

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self-Disclosure pada Siswa SMA di Lingkungan Pesantren

Adelia Rafif Talaby Susilo¹, Nur Azmi Wiantina², Feny Nida Fitriyani³

¹²³Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Daarul Qur'an
adeliarafif21@gmail.com¹, wiantinaazmi@gmail.com², fenynieda@gmail.com³

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between peer social support and self-disclosure among senior high school students in a pesantren (Islamic boarding school) setting in the Jabodetabek area. This research employed a quantitative correlational design with a sample of 208 students selected through purposive sampling. Data were collected using the Peer Social Support Scale developed based on Sarafino and Smith's (2014) theory, encompassing four dimensions (emotional, instrumental, informational, and appraisal support), and the Self-Disclosure Scale adapted from the Revised Self-Disclosure Scale (RSDS) by Wheelless (1976), measuring five dimensions (intent, amount, valence, depth/intimacy, and honesty/accuracy). Instrument validity was assessed through expert judgment and construct validity using Confirmatory Factor Analysis (CFA), while reliability was measured using Cronbach's Alpha ($\alpha = 0.950$). Prior to correlation analysis, a normality test using the One-Sample Kolmogorov-Smirnov test revealed that the data were not normally distributed ($p = 0.000 < 0.05$); therefore, data were analyzed using Spearman's rank correlation. The results showed a significant positive relationship between peer social support and self-disclosure ($r = 0.595$; $p = 0.000$), indicating a moderate-to-strong relationship. These findings suggest that higher perceived peer social support corresponds to higher levels of self-disclosure among pesantren students. The findings have practical implications for Islamic Guidance and Counseling (BKPI) services, particularly in designing peer-based intervention programs to enhance students' self-disclosure and mental health in pesantren settings.

Keywords: *peer social support; self-disclosure; pesantren; adolescents; quantitative*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *self-disclosure* pada santri SMA di lingkungan pesantren wilayah Jabodetabek. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 208 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya yang dikembangkan berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2014) dengan empat dimensi (emosional, instrumental, informasional, dan penilaian), serta Skala *Self-Disclosure* yang diadaptasi dari *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) Wheelless (1976) dengan lima dimensi (*intent, amount, valence, depth/intimacy, dan honesty/accuracy*). Validitas instrumen diuji melalui *expert judgment* dan validitas konstruk menggunakan CFA, sedangkan reliabilitas diuji dengan Alpha Cronbach ($\alpha = 0,950$). Sebelum uji korelasi, dilakukan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* yang menunjukkan data tidak terdistribusi normal ($p = 0,000 < 0,05$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan keterbukaan diri ($r = 0,595$; $p = 0,000$) dengan kekuatan hubungan yang tergolong sedang hingga kuat. Hal ini bermakna semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang dipersepsikan santri, semakin tinggi pula tingkat *self-*

disclosure mereka. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi layanan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) dalam merancang program intervensi berbasis teman sebaya untuk meningkatkan keterbukaan diri dan kesehatan mental santri di pesantren.

Kata kunci: dukungan sosial teman sebaya; keterbukaan diri; pesantren; remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial dalam kehidupan individu. Perubahan yang terjadi pada periode ini tidak hanya menyentuh aspek fisik, tetapi juga merembet ke ranah kognitif, emosional, dan sosial secara bersamaan (Thorndike, 2013). Pada periode inilah remaja mulai membangun identitas dirinya, salah satunya dengan cara melepaskan diri secara bertahap dari dominasi keluarga dan mulai mencari rujukan baru dari kelompok teman sebaya. Kualitas relasi sosial yang dialami remaja pada tahap ini memiliki pengaruh besar terhadap cara mereka memandang diri sendiri serta kemampuan mereka beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Kebutuhan akan penerimaan, rasa dimiliki, dan dukungan dari orang-orang terdekat menjadi sangat tinggi pada fase ini, dan teman sebaya kerap menjadi sumber pemenuhan kebutuhan tersebut yang paling intens dirasakan oleh remaja.

