Faktor Kognitif

Lazarus percaya bahwa stres pada individu tergantung pada bagaimana mereka membuat penilaian secara kognitif dan menginterpretasi suatu kejadian. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang (penilaian primer) dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif (penilaian sekunder). Strategi pendekatan biasanya lebih baik daripada strategi menghindar.

## 3) Faktor Kepribadian

Pemilihan strategi mengatasi masalah yang digunakan individu dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti kepribadian optimis dan pesimis. Menurut Carver dkk individu memiliki kepribadian optimis lebih cenderung menggunakan strategi mengatasi masalah yang berorientasi pada masalah yang dihadapi. Individu yang memiliki rasa optimis yang tinggi lebih mengasosiasikan dengan penggunaan strategi coping yang efektif. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung bereaksi dengan perasaan negatif terhadap situasi yang menekan dengan cara menjauhkan diri dari masalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

#### 4) Faktor Sosial-Budaya

Akulturası mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturası adalah konsekuensi negatif dari akulturası. Anggota kelompok etnis minoritas sepanjang sejarah telah mengalami sikap permusuhan, prasangka, dan ketiadaan dukungan yang efektif selama krisis, yang menyebabkan pengucilan, isolasi sosial, dan meningkatkan stres.<sup>39</sup>

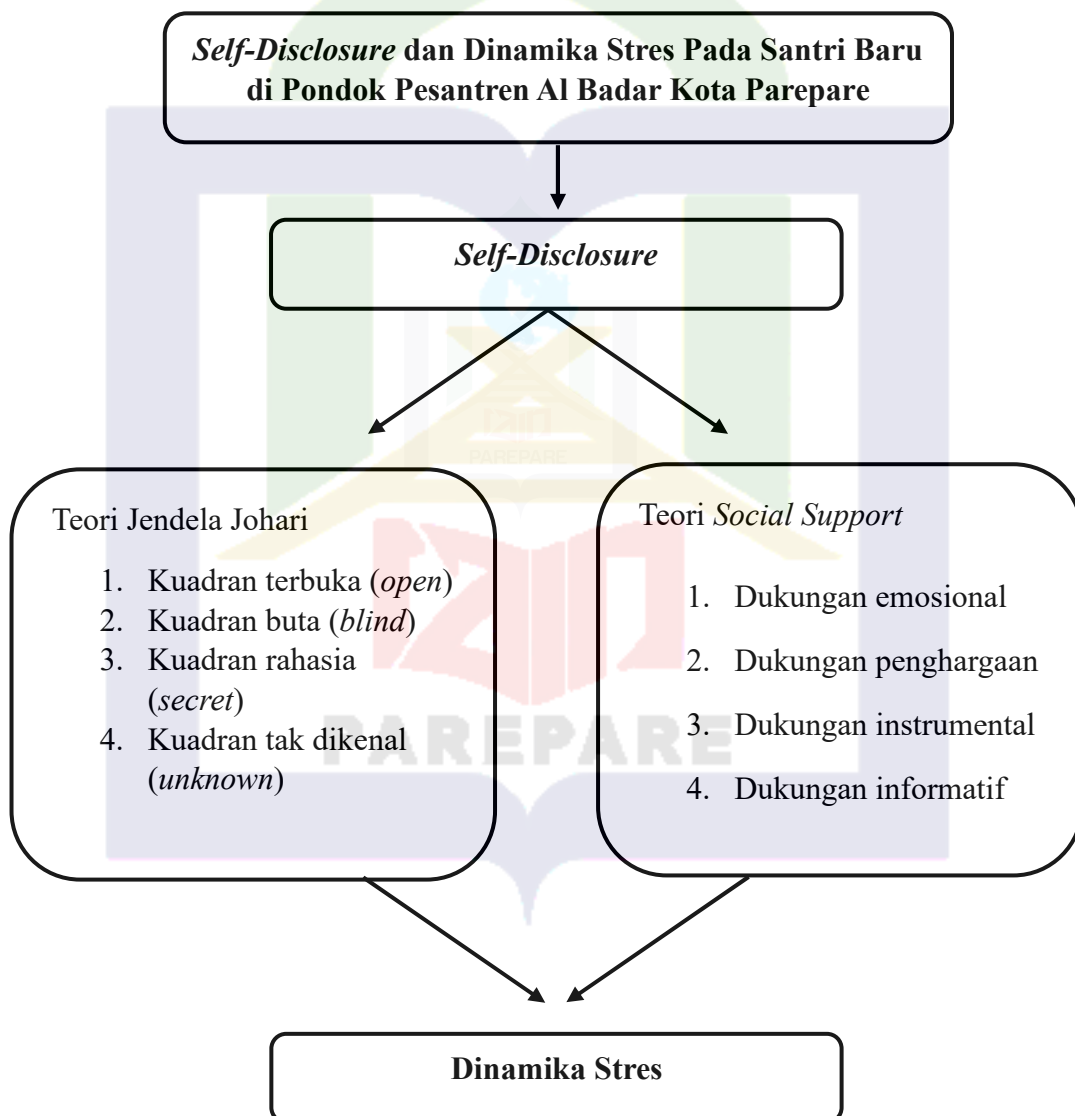
Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres seseorang dilihat dari tiga sudut pandang yaitu sudut pandang psikologis, sudut pandang biologis dan sudut pandang kognitif dan perilaku, kemudian ada faktor tambahan berupa hambatan-hambatan yang dialami individu seperti hambatan fisik, sosial dan pribadi.

---

<sup>39</sup> Indah Nurmaningtyasih, 'Analisis Faktor Penyusun Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang' (Univesitas Islam Negeri Maulana Malik, 2015).

#### D. Kerangka Pikir

Kerangka berpikir ini dimaksudkan sebagai landasan sistematis dan mengurangi masalah-masalah yang dibahas dalam proposal ini. Gambaran mengenai “*Self-disclosure* dan Dinamika Stres pada Santri Baru di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare”. Untuk memudahkan dalam memahami penelitian ini, penulis membuat skema kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Ditinjau dari fokus penelitian ini, maka jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode *field research* (penelitian lapangan) yakni suatu penelitian yang dilakukan secara sistematis dengan mengangkat data yang ada di lapangan.<sup>40</sup>

Metode dalam suatu penelitian merupakan upaya agar penelitian ini tidak diragukan bobot kualitasnya dan dapat dipertanggung jawabkan validasinya secara ilmiah.<sup>41</sup> Untuk itu, dalam bagian ini memberi tempat khusus tentang apa dan bagaimana pendekatan dan jenis penelitian, fokus penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.

#### B. Lokasi dan Waktu Penelitian

##### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah suatu tempat di mana sebuah penelitian akan dilaksanakan. Dalam hal ini yang menjadi objek penelitian adalah di Pondok Pesantren ALBADAR, terletak di Jl. Pesantren Bilalang No.10, Kec. Bacukiki, Kota Parepare, Sulawesi Selatan.

---

<sup>40</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Bandung: Rineka Cipta, 2006).

<sup>41</sup> Muhammad Parwin, *Fungsi Media Rakyat Kalindaqdaq Dalam Menanamkan Nilainilai Agama Islam Di Masyarakat Desa Betteng Kecamatan Pamboang Kabupaten Majene* (Parepare, 2016).

## 2. Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian ini telah dilaksanakan selama dalam kurun waktu kurang lebih 45 hari.

### C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian adalah pembatasan bidang kajian dan memperjelas relevansinya dengan data yang akan dikumpulkan. Fokus penelitian merupakan suatu penentuan konsentrasi sebagai pedoman arah suatu penelitian dalam upaya mengumpulkan inti sari dari penelitian yang akan dilakukan. Dan pembatasan bidang kajian permasalahan agar dapat mempermudah dan mengarahkan penelitian ke sasaran yang tepat.<sup>42</sup>

Fokus penelitian yang akan diteliti yaitu *Self-disclosure* dan Dinamis Stres pada Santri Dipondok Pesantren ALBADAR Kota Parepare.

### D. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan ialah data kualitatif, yaitu dalam bentuk teks. Data kualitatif didapatkan melalui beberapa teknik pengumpulan data, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun pengumpulan data lainnya dapat diperoleh melalui pengambilan gambar atau perekaman video.

#### 1. Data Primer

Data primer adalah suatu data yang didapatkan atau suatu data yang dikumpulkan peneliti dengan secara langsung. Sumber data pertama yang diperoleh dari Santri Baru Pondok Pesantren Al Badar dan siap memberikan

---

<sup>42</sup> IAIN Parepare, *Penulis Karya Ilmiah Berbasis Teknologi Informasi* (Parepare: IAIN Parepare, 2020).

beberapa informasi terhadap peneliti, hal ini bertujuan agar peneliti mendapatkan data yang ingin diteliti sekaligus menjalin suatu kerja sama yang baik dengan informan yang diteliti guna melakukan suatu yang mengarah kepada kebaikan, sesuai kehendak dan kebutuhan. Adapun yang menjadi sumber data primer yaitu 6 santri di pondok pesantren Al Badar Kota Parepare. Peneliti juga terjun langsung ke lapangan tempat penelitian sehingga data yang diharapkan dapat diperoleh secara akurat dan jelas. Dalam pengumpulan sumber data penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasi langsung dan wawancara

## 2. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah segenap media yang mampu memberikan data-data yang dibutuhkan untuk subyek, sumber data sekunder sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpulan data, misalnya lewat orang lain, atau lewat dokumen.<sup>43</sup>

Sebagai kelengkapan data sekunder, yang menjadi sumber data penunjang adalah buku-buku, jurnal atau referensi dari internet yang berkaitan dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini yaitu gambaran *self-disclosure* dan dinamika stres pada santri baru.

---

<sup>43</sup> Muhammad, *Metode Penelitian Ekonomi Islam* (Depok: Rajagrafindo, 2013).

## E. Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan melalui wawancara dan triangulasi/gabungan. Tidak menutup kemungkinan menggunakan metode lain. Juga dijelaskan prosedur apa yang digunakan.<sup>44</sup>

Adapun teknik pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

### 1. Teknik pengumpulan data

#### a. Wawancara

Wawancara adalah kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan keterangan, penjelasan, pendapat, fakta, dan bukti tentang suatu masalah atau peristiwa melalui metode Tanya-jawab dengan narasumber. Wawancara dilakukan untuk memperoleh data atau informasi sebanyak-banyaknya dan sejelas-jelasnya kepada subjek penelitian.

Metode wawancara yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara semi struktural. Dengan tujuan mendapatkan keterangan dengan cara bertemu langsung dan melakukan tanya jawab kepada pihak-pihak yang bersangkutan seperti santri di pondok pesantren Al Badar kota Parepare untuk mendapatkan keterangan-keterangan yang berguna untuk tujuan penelitian.

### 2. Teknik Pengolahan Data

---

<sup>44</sup> Ahmad Rijali, 'Analisis Data Kualitatif', *Jurnal Ilmu Dakwah*, 17.33 (2019), 81.



Pengolahan data merupakan langkah untuk menjaring data yang sebenarnya, pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah koding, yaitu proses yang dilakukan ketika melakukan penelitian dimana data yang telah dikumpulkan kemudian dikategorisasikan dengan pengelompokan atau dengan menyingkat nama.

#### **F. Uji Keabsahan Data**

Uji keabsahan data dari suatu penelitian kualitatif agar data penelitian dapat dipertanggungjawabkan sebagai penelitian ilmiah, maka perlu diadakan uji keabsahan data. Untuk mendapatkan keabsahan data pada penelitian ini, dilakukan dengan Uji Credibility atau Kredibilitas. Cara pengujiannya dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sebaya, serta teman membercheck. Untuk memeriksa keabsahan data, maka dapat menggunakan teknik ketekunan dalam penelitian, teknik pemeriksaan keabsahan data yang melakukan pengamatan secara bersinambungan memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.

Triangulasi adalah sumber dan teknik. Triangulasi teknik dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi dan dokumentasi.<sup>45</sup> Triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui responden, yaitu santri baru di pondok pesantren Al

---

<sup>45</sup> Anwar Mujahidin, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan* (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019).

Badar. Membandingkan data hasil observasi dan hasil wawancara, juga membandingkan dengan data hasil dokumentasi yang terkait dengan penelitian.

### G. Teknik Analisis Data

Menurut Miles dan Faisal, analisis data dilakukan selama pengumpulan data di lapangan dan setelah semua data terkumpul dengan teknik analisis dan model interaktif. Analisis data berlangsung secara bersama-sama dengan proses pengumpulan data dengan alur tahapan sebagai berikut:

#### 1. Reduksi Data

Data yang diperoleh dalam bentuk laporan atau data yang terperinci. Laporan yang disusun berdasarkan data yang diperoleh direduksi, dirangkum, dipilih hal-hal yang pokok, dan difokuskan pada hal-hal yang penting. Data hasil mengikhtiarkan dan memilah-milah berdasarkan satuan konsep, tema, dan kategori tertentu akan memberikan gambaran yang lebih tajam tentang hasil pengamatan, juga mempermudah peneliti untuk mencari kembali data sebagai tambahan atas data sebelumnya yang diperoleh jika diperlukan. Adapun data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah data yang belum diolah oleh peneliti. Oleh karena itu, reduksi data berlangsung selama kegiatan penelitian dilaksanakan.<sup>46</sup>

Setelah proses mengumpulkan data yang dilakukan oleh penulis, data dari hasil wawancara dengan beberapa sumber serta hasil dari studi dokumentasi dalam bentuk catatan lapangan selanjutnya dianalisis. Kegiatan

---

<sup>46</sup> A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Prenada Media, 2016).

ini bertujuan untuk membuang data yang tidak perlu dan menggolongkan ke dalam hal-hal pokok menjadi fokus permasalahan yang diteliti.

Proses reduksi data yang dilakukan oleh peneliti lapangan pada saat melakukan kegiatan wawancara tidak berstruktur kepada informan. Hasil yang diperoleh kemudian dipilih, disatukan, lalu dipisahkan atau membuang informan yang dianggap tidak perlu dan tidak berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Hal yang dilakukan untuk memilah data yang penting dan data yang tidak penting sehingga akan dibuang data yang tidak diperlukan dan menggolongkannya ke dalam hal-hal pokok yang menjadi fokus permasalahan yang diteliti yaitu *Self-disclosure* Dan Dinamika Stres Pada Santri Dipondok Pesantren Al Badar Kota Parepare.

## 2. Penyajian Data

Data yang diperoleh akan dikategorisasikan menurut pokok permasalahan dan dibuat dalam bentuk matriks sehingga memudahkan peneliti untuk melihat pola-pola hubungan satu data dengan data lainnya, penyajian data dilakukan dengan menggabungkan informasi yang diperoleh dari hasil wawancara dengan beberapa sumber data studi dokumen. Data yang disajikan berupa narasi kalimat, di mana setiap fenomena yang dilakukan atau

diceritakan ditulis apa adanya, kemudian penelitian memberikan interpretasi atau penilaian sehingga data tersaji bermakna.<sup>47</sup>

### 3. Penyimpulan dan Verifikasi

Kegiatan penyimpulan merupakan langkah lanjut dari kegiatan reduksi dan penyajian data. Data yang sudah direduksi dan disajikan secara sistematis akan disimpulkan sementara, kesimpulan yang diperoleh pada tahap awal biasanya kurang jelas, tetapi pada tahap-tahap selanjutnya akan semakin tegas dan memiliki dasar yang kuat. Kesimpulan sementara perlu diverifikasi. Teknik yang dapat digunakan untuk memverifikasi adalah triangulasi sumber data dan metode diskusi teman sejawat dan pengecekan anggota.

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung tahap pengumpulan data berikutnya. Proses untuk mendapatkan bukti inilah disebut verifikasi data. Apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti kuat dalam arti konsisten dengan kondisi yang ditemukan saat peneliti kembali ke lapangan, maka kesimpulan yang diperoleh merupakan kesimpulan yang kredibel.<sup>48</sup>

Verifikasi yang dilakukan untuk mendapatkan kepastian apakah data tersebut dapat dipercaya atau tidak. Dalam verifikasi data ini akan diprioritaskan keabsahan sumber data dan tingkat objektivitas serta adanya

---

<sup>47</sup> Muhammad Rizal Pahleviannur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ed. by Fatma Sukmawati (Pradina Pustaka, 2013).

<sup>48</sup> Salim and Hadir, *Penelitian Pendidikan, Metode, Pendekatan Dan Jenis* (Jakarta: Kencana, 2019).

keterkaitan antar data dari sumber yang satu dengan yang satu dengan sumber yang lainnya lalu kemudian menarik kesimpulan.

#### 4. Kesimpulan Akhir

Kesimpulan akhir dapat diperoleh berdasarkan kesimpulan sementara yang telah diverifikasi. Kesimpulan final ini diharapkan dapat diperoleh setelah pengumpulan data selesai.<sup>49</sup>



---

<sup>49</sup> Satori and Komairah, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2011).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran *Self-Disclosure* Pada Santri di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare**

*Self-disclosure* berperan sebagai ciri kepribadian yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri. *Self-disclosure* adalah jenis komunikasi yang dilakukan seorang untuk menceritakan informasi mengenai dirinya kepada orang lain. Informasi yang diceritakan bisa tentang pemikiran, perasaan, maupun perilaku. Melalui bercerita seseorang akan merasa lepas dari perasaan negatif yang timbul dari berbagai stres atau permasalahan yang ada.

Untuk mengetahui gambaran keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada santri di pondok pesantren Al Badar Kota Parepare maka peneliti harus menyelaraskannya dengan keempat poin jenis-jenis kuadran atau bisa disebut dengan teori Johary Window. Adapun keempat jenis-jenis kuadran yang dimaksud diantaranya sebagai berikut:

a. Kuadran 1 yaitu kuadran terbuka

Mencerminkan keterbukaan pada dunia secara umum, keinginan anda untuk diketahui. Dimana keterbukaan diri merupakan bagian dari dalam diri kita yang menyajikan semua informasi baik itu berupa perilaku, perasaan, sifat, motivasi, keinginan, serta ide yang diketahui oleh diri kita pribadi dan orang lain. Informasi yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain ini seperti nama asli, warna kulit, hobi, agama, usia dan lain

sebagainya. Dalam hal ini hampir semua santri memiliki sisi tersebut. Mereka terbuka akan informasi-informasi umum yang mereka miliki tentang diri mereka dan membagikannya kepada santri lainnya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh Annisa Maulia Zahra yang merupakan salah satu santri di pondok pesantren Al Badar yang mengungkapkan bahwa:

“Ketika pertama kali masuk di pondok pesantren saya di jemput oleh kakak kelas untuk diantar ke asrama yang telah disediakan, di perjalanan menuju ke asrama tersebut kakak kelas mengajak saya bercengkrama jadi disitulah juga saya terpancing untuk bercerita terkait asal-usul saya walaupun sebenarnya ada perasaan sedikit canggung terhadap kakak kelas itu.”<sup>50</sup>

Hal yang serupa diungkapkan oleh Abdul Chaliq Chazarin yang juga merupakan salah satu santri di pondok pesantren Al Badar, dari hasil wawancara tersebut dia mengemukakan bahwa:

“Pada saat pertama bertemu dengan teman sekamar yang didalamnya ada 10 orang perkamarnya, tanpa rasa malu saya langsung berkenalan dengan mengulurkan tangan saya kepada mereka satu persatu sambil berbincang ringan sebagai langkah awal untuk perkenalan diri saya kepada mereka.”<sup>51</sup>

Hal yang serupa juga diungkapkan oleh Maswan selaku santri di pondok pesantren Al Badar, dari hasil wawancara tersebut ia mengatakan bahwa:

“Di hari pertama masuk pondok pesantren saya belum bisa berkenalan atau mengajak ngobrol teman-teman pada saat itu karna saya takut untuk memulai percakapan dengan orang, jadi saya hanya sebatas senyum saja dengan teman-teman sepondok. Setelah 3 hari saya tinggal diasrama ada 1 teman saya yang mengajak saya berbicara dan mengajak saya gabung dengan

---

<sup>50</sup> Annisa Maulia Zahra, Wawancara di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, Tanggal 05 Januari 2024

<sup>51</sup> Abdul Chaliq Chazarin, Wawancara di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, Tanggal 05 Januari 2024

teman-teman yang lain, disitulah saya mulai berkenalan dengan teman asrama, kita saling memperkenalkan diri kita dan bertukaran cerita.”<sup>52</sup>

Dari beberapa hasil wawancara diatas dapat disimpulkan peneliti bahwa dari ketiga santri tersebut menyajikan informasi-informasi kecil mereka kepada santri lainnya dan membiarkan santri lainnya untuk saling mengenal satu sama lain walaupun ada satu santri yang membutuhkan waktu beberapa hari untuk bisa memulai percakapan dengan santri lainnya dikarenakan memiliki rasa takut untuk memulai percakapan terlebih dahulu. Dimana hal tersebut telah membuktikan bahwa santri telah menerapkan kuadran terbuka di pondok pesantren Al Badar Kota Parepare.

b. Kuadran 2 yaitu kuadran buta

Dalam setiap diri masing-masing individu terdapat daerah buta. Yang mana daerah ini merupakan segala hal tentang diri kita yang diketahui oleh orang lain akan tetapi tidak diketahui oleh diri kita sendiri. Contoh, ia bersikap seolah-olah seorang yang sok akrab, padahal orang lain melihatnya begitu berhati-hati dan sangat tertutup, tampak formal dan begitu menjaga jarak dalam pergaulan. Didalam lingkungan pesantren tentu akan ada saja santri yang mempunyai sisi ini, banyak dari mereka yang tidak sadar bahwasanya mereka memiliki sifat yang mereka sendiri tidak tahu akan hal itu, tetapi orang-orang di sekelilingnya lah yang mengetahuinya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan

---

<sup>52</sup> Maswan, Wawancara di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, Tanggal 05 Januari 2024



oleh Arnila yang merupakan salah satu santri di pondok pesantren Al Badar yang mengungkapkan bahwa:

“Pernah ada beberapa teman sepondok memberitahu bahwa orang lain menilai saya sebagai orang yang tertutup dan memilih-milih teman tetapi menurut saya, pandangan orang terhadap diri saya tidak sesuai dengan yang saya rasakan karna menurutku, saya selalu berusaha akrab dengan siapapun dan tidak terpikir untuk memilih-milih teman, bahkan saat pertama kali masuk di pondok pesantren pun saya terlebih dahulu memperkenalkan diri ke teman asrama tanpa menunggu teman-teman untuk membicarakan saya diluan.”<sup>53</sup>

Selain itu hal yang serupa juga diungkapkan oleh Maswan yang juga merupakan salah satu santri Al Badar, dari hasil wawancara tersebut dia mengemukakan bahwa:

“Ada salah satu teman sepondok saya menilai saya bahwa saya orangnya kikir atau tidak mau berbagi kepada teman-teman seasrama padahal sebenarnya saya suka berbagi namun saya kadang risi jika teman seasrama datang dan meminta dengan paksa.”<sup>54</sup>

Dengan adanya daerah buta ini ada beberapa santri yang menerima kebiasaan tersebut akan tetapi ada pula santri yang merasa risi dengan kebiasaan tersebut. Itulah mengapa, kebiasaan ini harus sedikit demi sedikit dikurangi agar dapat mengembalikan kembali kefokusannya dalam berkomunikasi. Dari hasil wawancara di atas dapat disimpulkan peneliti bahwa dari bentuk sikap santri yang secara tidak sadar mereka telah lakukan yang membuat beberapa santri lain merasa risi. Dimana hal tersebut sesuai dengan jenis kuadran buta dengan ditemukan ada beberapa

<sup>53</sup> Arnila, Wawancara di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, Tanggal 05 Januari 2024

<sup>54</sup> Maswan, Wawancara di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, Tanggal 05 Januari

santri yang mempunyai kebiasaan tersebut di pondok pesantren Al Badar Kota Parepare.

c. Kuadran 3 yaitu kuadran rahasia

Didalam diri kita juga terdapat bagian tersembunyi yang mana pada bagian ini berisi segala hal yang kita sendiri atau dari yang kita simpan untuk diri sendiri, dan orang lain tidak mengetahui. Biasanya seseorang yang mempunyai rahasia cenderung lebih besar untuk bersifat terbuka karna adanya kekhawatiran dimana dirinya tidak dapat diterima orang lain.

Menurut pengamatan yang dilakukan peneliti, santri yang memiliki rahasia atau tersembunyi hanya terjadi pada santri yang memiliki sifat tertutup atau introvert. Yang mana mereka terlalu enggan untuk melakukan komunikasi dikarenakan mereka tidak ingin. Melainkan mereka khawatir jika keberadaan mereka tidak diinginkan oleh santri lainnya. Seperti yang diungkapkan oleh Maswan yang mengatakan bahwa:

“Saya orangnya cenderung introvert karna saya jarang membagikan masalah saya kepada teman-teman sebab saya merasa malu dan takut jika saya bercerita kepada teman saya dan orang tersebut tidak menutup kemungkinan akan menceritakannya kepada orang lain lagi.”<sup>55</sup>

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan peneliti bahwa dari bentuk sifat tertutup atau introvert lebih memilih untuk diam meski ia mengetahui banyak hal. Dia akan lebih memilih-milih teman dalam hal untuk menceritakan kepribadiannya. Dimana hal tersebut sesuai dengan

---

<sup>55</sup> Maswan, Wawancara di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, Tanggal 05 Januari 2024

jenis kuadran rahasia yang dibuktikan dengan ditemukannya pada santri yang mempunyai sifat tersebut di pondok pesantren Al Badar Kota Parepare.

d. Kuadran 4 yaitu kuadran tak diketahui

Dalam diri setiap individu terdapat bagian yang tidak dikenal, bagian ini ialah aspek dari diri kita yang tidak diketahui oleh diri kita maupun orang lain. Meskipun kita sulit untuk mengetahuinya akan tetapi kita harus menyadari bahwasanya aspek ini dalam diri setiap masing-masing individu.

Kuadran tidak diketahui juga dapat dikatakan locked area dimana hal tersebut tidak perlu kita ubah lagi karena diri sendiri maupun orang lain pun tidak ada yang memahami area ini. Sebagian area ini bisa jadi akan muncul ketika terdapat momen tertentu atau hal-hal yang belum kita coba sebelumnya yang ternyata bisa kita lakukan. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh Abdul Chaliq Chazairin yang merupakan salah satu santri di pondok pesantren Al Badar yang mengungkapkan bahwa:

“ketika kami selesai melaksanakan Shalat subuh dilanjut dengan ceramah dan kebetulan di waktu yang bersamaan teman yang dijadwalkan membawahkan ceramah sedang sakit, tiba-tiba pembina pondok menunjuk saya untuk menggantikannya, walaupun sebenarnya saya tidak yakin dengan diri saya. Maka dari itu setelah selesai membawahkan ceramah saya langsung mendatangi teman-teman untuk menanyakan pendapat mereka terkait cara saya membawahkan ceramah tersebut. Dan ternyata menurut mereka ini merupakan awalan yang cukup baik.”<sup>56</sup>

---

<sup>56</sup> Abdul Chaliq Chazairin, Wawancara di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, Tanggal 05 Januari 2024

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan peneliti bahwa dari bentuk kegiatan atau aktivitas yang belum pernah dilakukan oleh santri yang bisa dilakukan secara spontan. Dimana hal tersebut sesuai dengan jenis kuadran tak diketahui yang dibuktikan dengan ditemukannya pada salah satu santri yang bisa melakukan ceramah yang belum pernah ia coba sebelumnya, padahal hal ini tidak diketahui oleh dirinya dan orang lain bahwa dia bisa membawakan ceramah pada kegiatan di pondok pesantren Al Badar Kota Parepare.

## **2. Dinamika Stres Pada Santri di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare**

### **a. Sumber-sumber stres pada santri di pondok pesantren Al Badar**

Remaja sebagai bagian dari kelompok individu yang merupakan bagian dari sasaran integrasi pelayanan kesehatan menjadi kelompok yang rentan untuk mengalami ketidak seimbangan hidup akibat stres yang dialami. Stres diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.

Dalam kehidupannya, manusia selalu berinteraksi dan tergantung dengan lingkungan. Keadaan lingkungan yang kondusif akan membuat manusia nyaman. Namun, lingkungan terkadang memberikan efek negatif pada manusia yang dapat menyebabkan stres. Stres tidak dapat dihindarkan. Namun demikian, dengan memahami stresor dan stres itu sendiri, kita dapat meminimalkan stres yang tidak diperlukan, dan membuat diri kita lebih sehat, baik secara fisik, maupun mental. Keadaan yang begitu berbeda akan membuat para santri mengalami perubahan dan

penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ditempatinya, sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat mereka stres.

Sumber stres yang berasal dari dalam diri seseorang sebagaimana kondisi emosi orang yang bersangkutan dapat menimbulkan stres. Emosi adalah setiap kegiatan pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu. Emosi juga dapat diartikan sebagai keadaan mental seseorang. Adapun kondisi-kondisi emosional yang dapat memicu munculnya stres antara lain sebagai berikut: rasa takut yang berlebihan, kesedihan yang berlebihan, rasa bersalah dan terkejut. Terjadinya stres karena stresor tersebut dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga mengakibatkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik, psikologis, bahkan spiritual.

Peneliti menemukan berbagai macam sumber stres yang dialami oleh santri diantaranya adalah stres yang bersumber dari dalam diri, dan lingkungan sosial. Beberapa partisipan dapat merasa terganggu dengan adanya beban pikiran, aturan, tuntutan, yang kemudian menjadi pemicu terjadinya stres. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan yaitu Muhammad Arman Gazali dalam wawancaranya mengatakan bahwa:

“Adapun hal yang biasa membuat saya stres selama tinggal di pondok pesantren ini yaitu padatnya jadwal kegiatan dan ketatnya peraturan yang harus saya patuhi, mulai melakukan kegiatan dari bangun tidur sampai tidur kembali secara mandiri, merasakan menu makanan yang kadang membuat saya tidak selera makan

sehingga membuat saya terkadang lalai untuk mengikuti aturan tersebut.”<sup>57</sup>

Selanjutnya sumber stres yang dialami oleh santri yakni lingkungan yang kurang kondusif. Kondisi lingkungan yang kurang baik ternyata memberikan dampak perkembangan pola perilaku remaja yang lebih ke arah menyimpan dari qaidah-qaidah moral dan pertemanan biasanya dilandasi oleh beberapa hal seperti kenyamanan dalam menjalan aktivitas setiap harinya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan informan yaitu Dinda Avrilia dalam wawancaranya mengatakan bahwa:

“Saya terkadang merasa kurang fokus saat mengerjakan tugas karna dalam setiap kamarnya ada 10 santri yang terkadang menimbulkan sedikit kebisingan yang menyebabkan konsentrasi saya terganggu ketika saya sedang mengerjakan tugas.”<sup>58</sup>

Kemudian sumber stres yang dialami oleh santri yakni hubungan pertemanan yang kurang baik. Pertemanan memberikan dampak yang besar dalam perjalanan menempuh Pendidikan sehingga fase ini lingkungan akan menjadi faktor terpenting dalam perkembangan masa remaja. Proses perkembangan santri pastinya tidak selalu berjalan mulus, sesuai alur, berjalan sesuai rencana, sesuai dengan yang diharapkan. Dimana santri juga tidak jauh berbeda dengan remaja yang mempunyai teman diluar, mereka cenderung berkelompok sesuai dengan kenyamanan yang didapat dari temannya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang

---

<sup>57</sup> Muhammad Arman Gazali, Wawancara di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, Tanggal 05 Januari 2024

<sup>58</sup> Dinda Avrillia, Wawancara di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, Tanggal 05 Januari 2024

dilakukan dengan informan yaitu Arnila dalam wawancaranya mengatakan bahwa:

“Hubungan pertemanan saya di lingkungan pesantren ini bisa dibilang kurang baik karna saya tipikal orang yang cuek, pendiam dan sulit berbaur. Akibat sifat tersebut membuat saya tidak memiliki *circle* pertemanan seperti teman-teman pada umumnya. Hal ini membuat saya agak sedikit stres bahkan saya pernah sampai berpikir ingin keluar dari pondok pesantren ini.”<sup>59</sup>

Berdasarkan beberapa hasil wawancara dengan informan dapat disimpulkan bahwa dalam sumber-sumber stres pada santri di pondok pesantren Al Badar Kota Parepare dapat dikategorikan ke dalam dua sumber stres yaitu sumber stres dalam diri individu yang meliputi keinginan yang tidak tercapai (frustrasi), persepsi santri terhadap kemampuannya untuk beradaptasi dengan situasi atau tuntutan pesantren. Sedangkan sumber dari lingkungan ada dua macam yaitu lingkungan fisik yang meliputi kondisi kamar yang kotor, keributan yang menyebabkan hilangnya konsentrasi dalam belajar, kamar mandi yang terbatas dan lingkungan sosial meliputi kurangnya komunikasi, pertengkaran, perbedaan kebiasaan yang dialami di rumah dengan di pesantren.