Posisi teman sebaya memang menjadi sangat sentral dalam kehidupan remaja. Mereka menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman dibandingkan dengan anggota keluarga, dan dalam interaksi itulah dukungan sosial terbentuk, baik melalui perhatian kecil sehari-hari, kesediaan mendengarkan keluhan, maupun sekadar kehadiran ketika seseorang merasa sendirian. Dukungan sosial dikelompokkan ke dalam beberapa bentuk, mulai dari dukungan emosional, penghargaan, instrumental, hingga informasi (Sarafino & Smith, 2014). Kualitas hubungan sosial, termasuk dukungan sosial yang konsisten, berkontribusi nyata terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan individu secara umum (Cohen, 2004). Temuan ini juga relevan dalam konteks remaja Indonesia, dukungan sosial teman sebaya menjadi prediktor signifikan terhadap *psychological well-being* pada remaja, di mana remaja yang merasa didukung oleh teman-temannya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Mufidha, 2021).

Salah satu hal yang sering muncul dalam konteks hubungan teman sebaya adalah keterbukaan diri, atau dalam literatur psikologi dikenal sebagai *self-disclosure*. *Self-disclosure* digambarkan sebagai proses membuat diri sendiri 'dikenal' oleh orang lain, yakni proses berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman yang sebelumnya hanya disimpan untuk diri sendiri (Jourard, 1971). *Self-disclosure* mencakup informasi yang memang belum diketahui oleh pihak lain sebelumnya, sehingga berbeda dari sekadar berbicara tentang diri sendiri secara umum (DeVito, 2016). Menurut (WHEELESS & GROTZ, 1976) dalam (Basel et al., 2022) keterbukaan diri (*self-disclosure*) menjadi fondasi bagi terbentuknya hubungan yang bermakna, karena tanpanya dua individu akan sulit untuk benar-benar memahami satu sama lain secara mendalam. Hal ini didukung oleh tinjauan sistematis (Nabila et al., 2023) dalam AFEKSI Jurnal Psikologi, yang menemukan bahwa remaja yang melakukan *self-disclosure* secara positif cenderung memiliki tingkat interaksi sosial dan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi, serta perilaku delinkuensi yang lebih rendah.

Akan tetapi, *self-disclosure* tidak muncul begitu saja. Seseorang baru akan bersedia membuka diri ketika ia merasa aman, aman dari penghakiman, dan aman dari kemungkinan rahasia pribadinya tersebar kepada orang lain. Di titik inilah peran dukungan teman sebaya menjadi krusial: ketika remaja merasa diterima dan dihargai oleh kelompok sosialnya, kecemasan untuk membuka diri itu berangsur mereda. Relasi teman sebaya yang positif berperan signifikan dalam memediasi hubungan antara keterbukaan diri dan rasa kesepian pada remaja (Siregar & Setiasih, 2022). Remaja cenderung akan mengungkapkan diri ketika merasakan adanya kedekatan dengan orang lain, seperti teman, karena intimasi pertemanan atau kedekatan pertemanan tergolong dalam faktor perasaan menyukai yang terkait dengan pengungkapan diri (Gayatri & Bajirani, 2024)

Dinamika ini menjadi jauh lebih kompleks ketika dikaitkan dengan kehidupan remaja yang tinggal di pesantren. Pesantren bukan sekadar lembaga pendidikan, melainkan juga komunitas hidup tempat para santri tidur, makan, belajar, dan menjalani keseharian bersama puluhan hingga ratusan teman sebaya hampir tanpa jeda, sementara akses terhadap keluarga dibatasi oleh peraturan lembaga. Dalam kondisi seperti ini, teman sebaya praktis menjadi sumber dukungan sosial utama yang tersedia setiap hari, baik untuk menghadapi tekanan akademik maupun persoalan pribadi yang lebih mendalam. Kondisi semacam itu sejalan dengan temuan Aditya S dan Permatasari (2021) yang membuktikan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap keterbukaan diri remaja yang hidup dalam lingkungan berasrama. Meski kajian tersebut dilakukan di panti asuhan, pola yang ditemukan mengisyaratkan hal serupa bisa terjadi di pesantren sebuah asumsi yang justru belum banyak diuji secara empiris (Aditya S & Permatasari, 2021).