b. Gejala-gejala stres pada santri di Pondok Pesantren Al Badar

Seseorang yang mengalami stres akan mempengaruhi keadaan fisik dan mental, sehingga stres yang dialami memiliki gejala-gejala tertentu. Individu yang mengalami stres akan memberikan reaksi terhadap stres. Pada dasarnya, seseorang dikatakan mengalami stres akan terlihat dari perubahan-perubahan perilaku dari biasanya sehingga individu dapat

---

<sup>59</sup> Arnila, Wawancara di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, Tanggal 05 Januari 2024

diindikasikan mengalami stres melalui berbagai gejala yang nampak pada dirinya. Ada beberapa gejala-gejala yang dialami santri ketika masuk di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare. Pertama gejala fisik sebagai tanda adanya stres dapat mempengaruhi keadaan fisik seperti lemas, pusing, mual, diare, sembelit, nyeri otot, jantung berdebar dan gangguan tidur. Hal ini dapat dilihat dari pertanyaan yang diajukan kepada yakni “pernah atau tidaknya merasa kehilangan motivasi untuk belajar dan beraktivitas selama dipondok pesantren Al Badar” dari hasil wawancara yang dilakukan dengan informan Abdul Chaliq Chazairin yang mengatakan bahwa:

“iya, saya pernah merasa kehilangan motivasi untuk belajar karena saya merasa capek akibat banyaknya kegiatan serta peraturan yang ada dipondok pesantren lebih disiplin daripada di rumah.”<sup>60</sup>

Disisi lain hal yang sama diungkapkan oleh informan Muhammad Arman Gazali saat melakukan wawancara, yang mengatakan bahwa:

“Selama saya berada di pondok pesantren ini jam tidur saya menjadi tidak teratur dikarenakan ada jam pelajaran diasrama yang mengharuskan kami mengikuti kajian hingga malam hari, dan waktu pelajaran yang padat baik itu disiang hari maupun malam hari.”<sup>61</sup>

Kedua gejala psikologis, yang disebabkan banyaknya tuntutan yang harus ditaati, sehingga tidak menutup kemungkinan santri yang baru masuk di lingkungan pondok pesantren Al Badar rentan mengalami stres.

Dalam hal ini, santri mengalami gejala pada psikologi yang meliputi:

---

<sup>60</sup> Abdul Chaliq Chazairin, Wawancara di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, Tanggal 05 Januari 2024

<sup>61</sup> Muhammad Arman Gazali, Wawancara di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, Tanggal 05 Januari 2024



kurang percaya diri, mudah marah, canggung, kecemasan, rasa takut, perasaan putus asa, merasa bersalah. Kemarahan tentu saja dimiliki setiap orang hanya saja pelampiasannya yang berbeda. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan dengan informan Annisa Maulia Zahra mengatakan bahwa:

“Dilihat dari kondisi lingkungan kurang baik yang membuat saya menjadi tidak nyaman saat ingin mengerjakan tugas, seperti adanya suara bising dari aktivitas santri lainnya hal ini menyebabkan saya jadi lebih mudah marah karena saya merasa terganggu dengan kondisi tersebut.”<sup>62</sup>

Kegiatan-kegiatan di pondok pesantren Al Badar membutuhkan mental yang kuat sehingga tidak jarang santri mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh santri tidak hanya disebabkan tugas pesantren, kecemasan juga timbul karna harus bisa beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren, dan bahkan kecemasan yang sering mereka alami ketika di saat mereka memutuskan untuk tinggal di pondok pesantren. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh Arnila yang mengatakan bahwa:

“Saya terkadang merasa cemas apabila orang tua saya tidak datang berkunjung ke pondok pesantren sebulan lamanya, karena biasa mereka rutin datang berkunjung seminggu atau dua minggu sekali, sehingga saya terkadang merasa tidak dipedulikan oleh orang tua saya.”<sup>63</sup>

Berdasarkan beberapa hasil wawancara dengan informan dapat disimpulkan bahwa dalam gejala-gejala stres santri di pondok pesantren ada tiga macam gejala yaitu gejala fisik yang meliputi pusing, dan

---

<sup>62</sup> Annisa Maulia Zahra, Wawancara di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, Tanggal 05 Januari 2024

<sup>63</sup> Arnila, Wawancara di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare, Tanggal 05 Januari 2024

pernapasan yang tidak menentu. Gejala psikologi meliputi tuntutan pesantren yang menyebabkan stres, kurang percaya diri, hilang konsentrasi, mudah marah, canggung, kecemasan, takut, putus asa dan merasa bersalah. Gejala perilaku meliputi, kualitas tidur yang rendah, kehilangan selera makan, kurang merawat diri dan perilaku agresi.

## **B. Pembahasan**

### **1. Gambaran *Self-Disclosure* Pada Santri di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare**

Keterbukaan diri atau *self-disclosure* adalah sesuatu yang membuat individu transparan terhadap orang lain melalui komunikasi. Teori *Self-disclosure* ialah suatu proses pengungkapan informasi mengenai diri pribadi kita kepada orang lain dan begitu pun sebaliknya. Sidney Jourard menandai bahwa sehat atau tidaknya suatu komunikasi interpersonal yaitu dengan melihat adanya keterbukaan dalam diri setiap individu dalam berkomunikasi.<sup>64</sup> Apabila kita sebagai individu mengungkapkan siapa diri kita sebenarnya kepada orang lain begitu pun sebaliknya, hal tersebut dapat dipandang sebagai ukuran dari hubungan yang ideal.

Tidak menutup kemungkinan para santri mengakui bahwa dengan adanya keterbukaan diri, dapat mempermudah para santri dalam melakukan pendekatan komunikasi. Para santri saling berbagi informasi tentang diri pribadi mereka kepada santri lainnya sebagai awal permulaan dalam melakukan komunikasi. Dalam hal ini, peneliti memaparkan bagaimana gambaran *Self-disclosure* pada santri di pondok pesantren Al Badar.

---

<sup>64</sup> Daryanto, *Teori Komunikasi* (Malang: Gunung Samudera, 2014).

Dari penelitian yang telah didapatkan oleh peneliti, bahwasanya tidak semua santri Al Badar dengan mudahnya mengungkapkan diri pribadinya kepada santri lainnya. Biasanya, mereka hanya akan melakukan keterbukaan dirinya secara pribadi kepada teman yang dianggap benar-benar dia percayakan. Karena dengan keterbukaan diri yang bersifat sangat pribadi kepada santri lain dapat menyebabkan adanya ketidaknyamanan saat melakukan komunikasi. Sebab ada beberapa santri yang masih merasa risi dan merasa bahwa informasi yang diberikan itu tidak perlu atau bahkan tidak penting untuk diceritakan.

Seperti yang telah diketahui bahwasanya teori *self-disclosure* tidak pernah luput dari yang namanya teori Johari Window. Yang mana, pada teori ini, ada 4 jenis-jenis kuadran yang dapat menjelaskan gambaran keterbukaan diri seseorang kepada orang lain. Adapun keempat jenis-jenis kuadran yang dimaksud diantaranya sebagai berikut:

a. Kuadran 1 yaitu kuadran terbuka

Mencerminkan keterbukaan pada dunia secara umum, keinginan anda untuk diketahui. Dimana keterbukaan diri merupakan bagian dari dalam diri kita yang menyajikan semua informasi baik itu berupa perilaku, perasaan, sifat, motivasi, keinginan, serta ide yang diketahui oleh diri kita pribadi dan orang lain. Informasi yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain ini seperti nama asli, warna kulit, hobi, agama, usia dan lain sebagainya.<sup>65</sup> Dalam hal ini hampir semua santri memiliki sisi tersebut.

---

<sup>65</sup> Muhammad Saifulloh and Maria Ulfah Siregar, 'Pengungkapan Diri Gofar Hilman Sebagai Influencer Melalui Media Instagram', *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 2.2 (2019), 167–80.

Mereka terbuka akan informasi-informasi umum yang mereka miliki tentang diri mereka dan membagikannya kepada santri lainnya.

Bagian dari kuadran terbuka ini terjadi pada saat santri ingin melakukan komunikasi dengan santri lainnya. Yang mana, pada salah satu santri memiliki inisiatif untuk memulai suatu percakapan dengan santri lainnya dan bentuk respons keterbukaan diri santri kepada orang yang baru dia temui guna untuk saling mengenal satu sama lain.

b. Kuadran 2 yaitu kuadran buta

Dalam setiap diri masing-masing individu terdapat daerah buta. Yang mana daerah ini merupakan segala hal tentang diri kita yang diketahui oleh orang lain akan tetapi tidak diketahui oleh diri kita sendiri. Contoh, ada kebiasaan orang yang saat tertawa atau malu mukanya akan terlihat sangat merah, atau ada orang suka menggaruk-garukkan kepala saat tidak mengerti akan sesuatu padahal ia tidak merasakan gatal dikepalanya.<sup>66</sup> Didalam lingkungan pesantren tentu akan ada saja santri yang mempunyai sisi ini, banyak dari mereka yang tidak sadar bahwasanya mereka memiliki kebiasaan yang mereka sendiri tidak tahu akan hal itu, tetapi orang-orang di sekelilingnya lah yang mengetahuinya.

Hal inilah yang dirasakan oleh beberapa santri, yang mana ada beberapa dari mereka pernah menemukan salah satu santri yang sedikit lambat dalam merespons sesuatu hal, dan ke tidak sadaran saat mengucapkan sesuatu. Namun, ada beberapa santri yang menerima

---

<sup>66</sup> Edi Harapan and Ahmad Syarwani, *Komunikasi Antar Pribadi: Perilaku Insani Dalam Organisasi Pendidikan* (PT Grafindo Perkasa Rajawali, 2016).

kebiasaan tersebut akan tetapi ada pula santri yang merasa risi dengan kebiasaan tersebut. Itulah mengapa, kebiasaan ini harus sedikit demi sedikit dikurangi agar dapat mengembalikan kembali kefokusannya dalam berkomunikasi.

c. Kuadran 3 yaitu kuadran rahasia

Didalam diri kita juga terdapat bagian tersembunyi yang mana pada bagian ini berisi segala hal yang kita sendiri atau dari yang kita simpan untuk diri sendiri, dan orang lain tidak mengetahui. Biasanya seseorang yang mempunyai rahasia cenderung lebih besar untuk bersifat terbuka karena adanya kekhawatiran dimana dirinya tidak dapat diterima orang lain.<sup>67</sup>

Menurut pengamatan yang dilakukan peneliti, santri yang memiliki rahasia atau tersembunyi hanya terjadi pada santri yang memiliki sifat tertutup atau introvert. Yang mana mereka terlalu enggan untuk melakukan komunikasi dikarenakan mereka tidak ingin. Melainkan mereka khawatir jika keberadaan mereka tidak diinginkan oleh santri lainnya.

Hal ini pun dirasakan oleh sebagian santri, yang mana sebagian dari mereka merasa cukup sulit untuk melakukan keterbukaan diri dengan santri lain dikarenakan adanya rasa takut jika apa yang mereka tunjukkan kepada orang lain itu tidak disukai oleh santri lainnya. Maka dari itu, mereka lebih memilih untuk bercerita kepada orang-orang yang mereka

---

<sup>67</sup> Harapan and Syarwani.

percaya saja dan juga sebagian santri lebih memilih untuk memendamnya sendiri guna menjaga privasi dan kenyamanan bersama.

d. Kuadran 4 yaitu kuadran tak diketahui

Dalam diri setiap individu terdapat bagian yang tidak dikenal, bagian ini ialah aspek dari diri kita yang tidak diketahui oleh diri kita maupun orang lain. Meskipun kita sulit untuk mengetahuinya akan tetap kita harus menyadari bahwasanya aspek ini dalam diri setiap masing-masing individu.<sup>68</sup>

Kuadran tidak diketahui juga dapat dikatakan locked area dimana hal tersebut tidak perlu kita ubah lagi karena diri sendiri maupun orang lain pun tidak ada yang memahami area ini. Sebagian area ini bisa jadi akan muncul ketika terdapat momen tertentu atau hal-hal yang belum kita coba sebelumnya yang ternyata bisa kita lakukan.

Hal inilah yang dilakukan sebagian santri yang cenderung tertutup. Tertutup di sini dalam artian dia tidak menunjukkan semua sifatnya kepada temannya dikarenakan dia pun tidak memiliki kepercayaan diri untuk hal tersebut. Jika tidak ada rasa kepercayaan diri maka bagi dirinya sendiri dan orang lain tidak akan tahu bahwa dirinya bisa melakukan hal tersebut.

Dari keempat jenis-jenis kuadran tersebut dapat disimpulkan bahwasanya setiap individu mempunyai cara komunikasi yang berbeda-beda. Dapat dilihat bahwa ada yang terbuka dalam berkomunikasi dengan santri lain

---

<sup>68</sup> Harapan and Syarwani.

dan ada pula yang memilih untuk merahasiakan tentang jati dirinya. Sama halnya dengan para santri di pondok pesantren Al Badar Kota Parepare, mereka pun tidak sembarangan untuk menceritakan tentang dirinya mereka kepada orang lainnya. Mereka akan tetap menjaga privasi mereka atau mungkin mereka hanya akan berbagi informasi tersebut kepada teman yang sudah mereka anggap teman dekat.

Meskipun *self-disclosure* dapat mendorong adanya keterbukaan diri kepada orang lain, namun keterbukaan diri tersebut pun harus sesuai dengan porsinya. Dalam artiannya, para santri perlu mempertimbangkan kembali apakah menceritakan segala sesuatu tentang diri mereka kepada orang lain akan menghasilkan efek positif ataupun sebaliknya.

## **2. Dinamika Stres Pada Santri di pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare**

Secara umum, stres adalah reaksi psikologis seseorang terhadap tantangan dalam hidupnya yang membebani kehidupan seseorang dan tidak sesuai dengan harapan seseorang sehingga mengganggu kesejahteraan hidupnya. Santrock mengatakan bahwa stres merupakan respons seseorang terhadap suatu kejadian yang memicu terjadinya stres yang tidak dapat dihadapi oleh individu.<sup>69</sup> Apabila seseorang berada dilingkungan yang dia rasa tidak kondusif hal ini juga menjadi suatu penyebab timbulnya stres pada dirinya.

---

<sup>69</sup> Rian Tasalim and Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya* (Bogor: Guepedia, 2021).

Stres yang dialami oleh santri disebabkan dari dalam diri individu dan lingkungan sosial. Sebagian santri merasa terganggu dengan adanya beban pikiran, aturan, dan tuntutan yang masih belum terbiasa diterapkan pada diri santri, yang dimana menjadi pemicu terjadinya stres pada diri individu.

Manusia dalam kehidupannya, selalu berinteraksi dan bergantung dengan lingkungan. Keadaan lingkungan yang kondusif akan membuat manusia merasa nyaman. Terkadang lingkungan memberikan efek negatif pada manusia yang dapat menyebabkan stres. Namun demikian, dengan memahami stresor dan stres itu sendiri, kita dapat meminimalkan stres yang tidak diperlukan, dan membuat diri kita lebih sehat, baik secara fisik, maupun mental. Keadaan yang begitu berbeda akan membuat para santri mengalami perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ditempatinya, sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat mereka stres.

Lingkungan yang baru tentu membawa perubahan bagi para santri. Ada santri yang bisa langsung menyesuaikan, tetapi tidak sedikit pula santri yang memerlukan waktu untuk beradaptasi. Proses dalam menyesuaikan kebiasaan dengan peraturan yang ada dipondok tentu berdampak pada kesehatan psikis para santri. Kesehatan psikis tersebut tentu berdampak pada kesehatan fisik para informan. Sesuai yang dirasakan santri di pondok pesantren Al Badar bahwa mereka merasa fisik yang mudah lelah dikarenakan padatnya kegiatan di pondok pesantren, serta juga karena pola tidur yang berubah menjadikan tidur larut malam. Stres memiliki dampak terhadap



kondisi fisik santri seperti merasa kelelahan seperti merasa mudah kelelahan dan lemas.

Emosi merupakan salah satu bentuk perasaan seseorang. Emosi juga dapat diartikan sebagai keadaan mental seseorang.<sup>70</sup> Lingkungan yang kurang kondusif dapat membangkitkan emosi atau perasaan tertentu dikarenakan terganggunya konsentrasi saat santri ingin mengerjakan tugas dikamarnya. Hal ini sesuai dengan teori dukungan sosial yang bermakna dengan teman-teman yang kurang mendukung situasi salah satu santri yang menyebabkan santri menjadi terganggu.

Menurut Aminoto yang mengatakan bahwa salah satu hal pemicu timbulnya stres adalah masalah pertemanan atau pergaulan. Keberadaan suatu kelompok dapat meningkatkan kemampuan santri dalam menyelesaikan masalah,<sup>71</sup> terutama masalah-masalah yang berhubungan dengan lingkungan pesantren, karena santri secara tidak langsung dukungan dari kelompok sebagai pertahanan diri terhadap stres. Hal ini sesuai dengan teori individu yang memperoleh dukungan sosial itu melindungi dari stres.

Perubahan pola tidur, pola makan maupun hilangnya motivasi informan dalam mengerjakan tugas merupakan bentuk gejala stres yang terjadi pada dirinya. Gejala-gejala stres ini terjadi pada santri di pondok pesantren Al Badar disebabkan karena banyaknya tuntutan yang harus ditaati,

---

<sup>70</sup> Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya* (Jakarta: Kencana, 2015).

<sup>71</sup> Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018).

sehingga tidak menutup kemungkinan santri yang baru masuk di lingkungan pondok pesantren Al Badar rentan mengalami stres.

Berdasarkan hasil wawancara penelitian dari beberapa informan dapat dijelaskan bahwa dampak dari stres yang santri alami adalah dampak stres fisik dan psikologis. Dampak stres fisik yang dialami santri yaitu gangguan pola tidur, mudah lelah dan gangguan pola makan. Dampak stres psikologisnya yaitu mengalami masalah mudah marah, kehilangan motivasi dan sulit berkonsentrasi. Stres juga berdampak pada sosial yaitu adanya gangguan komunikasi mahasiswa dengan teman dan orang lain.

Kegiatan-kegiatan di pondok pesantren Al Badar membutuhkan mental yang kuat sehingga tidak jarang sebagian santri mengalami stres yang disebabkan dari diri santri itu sendiri. Santri juga sangat membutuhkan dukungan dari kerabat, guru dan orang tua agar dapat mengontrol beban yang dia rasakan dan juga mendapatkan solusi dari dukungan tersebut.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab-bab sebelumnya maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran *self-disclosure* pada santri dipondok pesantren Al Badar Kota Parepare yaitu santri cenderung lebih aktif berkomunikasi dengan seseorang yang memahami latar belakangnya dan orang yang dapat dia percayai, dan ada pula sebagian santri lebih memilih untuk merahasiakan dirinya karena kurangnya kepercayaan pada dirinya. Dalam hal ini, peneliti menggunakan teori Johari Window, yang mana pada teori ini terdapat 4 jenis-jenis kuadran dalam setiap manusia yaitu terbuka, buta, rahasia dan tak diketahui. Dari keempat jenis-jenis kuadran ini dapat dilihat bagaimana pribadi dalam setiap diri santri yang ada di pondok pesantren Al Badar Kota Parepare.
2. Dinamika stres pada santri di pondok pesantren Al Badar Kota Parepare yaitu stres yang timbul pada diri santri bersumber dari dalam diri individu yang meliputi keinginan yang tidak tercapai (frustrasi), persepsi santri terhadap kemampuannya untuk beradaptasi dengan situasi atau tuntutan pesantren. lingkungan sosial meliputi kurangnya komunikasi, dan perbedaan kebiasaan yang dialami di rumah dengan di pesantren. Adapun gejala-gejala yang dirasakan santri yang mengalami stres yaitu gejala fisik yang meliputi pusing, dan pernapasan yang tidak menentu. Gejala psikologi meliputi tuntutan pesantren yang menyebabkan stres, kurang

percaya diri, hilang konsentrasi, mudah marah, canggung, kecemasan, takut, putus asa dan merasa bersalah.

Hubungan antara *Self-Disclosure* dan Dinamika Stres yaitu semakin bisa seseorang bercerita tentang kesulitan apa yang sedang mereka dapatkan semakin rendah tingkat stress mereka, dan juga semakin bisa mereka menetralsisir stress melalui keterbukaan dirinya.

## **B. Saran**

1. Para santri di pondok pesantren Al Badar sebaik harus lebih memahami lagi bagaimana cara berkomunikasi dengan baik antar sesama santri lainnya.
2. Kepada pengelola pondok pesantren Al Badar Kota Parepare agar mengurangi beban tuntutan atau peraturan untuk santri, dan memberikan bimbingan khusus untuk santri baru agar santri baru dapat lebih cepat menyesuaikan diri terhadap santri-santri lama.