Namun, kehidupan pesantren yang komunal dan nyaris tanpa privasi ini juga menyimpan paradoks. Justru karena keseharian santri begitu terbuka di hadapan orang lain, sebagian dari mereka memilih untuk tidak terbuka secara personal. Kekhawatiran bahwa informasi pribadi dapat menyebar di antara teman sekamar atau sekelas membuat mereka lebih memilih memendam masalahnya sendiri. Hikmawati, Nurawaliah, dan Hidayat (2021) mencatat fenomena ini dalam penelitian mereka terhadap santri remaja, yang menunjukkan bahwa *self-disclosure* pada santri sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai status identitas dirinya serta motif afiliasi dengan lingkungan sosialnya. Dengan demikian, pertanyaan tentang faktor apa yang justru mendorong santri untuk tetap mau terbuka di tengah tekanan lingkungan semacam ini menjadi sangat relevan untuk digali lebih jauh (Hikmawati et al., 2021).

Sejumlah studi memang telah menyentuh tema dukungan teman sebaya dan *self-disclosure*, misalnya pada remaja pengguna media sosial (Mufidha, 2021; Nabila et al., 2023) pada remaja secara umum (Siregar & Setiasih, 2022), maupun pada remaja yang tinggal dalam lingkungan berasrama dalam kaitannya dengan keterbukaan diri (Aditya S & Permatasari, 2021). Akan tetapi, kajian yang secara spesifik menguji hubungan antara dukungan teman sebaya dan *self-disclosure* pada santri SMA di wilayah Jabodetabek, dengan segala kekhasan ekologi sosialnya yakni kehidupan kolektif yang disiplin, intensitas interaksi yang tinggi, serta keterbatasan

akses ke dunia luar masih belum banyak dilakukan. Kombinasi faktor-faktor tersebut berpotensi menghasilkan pola *self-disclosure* yang berbeda dari yang selama ini ditemukan pada populasi remaja di sekolah umum atau di lingkungan perkotaan pada umumnya.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya memahami dinamika hubungan antara dukungan teman sebaya dan *self-disclosure* dalam konteks yang belum banyak disentuh oleh penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu lingkungan pesantren di wilayah Jabodetabek. Penelitian ini diharapkan tidak hanya mengisi celah literatur yang ada, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih kontekstual bagi praktik bimbingan dan konseling di lembaga pendidikan berbasis asrama keagamaan.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini merumuskan pertanyaan utama: apakah terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *self-disclosure* pada siswa SMA lingkup pesantren di Jabodetabek? Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan secara empiris ada atau tidaknya hubungan tersebut. Adapun hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara dukungan teman sebaya dan *self-disclosure*, yaitu semakin kuat dukungan yang diterima dari teman sebaya, semakin tinggi pula kecenderungan santri untuk membuka diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel beserta kekuatan hubungannya tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Sugiyono, 2019). Variabel bebas (*independent variable*) adalah dukungan sosial teman sebaya, dan variabel terikat (*dependent variable*) adalah *self-disclosure*. Hipotesis yang diuji adalah: terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *self-disclosure* pada siswa SMA di lingkungan pesantren (H_1), dan tidak terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut (H_0).

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA yang menetap di pondok pesantren di daerah jabodetabek. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) siswa SMA kelas X-XII yang tinggal di pesantren; (2) telah menetap di pesantren minimal enam bulan; dan (3) bersedia berpartisipasi secara sukarela. Jumlah sampel mengacu pada pendapat Roscoe (1975) yang menyatakan bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian berkisar antara 30 hingga 500 responden (Roscoe, 1975). Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini melibatkan 208 responden.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala psikologi dengan format respons *Likert* empat poin (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju). Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen skala psikologi. Pertama, Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya yang dikembangkan berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2014), mencakup empat dimensi yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penilaian (*appraisal*). Kedua, Skala *Self-Disclosure* yang diadaptasi dari *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) Wheelless (1976), yang mengukur lima dimensi yaitu *intent*, *amount*, *valence*,

depth/intimacy, dan *honesty/accuracy*. Validitas instrumen diuji melalui *expert judgment* (validitas isi) dan validitas konstruk dengan CFA. Reliabilitas diuji menggunakan Alpha Cronbach ($\alpha \geq 0,70$ dianggap reliabel).

Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi *Rank Spearman* (*Spearman's rho*) merupakan uji statistik nonparametrik untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel ketika data tidak memenuhi asumsi normalitas (Sugiyono, 2019). Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi ($p < 0,05$ sebagai batas penolakan hipotesis nol).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan 208 responden santri SMA di lingkungan pesantren wilayah Jabodetabek. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya terdiri dari 23 item valid dengan nilai reliabilitas Alpha Cronbach sebesar $\alpha = 0,950$, yang tergolong sangat tinggi. Skala *Self-Disclosure* terdiri dari 16 item yang mengukur lima dimensi berdasarkan RSDS Wheelless (1976). Distribusi skor kedua variabel dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan sosial	208	34	92	71.42	12.548
<i>Self disclosure</i>	208	21	58	43.06	8.576
Valid N (listwise)	208				

Sebelum uji korelasi dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan uji normalitas menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 untuk kedua variabel ($p < 0,05$), yang berarti data tidak terdistribusi normal. Oleh karena asumsi normalitas tidak terpenuhi, analisis korelasi dilanjutkan menggunakan uji statistik nonparametrik, yaitu korelasi *Rank Spearman* (*Spearman's rho*) sebagai alternatif yang tepat (Sugiyono, 2019). Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Dukungan sosial	<i>Self disclosure</i>
N		208	208
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	71.42	43.06
	Std. Deviation	12.548	8.576

Most Extreme Differences	Absolute	.204	.131
	Positive	.079	.082
	Negative	-.204	-.131
Test Statistic		.204	.131
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.000 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil uji korelasi *Spearman's rho* antara dukungan sosial teman sebaya dan *self-disclosure* disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Spearman's rho* Correlations

		Dukungan sosial	<i>Self disclosure</i>
Spearman's rho	Dukungan sosial	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	208
	<i>Self disclosure</i>	Correlation Coefficient	.595**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	208

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

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai koefisien korelasi *Spearman's rho* sebesar $r = 0,595$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *self-disclosure* pada santri SMA di lingkungan pesantren. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,595 mengindikasikan kekuatan hubungan yang tergolong **sedang hingga kuat** (Sugiyono, 2019), dengan arah hubungan positif, artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang dipersepsikan santri, semakin tinggi pula tingkat *self-disclosure* mereka.

Pembahasan

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan positif dan signifikan dengan *self-disclosure* pada santri SMA di lingkungan pesantren ($r = 0,595$; $p = 0,000$). Mekanisme hubungan ini dapat dipahami melalui kerangka Teori Penetrasi Sosial Altman dan Taylor (Gainau, 2022), yang menjelaskan bahwa keterbukaan diri seseorang berkembang secara bertahap seiring meningkatnya rasa percaya dalam suatu hubungan interpersonal. Dalam konteks penelitian ini, dukungan sosial teman sebaya yang diukur berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2014) mencakup dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penilaian berfungsi sebagai kondisi yang membangun rasa percaya tersebut. Ketika

santri merasakan kehadiran nyata keempat bentuk dukungan dari teman sebayanya, hambatan psikologis untuk membuka diri berangsur berkurang dan *self-disclosure* pun terjadi secara lebih alami dan mendalam.

Hasil ini konsisten dengan temuan yang membuktikan bahwa relasi teman sebaya memediasi secara penuh hubungan antara *self-disclosure* dan kesepian pada 830 remaja (Chen et al., 2021). Studi tersebut menegaskan bahwa ketika remaja memiliki hubungan teman sebaya yang berkualitas ditandai oleh rasa saling mendukung mereka lebih berani mengungkapkan diri, yang pada gilirannya berdampak positif pada kesehatan mental mereka. Dalam konteks pesantren, temuan Zalika dan Rusmawati yang menemukan korelasi positif signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri santri ($r = 0,798$; $p = 0,000$) turut memperkuat argumen bahwa kualitas relasi teman sebaya merupakan faktor determinan utama bagi berbagai dimensi kesejahteraan psikologis santri, termasuk kapasitas mereka untuk membuka diri (Zalika & Rusmawati, 2022).