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim

A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Prenada Media, 2016)

Affandi, Ghozali Rusyid, and Dewanti Ruparin Diah, 'Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Studi Terhadap Pemeluk Agama Islam', *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 6.1 (2014)

Amin, and Al Fandi, *Kenapa Harus Stres* (Jakarta: Amzah, 2017)

Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Bandung: Rineka Cipta, 2006)

Aziz Fadliansyah, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Stress Pada Santriwati Baru Di Pondok Pesantren Darul Aitami Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat' (Universitas Teuku Umar, 2013)

Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal, 'Konsep Stres Akademik Siswa', *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5.3 (2017), 143

Basrowi, and Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015)

Budyana, Muhammad, and Leila Mona Ganiem, *Teori Komunikasi Antar Pribadi* (Jakarta: Kencana, 2014)

Damayanti, Novia, Muhimmatul Hasanah, and Indah Fajrotuz, 'Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Santri Di Pondok Pesantren', *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 16.1 (2021), 1–14

Daryanto, *Teori Komunikasi* (Malang: Gunung Samudera, 2014)

Devito, Joseph A., *The Interpersonal Communication Book* (USA: Pearson Education, 2012)

Duri, Kartika, Chalasinta, and Ruhaena Lisnawati, 'Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta' (UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA, 2015)

Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018)

- Fahrudin, Moch., 'Perbedaan Tingkat Stres Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah Yang Tinggal Di Rumah Dan Di Pondok Pesantren Nahdlatuth Thalabah Desa Kesilir Kecamatan Wuluhan' (Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember, 2015)
- Forest, Amanda L, and Joanne V. Wood, 'When Social Networking Is Not Working: Individuals with Low Self-Esteem Recognize but Do Not Reap the Benefits of Self-Disclosure on Facebook', *Psychological Science*, 23.3 (2014), 295–302
- Gainau, Maryam B., 'Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling.', *Jurnal Ilmiah*, 33.1 (2019), 95–112
- Gamayanti, Witrin, Mahardianisa, and Isop SYafei, 'Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi', *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5.1 (2018), 115–30
- Harapan, Edi, and Ahmad Syarwani, *Komunikasi Antar Pribadi: Perilaku Insani Dalam Organisasi Pendidikan* (PT Grafindo Perkasa Rajawali, 2016)
- Hidayah, Cici Nur, Suheri Harahap, and Fakhurur Rozi, 'Komunikasi Interpersonal Dalam Dimensi Self-Disclosure Pada Santri Di Pondok Pesantren Mini Al Falah', *Jurnal Macsilex*, 1.2 (2022), 71–81
- Ifdil, 'Konsep Dasar Self Disclosure Dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling', *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, XIII.1 (2013), 112
- Indah Nurmaningtyasih, 'Analisis Faktor Penyusun Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang' (Univesitas Islam Negeri Maulana Malik, 2015)
- Khalid, Muhammad, *AMAZING STORIES: KISAH SEJUTA INSPIRASI MUHAMMAD*, Buku Edukasi, 2015, IV
- Kumalasari, Fani, and Latifah Nur Ahyani, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan', *Jurnal Psikolgi: PITUTUR*, 1.1 (2012), 19–28
- Littlejohn, Stephen W., and Karen A. Foss, *Ensiklopedis Teori Komunikasi Jilid 2*, Edisi Pert (Jakarta: Kencana, 2016)
- Mashar, Riana, *Emosi Anak Usia Dini Dan Strategi Pengembangannya* (Jakarta: Kencana, 2015)
- Maulana, Zikra, Arini Safitr, and Ari Pamungkas, 'TINGKAT STRES PADA SANTRI BARU RAUDHATUL JANNAH PALANGKA RAYA', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8.3 (2022), 212
- Muhammad, *Metode Penelitian Ekonomi Islam* (Depok: Rajagrafindo, 2013)

- Muhammad Rizal Pahleviannur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ed. by Fatma Sukmawat (Pradina Pustaka, 2013)
- Mujahidin, Anwar, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan* (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019)
- Parepare, IAIN, *Penulis Karya Ilmiah Berbasis Teknologi Informasi* (Parepare: IAIN Parepare, 2020)
- Parwin, Muhammad, *Fungsi Media Rakyat Kalindaqdaq Dalam Menanamkan Nilainilai Agama Islam Di Masyarakat Desa Betteng Kecamatan Pamboang Kabupaten Majene* (Parepare, 2016)
- Pinakesti, Ajeng Roro Angisty, 'Self-Disclosure Dan Stres Pada Mahasiswa' (Universitas Muhammadiyah Malang, 2016)
- Priyoto, P., *Konsep Manajemen Stres* (Nuha Medika, 2019)
- RI, Kementrian Agama, *Al-Qur'an Dan Terjemahan*, 2019
- Ridwan, Fitri Aulia, and Umami Nurfitri, 'Implementasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam Di Pondok Pesantren Darul Chalidi NW Pringgasela', *Jurnal Konseling Pendidikan*, 5.1 (2021), 1–7
- Rijali, Ahmad, 'Analisis Data Kualitatif', *Jurnal Ilmu Dakwah*, 17.33 (2019), 81
- Saadah, Zawiatu, 'Pengaruh Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri' (IAIN Kediri, 2022)
- Sagiyanto, Asriyani, and Nina Ardiyanti, 'Self Disclosure Melalui Media Sosial Instagram (Studi Kasus Pada Anggota Galeri Quote)', *Nyimak: Journal of Communication*, 2.1 (2018), 81–94
- Saidah, Salwa, and Hermien Laksmiwati, 'Dukungan Sosial Dan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama Di Pondok Pesantren', *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7.2 (2017), 116–22
- Saifulloh, Muhammad, and Maria Ulfah Siregar, 'Pengungkapan Diri Gofar Hilman Sebagai Influecer Melalui Media Instagram', *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 2.2 (2019), 167–80
- Salim, and Hadir, *Penelitian Pendidikan, Metode, Pendekatan Dan Jenis* (Jakarta: Kencana, 2019)
- Saputra, Ayu Rizki, 'Hubungan Tingkat Stres, Kecemasan, Dan Depresi Dengan Tingkat Prestasi Akademik Pada Santri Aliyah Di Pondok Pesantren Darul Ihsan Tgk. H. Hasan Krueng Kalee, Darussalam, Aceh Besar, Aceh' (Fakultas



Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hiyatullah Jakarta, 2017)

Sari, Merdiah Dwi Permata, and Sri Maryati Deliana, 'Perbedaan Kemandirian Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Dengan Yang Tinggal Di Rumah Bersama Orang Tua (Studi Komparatif Pada Siswa Kelas 9 MTs Al Asror Semarang)', *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9.1 (2017), 2541

Satori, and Komairah, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2011)

Sihombing, Husri Marliani Mawaddah, and Suryani Hardjo, 'Hubungan Antara Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Pondok Pesantren Darul Hikmah Kisaran', *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1.1 (2022), 1–7

Sutejo, *Keperawatan Kesehatan Jiwa Prinsip Dan Praktik Asuhan Keperawatan Jiwa*, Pustaka Ba (Yogyakarta, 2017)

Tasalim, Rian, and Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya* (Bogor: Guepedia, 2021)

Taylor, Shelley E., Letitia Anne Peplau, and David O. Sears, *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas, Dialih Bahasakan Oleh Tri Wibowo B.S.* (Jakarta: Kencana, 2019)

Wahdah, and Nailun Izzati, 'Hubungan Kontrol Diri Dan Pengungkapan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Facebook Pada Siswa Smp Sunan Giri Malang' (Universitas Islam Negeri Maulana Malik, 2016)

Wardhani, Wisnu, Dian Mashoed, and Sri Fatmawat, *Hubungan Interpersonal* (Jakarta: Salemba Humanika, 2016)

Yosep, I., and T. Sutini, *Ajar Keperawatan Jiwa Prinsip Dan Advance Mental Health Nursing* (Bandung: Refika Aditama, 2014)

PAREPARE



# LAMPIRAN-LAMPIRAN





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404  
PO Box 909 Parepare 91100, website: [www.iainpare.ac.id](http://www.iainpare.ac.id), email: [mail@iainpare.ac.id](mailto:mail@iainpare.ac.id)

Nomor : B- 03/In.39/FUAD.03/PP.00.9/12/2023

Parepare, 19 Desember 2023

Lamp : -

Hal : *Izin Melaksanakan Penelitian*

Kepada Yth.  
Walikota Parepare  
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare  
Di-  
Tempat

*Assalamu Alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan dibawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare menerangkan bahwa:


Nama	: KHALIS USMAN
Tempat/Tgl. Lahir	: Bulukumba, 04 April 1998
NIM	: 18.3100.090
Semester	: XI (Sebelas)
Alamat	: Jln. Lamihade No 11 Kel. Lompoe Kec Bacukiki Kota Parepare

Bermaksud melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian Skripsi sebagai salah satu Syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Adapun judul Skripsi :

**SELF-DISCLOSURE DAN DINAMILA STRES PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL BADAR KOTA PAREPARE**

Untuk maksud tersebut kami mengharapkan kiranya mahasiswa yang bersangkutan dapat diberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan penelitian di Wilayah Kota Parepare terhitung mulai 19 Desember 2023 s.d 19 Januari 2024  
Demikian harapan kami atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

*Wassalamu Alaikum Wr. Wb*

  
Dr. A. Murkidam, M.Hum  
NIP. 19641231 199203 1 045

SRN IP0000022



**PEMERINTAH KOTA PAREPARE**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
*Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111. Email : dpmpstp@pareparekota.go.id*

---

**REKOMENDASI PENELITIAN**  
**Nomor : 22/IP/DPM-PTSP/12/2023**

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.  
3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

**MENGIZINKAN**

KEPADA : **KHALIS USMAN**

NAMA : **KHALIS USMAN**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

Jurusan : **KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM**

ALAMAT : **JL. LAMIHADE / SARASSAE NO. 11 PAREPARE**

UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **SELF-DISCLOSURE DAN DINAMIKA STRES PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL BADAR KOTA PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **PONDOK PESANTREN AL-BADAR BILANG PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **19 Desember 2023 s.d 19 Januari 2024**

a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung  
b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**  
Pada Tanggal : **22 Desember 2023**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KOTA PAREPARE**



**Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM**  
Pembina Tk. 1 (IV/b)  
NIP. 19741013 200604 2 019

**Biaya : Rp. 0.00**

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPSTP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai  
Sertifikasi  
Elektronik





معهد البدر

**MADRASAH ALIYAH AL-BADAR PAREPARE**

Terakreditasi A (Unggul), BANSM, Nomor : 555/BAN-SM/SK/2023. Tanggal 25 Mei 2023

Alamat : Jl. Pesantren No. 10, Bilalang, Kel. Lemoe, Kec. Bacukiki, Kode Pos 91125, Kota Parepare

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 005/03/MA Al Badar/I/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini :

**N a m a** : MAHFUDZAH, S.Ag., M.Pd.I  
**Jabatan** : Kepala MA Al-Badar Bilalang Parepare

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

**N a m a** : Khalis Usman  
**Tempat/Tgl. Lahir** : Bulukumba, 04 April 1998  
**Jenis Kelamin** : Laki-laki  
**Pekerjaan** : Mahasiswa IAIN Parepare  
**Alamat** : Jl. Lamihade No.11 Sarasae Kel. Lompoe Kec. Bacukiki  
Kota Parepare

Benar adalah Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare yang telah melakukan penelitian dengan judul " *Self-Disclosure Dan Dinamika Stres Pada Santri Al Badar Kota Parepare*" di MA Al-Badar Bilalang Parepare selama 1 (bulan) Bulan tmt. 19 Desember 2023 s/d 19 Januari 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

فَاللهُ خَيْرٌ حَاتِظًا



Parepare, 18 Januari 2024

Kepala Madrasah,

**MAHFUDZAH, S. Ag., M. Pd.I**  
Nip. 197901302022212007

Tembusan:

1. Pimpinan Pondok Pesantren Al Badar Bilalang
2. Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Parepare di Parepare;
3. Arsip





NAMA : KHALIS USMAN  
 NIM : 18.3100.090  
 PROGRAM STUDI : KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM  
 FAKULTAS : USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
 JUDUL : *SELF-DISCLOSURE* DAN DINAMIKA STRES PADA  
 SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL BADAR KOTA  
 PAREPARE

#### PEDOMAN WAWANCARA

1. Bagaimana perasaan anda saat pertama kali masuk dipondok pesantren AL BADAR?
2. Bagaimana cara anda membuka diri dengan lingkungan yang baru?
3. Apa yang anda lakukan untuk mengatasi keterbukaan diri anda?
4. Apakah anda merasa kesulitan ketika ingin melakukan keterbukaan diri?
5. Apa yang menyebabkan anda kesulitan ketika ingin melakukan keterbukaan diri?
6. Berapa lama anda mengalami kesulitan ketika ingin melakukan keterbukaan diri?
7. Bagaimana cara mengatasi kesulitan keterbukaan diri anda?

8. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk bisa bercerita kepada teman sepondok anda?
9. Bagaimana dukungan Ustas/Ustadzah dengan anda dalam mendukung keterbukaan diri?
10. Apakah anda pernah tidak ingin bercerita dengan teman sepondok anda?
11. Apa hambatan anda sehingga sulit bercerita kepada teman sepondok anda?
12. Apakah anda suka merahasiakan masalah anda?
13. Apakah anda pernah merasa orang lain mengetahui tentang diri anda tetapi anda merasa hal itu tidak sesuai dengan yang anda rasakan?
14. Apa yang anda lakukan ketika teman anda lebih mengetahui keadaan diri anda?
15. Bagaimana cara anda menyesuaikan dengan lingkungan anda?
16. Apakah anda cenderung merahasiakan diri anda?
17. Apakah anda pernah mengalami stres selama anda menjadi santri dipondok pesantren Al Badar?
18. Apa yang menyebabkan anda stres?
19. Apa yang anda lakukan untuk menetralkan stres yang terjadi pada diri anda?
20. Ketika anda mengalami stres, apakah anda mempunyai keinginan untuk bercerita dengan teman anda?
21. apakah anda bisa mengatasi stres yang terjadi pada diri anda dan bagaimana cara anda mengatasinya?
22. Apakah anda pernah merasa kehilangan motivasi untuk belajar dan beraktivitas selama di pondok?
23. Bagaimana cara anda untuk mengatasi hal tersebut?

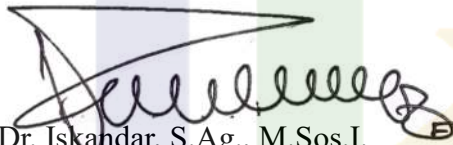
24. Apakah anda pernah kehilangan nafsu makan dikarenakan psikologi anda terganggu?
25. Bagaimana solusi yang anda terapkan saat terjadi gangguan psikologis pada diri anda?


Parepare, 10 Desember 2023

Mengetahui,-

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I.  
NIP. 197507042009011006

  
Adnan Achiruuddin Saleh, M.Si.  
NIDN. 2020088701

  
PAREPARE

**SURAT KETERANGAN WAWANCARA**

Yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Annisa Maulia Zahra  
Alamat : Jln pesantren No.10 Lempe, Bacukiki Parepare Sulawesi Selatan  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pendidikan : MA Al Badar  
Pekerjaan : Santri

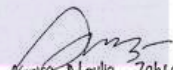
Menerangkan Bahwa:

Nama : Khalis Usman  
NIM : 18.3100.090  
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyelesaian skripsi yang berjudul "Self-disclosure dan Dinamika Stres Pada Santri Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare".

Demikian surat keterangan ini saya berikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 5 Januari 2024

  
Annisa Maulia Zahra



### SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Dinda Avritia  
Alamat : Jln. Pesantren NO.10 Lemoe, Bacuniki, Parepare Sulawesi Selatan  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pendidikan : MA Al Badar  
Pekerjaan : Santri

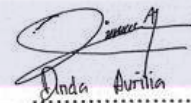
Menerangkan Bahwa:

Nama : Khalis Usman  
NIM : 18.3100.090  
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyelesaian skripsi yang berjudul "Self-disclosure dan Dinamika Stres Pada Santri Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare".

Demikian surat keterangan ini saya berikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 5 Januari 2024

  
Dinda Avritia

**SURAT KETERANGAN WAWANCARA**

Yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Arnita  
Alamat : JLN. Pesantren No.10 Lemoc , Bacukiki, Parepare, Sulawesi Selatan  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pendidikan : MA Al Badar  
Pekerjaan : Santri

Menerangkan Bahwa:


Nama : Khalis Usman  
NIM : 18.3100.090  
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyelesaian skripsi yang berjudul "Self-disclosure dan Dinamika Stres Pada Santri Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare".

Demikian surat keterangan ini saya berikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 5 Januari 2024

PAREPARE

  
(Arnita)

**SURAT KETERANGAN WAWANCARA**

Yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Abdul Chaliq Chazairin  
Alamat : Jln. Pesantren NO. 10 Lemoe, kota Parepare  
Jenis Kelamin : laki-laki  
Pendidikan : MA Al Badar  
Pekerjaan : Santri

Menerangkan Bahwa:

Nama : Khalis Usman  
NIM : 18.3100.090  
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyelesaian skripsi yang berjudul "Self-disclosure dan Dinamika Stres Pada Santri Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare".

Demikian surat keterangan ini saya berikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 5 Januari 2024

PAREPARE



Abdul Chaliq Chazairin

**SURAT KETERANGAN WAWANCARA**

Yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Maswan  
Alamat : Jln. Pesantren No 10 Lemae, Bacukiki Kota Parepare  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Pendidikan : MA ALBADAR  
Pekerjaan : Santri

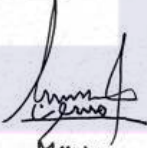
Menerangkan Bahwa:

Nama : Khalis Usman  
NIM : 18.3100.090  
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyelesaian skripsi yang berjudul “*Self-disclosure* dan Dinamika Stres Pada Santri Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare”.

Demikian surat keterangan ini saya berikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 5 Januari 2024

  
Maswan



### SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Muhammad Arman Gazali  
Alamat : Jln Pesantren No.10 Lemoe, Bacukiki Kota Parepare  
Jenis Kelamin : Laki - Laki  
Pendidikan : MA AL Badar  
Pekerjaan : Santri

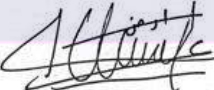
Menerangkan Bahwa:

Nama : Khalis Usman  
NIM : 18.3100.090  
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyelesaian skripsi yang berjudul "Self-disclosure dan Dinamika Stres Pada Santri Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare".

Demikian surat keterangan ini saya berikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 5 Januari 2024

  
Muhammad Arman Gazali

## TRANSKRIP WAWANCARA

1. Bagaimana perasaan anda saat pertama kali masuk di pondok pesantren Al Badar?

“Pada saat pertama kali masuk dipesantren saya merasa senang, dan tentu saya juga merasa sangat beruntung menjadi bagian dari santri di pondok pesantren albadar, mendapatkan teman baru dari berbagai daerah walaupun saya merasa sedikit takut karena bertemu dengan orang-orang baru serta lingkungan baru.”

2. Bagaimana cara anda membuka diri dengan lingkungan yang baru?

“Cara saya membuka diri dengan lingkungan yang baru yaitu ketika pertama kali masuk di pondok saya di jemput oleh kakak kelas untuk diantar ke asrama yang telah disediakan, di perjalanan menuju asrama kakak kelas mengajak saya berbincang jadi disitulah saya saling bertukar cerita terkait asal usul saya walaupun sebenarnya ada perasaan canggung terhadap kakak kelas tersebut.”

“Pada saat pertama kali bertemu dengan teman sekamar yang didalamnya ada 10 orang perkamarnya, tanpa rasa malu saya langsung berkenalan dengan mengulurkan tangan saya kepada mereka satu persatu sambil berbincang ringan sebagai langkah awal untuk perkenalan diri saya kepada mereka.”

3. Apa yang anda lakukan untuk mengatasi keterbukaan diri anda?

“Cara saya untuk mengatasi keterbukaan diri saya dengan cara biasanya saya ikut bergabung bersama teman-teman yang saat itu sedang saling bertukar cerita.”

4. Apakah anda merasakan kesulitan ketika ingin melakukan keterbukaan diri?

“Iya saya sedikit sulit mengalami keterbukaan diri di karenakan saya orangnya canggung dan kurangnya kepercayaan diri pada diri saya untuk memulai sebuah percakapan.”

“Saya tidak merasakan kesulitan terkait keterbukaan diri, karena saya terus berusaha untuk mendekati diri saya dengan teman-teman dengan cara bercengkrama dan saling bertukar cerita.”

5. Apa yang menyebabkan anda kesulitan ketika ingin melakukan keterbukaan diri?

“Yang menyebabkan saya kesulitan melakukan keterbukaan diri dikarenakan terkadang saya tidak mendapatkan *feedback* sesuai harapan dari teman ketika sedang berbicara.”

“Yang menyebabkan saya kesulitan melakukan keterbukaan diri terkadang saya kesulitan ketika ingin melakukan sebuah percakapan.”

6. Berapa lama anda mengalami kesulitan ketika ingin melakukan keterbukaan diri?

“Kurang lebih 2 minggu, di karenakan saya sulit menerima orang baru.”

“Tidak begitu lama karena saya orangnya mampu dan cepat berbaut terhadap santri lainnya.”

7. Bagaimana cara mengatasi keterbukaan diri anda?

“Biasanya cara saya mengatasi keterbukaan diri saya yaitu dengan berbaur terhadap santri dan juga melawan rasa malu dan kurang percaya diri saya.”

8. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk bisa bercerita kepada teman sepondok anda?

“Tidak begitu lama.”

9. Bagaimana dukungan Ustad/Ustadzah dengan anda dalam mendukung keterbukaan diri?

“Ustad dan ustadzah sangat mendukung dalam hal keterbukaan diri saya karena saat saya mengalami masalah entah itu dari lingkungan asrama atau keluarga para ustad senantiasa memberikan masukan yang sesuai dengan harapan saya.”

10. Apakah anda pernah tidak ingin bercerita dengan teman sepondok anda?

“Pernah karena saya orangnya cenderung introvert karna saya jarang membagikan masalah saya kepada teman-teman sebab saya merasa malu dan takut jika saya bercerita kepada teman saya dan orang tersebut tidak menutup kemungkinan akan menceritakannya kepada orang lain lagi.”

11. Apa hambatan anda sehingga sulit bercerita kepada teman sepondok anda?

“Hambatan saya sehingga sulit bercerita kepada teman sepondok saya karena terkadang saya takut apabila saya bercerita kepada teman namun teman saya menyampaikan apa yang telah saya ceritakan kepada teman lainnya.”

12. Apakah anda suka merahasiakan masalah anda?



“Ya tentu semua rahasia kita perlu memilah-milah teman karena tidak semua teman memberikan solusi terhadap rahasia kita bahkan beberapa teman cenderung membongkar rahasia kita.”