Dimensi dukungan emosional diduga menjadi kontributor terkuat terhadap *self-disclosure* dalam konteks kehidupan pesantren. Individu yang merasa diterima dan didengar secara emosional lebih berani mengungkapkan pikiran dan perasaan yang bersifat personal. Kondisi pesantren yang menuntut kemandirian psikologis sejak usia dini memperkuat ketergantungan emosional antarsantri, sehingga teman sebaya yang suportif secara emosional menjadi katalis utama bagi *self-disclosure* yang bermakna. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa relasi teman sebaya yang positif berperan signifikan dalam memediasi hubungan antara keterbukaan diri dan rasa kesepian pada remaja (Siregar & Setiasih, 2022).

Temuan ini memiliki urgensi yang signifikan bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) di pesantren. Berbeda dengan sekolah umum, konselor di pesantren menghadapi tantangan unik: santri hidup dalam komunitas tertutup dengan akses terbatas ke keluarga, sehingga teman sebaya menjadi satu-satunya jaringan dukungan yang tersedia setiap saat. Kondisi ini menjadikan pengelolaan dinamika kelompok teman sebaya bukan sekadar pelengkap layanan BK, melainkan inti dari intervensi psikososial yang efektif. Secara praktis, bukti empiris bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan signifikan dengan *self-disclosure* ($r = 0,595$; $p = 0,000$) memberikan landasan kuat bagi konselor BKPI untuk merancang program layanan berbasis kekuatan komunitas, seperti *peer support group* terstruktur, pelatihan komunikasi interpersonal antarsantri, serta layanan bimbingan kelompok yang secara sadar membangun iklim saling mendukung (Hikmawati et al., 2021). Lebih jauh, nilai-nilai Islam seperti *ukhuwah* (persaudaraan), *tawadhu* (kerendahan hati), dan *amanah* (kepercayaan) yang melekat dalam budaya pesantren secara inheren mendukung terbentuknya iklim dukungan sosial yang kondusif bagi keterbukaan diri. Konselor BKPI memiliki posisi strategis untuk mengintegrasikan nilai-nilai tersebut ke dalam program bimbingan, sehingga intervensi yang dirancang tidak hanya efektif secara psikologis tetapi juga kontekstual secara kultural dan religius.

Hasil penelitian ini sejalan dengan sejumlah kajian terdahulu yang menguji peran dukungan teman sebaya pada remaja di lingkungan berasrama. (Yin et al.,

2017) menemukan bahwa dukungan teman sebaya secara langsung dan negatif memengaruhi tingkat depresi santri di sekolah berasrama Tiongkok, sekaligus menegaskan bahwa kualitas relasi antarteman dalam setting residensial merupakan faktor determinan utama bagi kesejahteraan psikologis remaja, termasuk kesediaan mereka untuk terbuka. Temuan ini sejalan dengan argumen bahwa santri yang merasa didukung secara sosial oleh teman sebayanya akan lebih berani mengungkapkan diri karena ancaman psikologis dari keterbukaan itu sendiri menurun secara signifikan. Dalam konteks Indonesia, penelitian (Simanjuntak & Indrawati, 2021) menemukan korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan harga diri pada siswi SMA ($r = 0,489$; $p = 0,000$), mengindikasikan bahwa persepsi individu terhadap dukungan yang diterimanya dari teman sebaya turut membentuk kapasitas psikologisnya untuk berinteraksi secara lebih terbuka. Pola hubungan ini konsisten dengan temuan penelitian ini, dan secara bersama-sama memperkuat argumen bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan prediktor psikososial yang kuat lintas berbagai dimensi kesejahteraan remaja, termasuk keterbukaan diri.

Secara teoritis, temuan ini dapat dijelaskan melalui Teori Penetrasi Sosial yang dikembangkan oleh (Altman & Taylor, 1973), yang menggambarkan keterbukaan diri sebagai proses berlapis seperti lapisan bawang, di mana kedalaman dan keluasan informasi yang diungkapkan berkembang secara bertahap seiring meningkatnya kepercayaan dalam suatu hubungan interpersonal. Ketika santri merasakan kehadiran dukungan dari teman sebayanya, proses penetrasi sosial tersebut berjalan lebih lancar karena risiko psikologis dari keterbukaan itu sendiri dipersepsikan lebih rendah. Pandangan ini diperkuat oleh Thibaut dan Kelley melalui Teori Pertukaran Sosial, yang menyatakan bahwa individu cenderung membuka diri ketika manfaat yang diperoleh melebihi biaya yang dipersepsikan (Thibaut & Kelley, 1959). Dukungan sosial teman sebaya, sebagaimana dikonseptualisasikan oleh Sarafino dan Smith (2014) dalam keempat dimensinya yakni dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penilaian secara langsung membangun iklim relasional yang kondusif bagi berlangsungnya penetrasi sosial tersebut. Sejalan dengan hal ini, tinjauan sistematis Towner et al. (2022) yang dikutip dalam Chen et al. (2021) mengonfirmasi bahwa remaja secara strategis menggunakan keterbukaan diri untuk memulai dan memperkuat persahabatan, dan proses ini justru difasilitasi oleh persepsi adanya dukungan dari teman sebaya. Ketika keempat dimensi dukungan tersebut dirasakan secara nyata oleh santri, proses pembukaan diri tidak lagi terasa mengancam, melainkan menjadi bagian organik dari dinamika hubungan antarsantri yang sehat.

Di luar konteks korelasional, penting pula untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang turut memoderasi atau memediasi hubungan antara dukungan teman sebaya dan *self-disclosure* dalam konteks pesantren. Penelitian Chen et al. (2021) menunjukkan bahwa relasi teman sebaya memediasi penuh hubungan antara keterbukaan diri dan kesepian pada 830 remaja selama pandemi COVID-19, menegaskan bahwa kualitas dukungan teman sebaya turut menentukan sejauh mana keterbukaan diri remaja dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental

mereka. Lebih lanjut, Yin et al. (2017) membuktikan bahwa dukungan teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai pelindung langsung terhadap depresi, tetapi juga memoderasi dampak negatif pengalaman traumatik pada remaja di lingkungan berasrama. Temuan-temuan tersebut mengisyaratkan bahwa dalam ekologi pesantren yang sarat dengan tekanan normatif dan keterbatasan privasi, kualitas dukungan antarsantri memengaruhi bukan hanya kesediaan untuk membuka diri, tetapi juga kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan yang melibatkan variabel mediator seperti kepercayaan interpersonal, regulasi emosi, atau harga diri akan sangat memperkaya pemahaman tentang mekanisme kerja hubungan ini. Keterbatasan penelitian ini terletak pada desainnya yang korelasional dan *cross-sectional*, sehingga tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal. Meskipun demikian, kekuatan korelasi yang diperoleh ($r = 0,595$; $p = 0,000$) dengan sampel yang representatif ($n = 208$) memberikan landasan empiris yang solid untuk penelitian lanjutan yang bersifat eksperimental atau longitudinal di lingkungan pesantren.