13. Apakah anda pernah merasa orang lain mengetahui tentang diri anda tetapi anda merasa hal itu tidak sesuai dengan yang anda rasakan?

“Iya, pernah ada beberapa teman sepondok memberitahu bahwa orang lain menilai saya sebagai orang yang tertutup dan memilih-milih teman tetapi menurut saya, pandangan orang terhadap diri saya tidak sesuai dengan yang saya rasakan karna menurutku, saya selalu berusaha akrab dengan siapapun dan tidak terpikir untuk memilih-milih teman, bahkan saat pertama kali masuk di pondok pesantren pun saya terlebih dahulu memperkenalkan diri ke teman asrama tanpa menunggu teman-teman untuk membicarai saya diluan.”

“Iya, ada salah satu teman sepondok saya menilai saya bahwa saya orangnya kikir atau tidak mau berbagi kepada teman-teman seasrama padahal sebenarnya saya suka berbagi namun saya kadang risi jika teman seasrama datang dan meminta dengan paksa.”

14. Apa yang anda lakukan ketika teman anda lebih mengetahui keadaan diri anda?

“Ketika teman lebih mengetahui keadaan diri saya tanpa saya beritahu saya akan cenderung lebih tertutup dengan orang tersebut.”

15. Bagaimana cara anda menyesuaikan diri dengan lingkungan anda?

“Cara saya menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru yaitu berbaur dengan teman dan mengikuti kegiatan yang ada di asrama.”

16. Apakah anda cenderung merahasiakan diri anda?

“Saya merahasiakan diri saya dengan orang-orang yang tidak terlalu akrab dengan saya, sebab tidak semua orang harus mengetahui privasi kita.”

17. Apakah anda pernah mengalami stres selama anda menjadi santri di pondok pesantren Al Badar?

“Iya saya pernah mengalami stres.”

18. Apa yang menyebabkan anda stres?

“Adapun hal yang biasa membuat saya stres selama tinggal di pondok pesantren ini ini yaitu padatnya jadwal kegiatan dan ketatnya peraturan yang harus saya patuhi, mulai melakukan kegiatan dari bangun tidur sampai tidur kembali secara mandiri, merasakan menu makanan yang kadang membuat saya tidak selera makan sehingga membuat saya terkadang lalai untuk mengikuti aturan tersebut.”

“Saya terkadang merasa cemas apabila orang tua saya tidak datang berkunjung ke pondok pesantren sebulan lamanya, karena biasanya mereka rutin datang berkunjung seminggu atau dua minggu sekali, sehingga saya terkadang merasa tidak dipedulikan oleh orang tua saya.”

19. Apa yang anda lakukan untuk menetralkan stres yang terjadi pada diri anda?

“Untuk menetralkan stress yang terjadi pada diri saya tentu yang saya lakukan adalah bercerita terhadap ustad tentang masalah yang saya hadapi, ataukah menelpon orang tua agar saya bisa legah terhadap masalah yang saya hadapi.”

20. Ketika anda mengalami stres, apakah anda mempunyai keinginan untuk bercerita dengan teman anda?

“Iya, saat mengalami stres saya sangat membutuhkan teman dekat saya untuk bercerita terkait penyebab saya stres agar teman saya bisa memberikan motivasi dan solusi dari stres yang saya alami.”

21. Apakah anda bisa mengatasi stres yang terjadi pada diri anda dan bagaimana cara anda mengatasinya?

“Iya, saya bisa mengatasi stres dengan cara bercengkrama kepada teman di asrama dan juga saya juga mencari kegiatan lain seperti berolahraga atau melakukan aktifitas yang lebih bermanfaat untuk saya.”

22. Apakah anda pernah mengalami kehilangan motivasi untuk belajar dan jam tidur yang tidak teratur selama di pondok?

“Iya, saya pernah merasa kehilangan motivasi untuk belajar karna saya merasa capek akibat banyaknya kegiatan serta peraturan yang ada dipondok pesantren lebih disiplin daripada di rumah.”

“Iya, selama saya di pondok pesantren ini jam tidur saya menjadi tidak teratur dikarenakan adanya jam pelajaran di asrama yang mengharuskan kami mengikuti kajian hingga malam hari, dan waktu pelajaran yang padat baik itu disiang hari maupun malam hari.”

23. Bagaimana cara anda untuk mengatasi hal tersebut?

“Cara saya mengatasi apabila saya kehilangan motivasi belajar yaitu saya langsung memikirkan orang tua saya bahwa orang tua saya telah berjuang untuk memasukkan saya di pondok pesantren ini.”

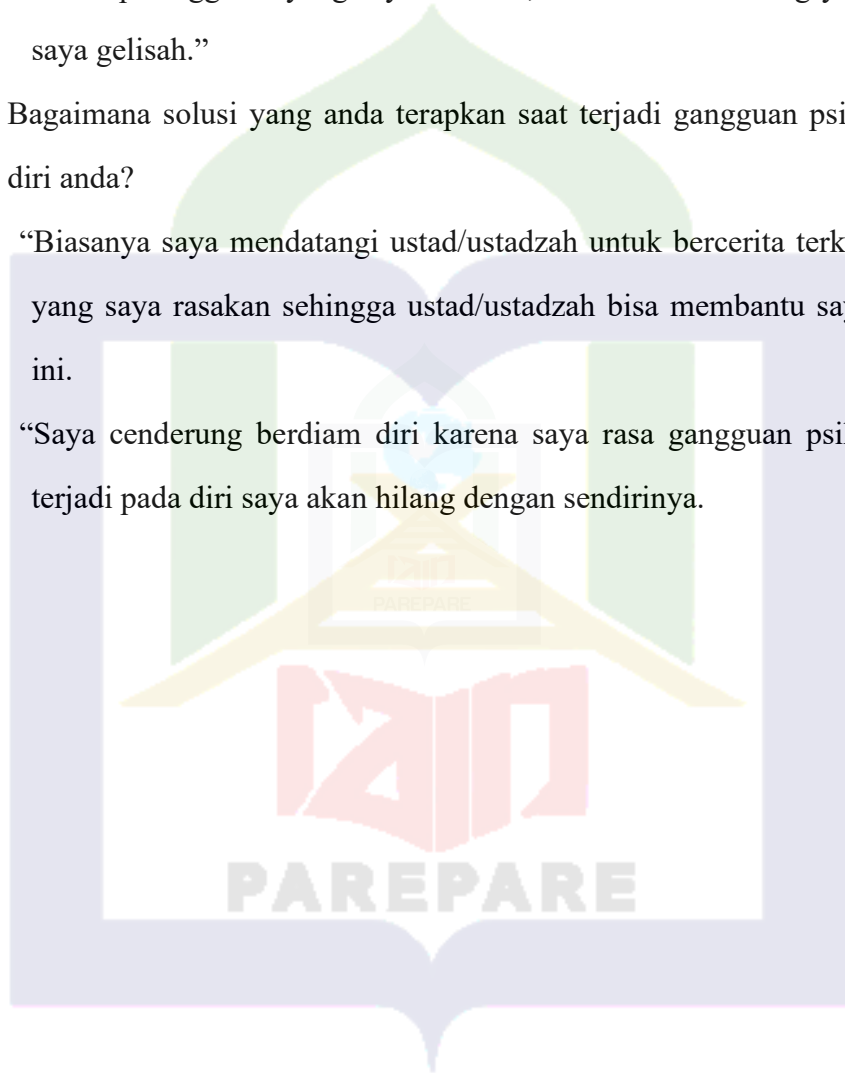
24. Apakah anda pernah kehilangan nafsu makan dikarenakan psikologis anda terganggu?

“Iya saya pernah kehilangan nafsu makan, terkadang yang membuat hilangnya nafsu makan saya seperti rindu dengan orang tua atau suasana dirumah, mengalami berbagai tekanan seperti diberikannya saya hukuman akibat pelanggaran yang saya lakukan, dan itulah terkadang yang membuat saya gelisah.”

25. Bagaimana solusi yang anda terapkan saat terjadi gangguan psikologis pada diri anda?

“Biasanya saya mendatangi ustad/ustadzah untuk bercerita terkait gangguan yang saya rasakan sehingga ustad/ustadzah bisa membantu saya dalam hal ini.

“Saya cenderung berdiam diri karena saya rasa gangguan psikologis yang terjadi pada diri saya akan hilang dengan sendirinya.



## DOKUMENTASI



Wawancara dengan Abdul Chaliq Chazairin Santri di Pondok Pesantren Al Badar.



Wawancara dengan Maswan Santri di Pondok Pesantren Al Badar.





Wawancara dengan Muhammad Arman Gazali Santri di Pondok Pesantren Al Badar



Wawancara dengan Dinda Arvilla Santri di Pondok Pesantren Al Badar



Wawancara dengan Arnila Santri Pondok Pesantren Al Badar.



Wawancara dengan Annisa Maulia Zahra Santri di Pondok Pesantren Al Badar.



## KEGIATAN RUTIN DI PONDOK PESANTREN AL BADAR



Training Dakwah/Tamrinul Khitabah



Kajian Kitab Kuning





Kegiatan Olahraga Santri di Pondok Pesantren Al Badar

## BIODATA PENULIS



**Khalis Usman**, biasa dipanggil Khalis, lahir di Bulukumba, 04 April 1998. Penulis merupakan anak ke 4 dari 5 bersaudara, lahir dari pasangan suami istri Usman Toaha dan St Ramlah. Penulis bertempat tinggal di Jl. Lamihade (sarassae) no. 11 kelurahan Lompoe, Kecamatan Bacukiki Kota Parepare. Jenjang pendidikan penulis dimulai dari pendidikan formal di SD Impres Kampung Baru Palanro Kabupaten Barru pada tahun 2005 dan selesai pada tahun 2010. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan ke Madrasah Tsanawiah Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare dan selesai pada tahun 2013 Pada

tahun yang sama Penulis melanjutkan ke pendidikan Madrasah Alyah Negeri 2 Kota Parepare dan selesai pada tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan S1 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kota Parepare dan mengambil program study Komunikasi dan Penyiaran Islam. Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah.

Penulis juga aktif dalam berbagai kegiatan eksternal kampus yakni Ikatan Mahasiswa Barru dan sempat menjadi Koordinator di berbagai kegiatan keorganisasian pada tahun 2020. Penulis pernah melaksanakan PPL di Dinas Kominfo khususnya di Radio Peduli dan TV Peduli kota Parepare pada tahun 2022 Penulis juga pernah melaksanakan Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) di Desa Enrekeng Kecamatan Ganra Kabupaten Soppeng pada tahun 2022. Sambil menyelesaikan study, Penulis juga bekerja di Event Organizer atau Wedding Organizer dengan nama Nippita Organizer yang berdomisili di Kota Parepare. Dan mengerjakan tugas akhirnya sebagai Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dan berhasil menyelesaikan studinya di semester 11 (Sebelas) pada tahun 2024. Penulis akhirnya telah menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Self-disclosure dan Dinamika Stres Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Badar Kota Parepare”*