Penelitian ini juga sejalan dengan tinjauan sistematis *self-disclosure* remaja yang dilakukan oleh Towner et al. (2022), yang menyimpulkan bahwa keterbukaan diri secara konsisten berasosiasi dengan kualitas relasi dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi pada masa remaja, baik dalam interaksi tatap muka maupun daring. Tinjauan tersebut menegaskan bahwa *self-disclosure* tatap muka cenderung memberikan manfaat relasional yang lebih besar dibandingkan keterbukaan diri secara daring, sebuah temuan yang relevan dengan karakteristik kehidupan pesantren yang hampir seluruhnya berlangsung melalui interaksi langsung dan intensif antarsantri (Towner et al., 2022). Dengan kata lain, intensitas pertemuan tatap muka yang tinggi di pesantren bisa jadi justru menjadi modal sosial yang memperkuat kualitas *self-disclosure*, alih-alih semata menjadi sumber tekanan akibat minimnya privasi. Namun demikian, temuan ini perlu dimaknai secara berhati-hati, mengingat dukungan teman sebaya tidak selalu berdampak positif. Dalam studi kualitatif terhadap remaja Portugal, menemukan bahwa relasi teman sebaya memiliki peran ganda (*dual role*): di satu sisi menjadi sumber dukungan dan rasa keterhubungan, tetapi di sisi lain dapat pula menjadi sumber risiko ketika diwarnai tekanan kelompok, perundungan, atau ketidakpercayaan, yang pada gilirannya justru menghambat kesediaan remaja untuk membuka diri (Carapeto et al., 2025). Implikasinya, dukungan sosial teman sebaya yang diukur dalam penelitian ini perlu dipahami sebagai dukungan yang dipersepsikan secara positif oleh santri, bukan sekadar keberadaan relasi pertemanan itu sendiri; relasi teman sebaya yang tidak suportif atau bahkan eksploitatif berpotensi memberikan hasil yang berbeda, bahkan berkebalikan, dari yang ditemukan dalam penelitian ini.

Secara keseluruhan, temuan-temuan di atas memperlihatkan bahwa hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *self-disclosure* pada santri SMA di lingkungan pesantren konsisten dengan pola yang dilaporkan pada populasi remaja di berbagai konteks budaya dan institusional, sekaligus memperkaya bukti empiris bagi kerangka Teori Penetrasi Sosial Altman dan Taylor (1973) dan Teori Dukungan Sosial Sarafino dan Smith (2014) yang menjadi landasan utama penelitian

ini. Konsistensi pola ini, yang teramati baik pada remaja di lingkungan berasrama, panti asuhan, maupun sekolah umum di berbagai negara, menunjukkan bahwa peran dukungan teman sebaya sebagai prasyarat psikologis bagi keterbukaan diri bersifat relatif universal pada masa remaja, namun dengan kekuatan dan mekanisme yang dapat dimodifikasi oleh karakteristik ekologi sosial setempat, termasuk ekologi pesantren yang khas dengan kehidupan komunal, pengawasan normatif yang tinggi, dan nilai-nilai keagamaan yang melekat dalam interaksi sehari-hari antarsantri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *self-disclosure* pada santri SMA di lingkungan pesantren wilayah Jabodetabek ($r = 0,595$; $p = 0,000$). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut diterima. Kekuatan hubungan yang tergolong sedang hingga kuat ini mengonfirmasi bahwa persepsi santri terhadap dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penilaian dari teman sebaya merupakan faktor yang secara nyata berkaitan dengan kesediaan mereka untuk membuka diri. Temuan ini sekaligus menegaskan bahwa dalam ekologi sosial pesantren yang khas di mana teman sebaya menjadi sumber dukungan utama sehari-hari kualitas relasi antarteman memainkan peran yang tidak dapat diabaikan dalam perkembangan psikososial santri.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel mediator atau moderator lain yang turut memengaruhi hubungan dukungan sosial teman sebaya dan *self-disclosure* di lingkungan pesantren, seperti regulasi emosi, kepercayaan interpersonal, atau tingkat religiusitas santri. Penggunaan desain longitudinal juga direkomendasikan untuk memahami perubahan pola *self-disclosure* santri dari waktu ke waktu seiring intensitas dukungan yang diterima. Bagi konselor dan guru BK di pesantren, temuan ini dapat dijadikan landasan empiris dalam merancang program bimbingan kelompok berbasis teman sebaya, seperti *peer support group* dan pelatihan komunikasi interpersonal, yang secara sadar memanfaatkan jaringan sosial antarsantri sebagai media peningkatan keterbukaan diri dan kesehatan mental. Bagi pimpinan pesantren, disarankan untuk menciptakan kebijakan yang kondusif bagi ekspresi diri santri yang sehat dengan mengintegrasikan nilai-nilai *ukhuwah* dan *amanah* dalam program pembinaan santri secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya S, Y., & Permatasari, R. F. (2021). Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Terhadap Keterbukaan Diri pada Remaja di Panti Asuhan Tenggarong. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 850. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6797>
- Altman, I., & Taylor, A. (1973). *Social Penetration: The Development of Interpersonal Relationships*. Holt, Rinehart and Winston, 1973.
- Basel, W. C. P., Sitasari, N. W., & Safitri, S. (2022). Bagaimana Self Disclosure dan Cyber Violence pada Pengguna Aplikasi Kencan Online Tinder Dewasa Awal di Jakarta.

- Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2).
<https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.267>
- Carapeto, M. J., Agostinho, I., Grácio, L., & Santos, D. (2025). Between Support and Risk: The Dual Role of Peer Relationships in Adolescents' Mental Health. *Children*, 12(11), 1-14. <https://doi.org/10.3390/children12111569>
- Chen, L., Cheng, R., & Hu, B. (2021). The Effect of Self-Disclosure on Loneliness in Adolescents During COVID-19: The Mediating Role of Peer Relationships. *Frontiers in Psychiatry*, 12(August). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.710515>
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- DeVito, J. A. (2016). *the interpersonal communication book fourteenth edition* (14th ed).
- Gainau, M. (2022). Perkembangan remaja dan problematikanya. *Inculco Journal of Christian Education*, 2(1), 25-42.
- Gayatri, N. K. O. C., & Bajirani, M. P. D. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi pengungkapan diri remaja di media sosial. 6(1), 29-46. <https://doi.org/10.36269/psyche.v6i1.2349>
- Hikmawati, F., Nurawaliah, A., & Hidayat, I. N. (2021). Self Disclosure Santri Remaja di Media Sosial: Peran Self Identity Status dan Affiliation Motive. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 153-164. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12563>
- Jourard, S. M. J. (1971). *Self-disclosure: An Experimental Analysis of the Transparent Self*. Wiley-Interscience.
- Mufidha, A. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Remaja. *Acta Psychologia*, 1(1), 34-42. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43306>
- Nabila, F., Nurdin, A., Munjirin, A., Yustia, F. A., Khotima, C., & Karmiyati, D. (2023). Mengulik Manfaat Self-Disclosure Bagi Remaja. *AFEKSI Jurnal Psikologi*, 2(2), 245-253.
- Roscoe, J. T. (1975). *Fundamental Research Statistics for The Behavioural Sciences* (2nd Edition). In *Holt Rinehart & Winston, New York*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (eighth). <https://books.google.co.id/books?id=ypODBgAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
- Simanjuntak, L. E., & Indrawati, E. S. (2021). Dengan Harga Diri pada Siswi Kelas XII SMA Kristen. *Jurnal Empati*, 10(April), 99-107.
- Siregar, M., & Setiasih, S. (2022). Peran Relasi Teman Sebaya terhadap Hubungan Keterbukaan Diri dan Kesepian pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 9(2021), 161-168. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.2022.10.013>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (II). Alfabeta.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The Social Psychology of Groups*. John Wiley & Sons.

- Thorndike, E. L. (2013). Education Psychology. In *Education Psychology*.
<https://doi.org/10.4324/9781315009735>
- Towner, E., Grint, J., Levy, T., Blakemore, S. J., & Tomova, L. (2022). Revealing the self in a digital world: A systematic review of adolescent online and offline self-disclosure. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 45). Elsevier B.V.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101309>
- Wheeless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and Measurement of Reported Self-Disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338-346.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Yin, X. Q., Wang, L. H., Zhang, G. D., Liang, X. B., Li, J., Zimmerman, M. A., & Wang, J. L. (2017). The promotive effects of peer support and active coping on the relationship between bullying victimization and depression among chinese boarding students. *Psychiatry Research*, 256.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.037>
- Zalika, R. D. Z., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren Kelas X Ma Ribatul Muta'Allimin Pekalongan. *Jurnal EMPATI*, 11(2), 72-79.
<https://doi.org/10.14710/empati.2022.34426>