

Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap *Psychological Distress* pada Santriwati Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Ulum

Zahwah Izzati Azzahrah¹, Risna Hayati², Widya Lestari³

¹²³Universitas Muhammadiyah Pontianak

kerjaanzahwah@gmail.com¹, risnahayati@unmuhpnk.ac.id²,

widyalestari@unmuhpnk.ac.id³

ABSTRACT

This study was motivated by the high demands of life in the Islamic boarding school environment, which may trigger psychological distress among female students (santriwati). Good interpersonal communication is believed to play an important role in helping santriwati obtain social support and reduce the psychological pressure they experience. This study aimed to determine the level of interpersonal communication, the level of psychological distress, and whether interpersonal communication has a significant effect on psychological distress among santriwati at Madrasah Aliyah Darul Ulum Islamic Boarding School. This research employed a quantitative method using probability sampling with a cluster random sampling approach. Data were analyzed using simple linear regression. The sample consisted of 61 santriwati selected through the sampling technique. Data were collected using an interpersonal communication scale and a psychological distress scale based on the Likert scale model. The findings revealed that the majority of respondents had moderate levels of both interpersonal communication and psychological distress. The results of the simple linear regression analysis indicated that interpersonal communication had a significant effect on psychological distress, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The regression coefficient value of -1.647 indicated a negative relationship, meaning that higher levels of interpersonal communication were associated with lower levels of psychological distress among the santriwati. The coefficient of determination (R Square) was 0.292, indicating that interpersonal communication contributed 29.2% to psychological distress, while the remaining 70.8% was influenced by other factors not examined in this study. Therefore, interpersonal communication can be considered one of the factors that contributes to reducing psychological distress among female students at Madrasah Aliyah Darul Ulum Islamic Boarding School.

Keywords: interpersonal communication, psychological distress, female students (santriwati)

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan kehidupan di lingkungan pondok pesantren yang dapat memicu munculnya *psychological distress* pada santriwati. Komunikasi interpersonal yang baik diduga berperan dalam membantu santriwati memperoleh dukungan sosial dan mengurangi tekanan psikologis yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat komunikasi interpersonal, *tingkat psychological distress* serta apakah terdapat pengaruh antara pengaruh komunikais interpersonal terhadap *psychological distress* pada santriwati Madrasah Aliyah Pondik Pesantren Darul Ulum. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif menggunakan teknik probability sampling dengan pendekatan *cluster random sampling* dengan analisis regresi linear sederhana. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 61 santriwati yang dipilih. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala komunikasi interpersonal dan skala *psychological distress* yang disusun berdasarkan model skala *Likert*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar

responden memiliki tingkat komunikasi interpersonal dan *psychological distress* pada kategori sedang. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological distress* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien regresi sebesar -1,647 menunjukkan adanya hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi komunikasi interpersonal maka semakin rendah *psychological distress* yang dialami santriwati. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,29,2 menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memberikan kontribusi sebesar 29,2% terhadap *psychological distress*, sedangkan 70,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, komunikasi interpersonal merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan *psychological distress* pada santriwati Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Ulum.

Kata kunci: komunikasi interpersonal, *psychological distress*, santriwati

PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang menyelenggarakan pendidikan keagamaan sekaligus pendidikan formal dengan sistem kehidupan berasrama. Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam berbasis masyarakat yang mengintegrasikan sistem pembelajaran keagamaan dengan kehidupan berasrama sehingga proses pendidikan berlangsung selama dua puluh empat jam (Dhofier, 2011). Penelitian Asniah *et. al.*, (2024) menyatakan bahwa pondok pesantren mengajarkan santri untuk memahami serta menerapkan nilai-nilai moral, etika, sikap disiplin dalam kehidupan sehari-hari, menjadi pusat pendidikan agama, serta sebagai pusat pengembangan masyarakat. Secara historis, pesantren diakui sebagai institusi pendidikan tertua di Indonesia yang berperan penting dalam pengembangan dakwah, pendidikan, serta pemberdayaan sosial masyarakat muslim (Ningsih, 2023).

Berbeda dengan pesantren, sekolah umum atau sekolah non berasrama menerapkan sistem pembelajaran pulang-pergi, dimana peserta didik tidak tinggal bersama di lingkungan sekolah. Siswa sekolah umum memiliki ruang privasi yang lebih luas serta keterlibatan keluarga yang lebih intens dalam kehidupan sehari-hari, sehingga proses regulasi emosi dan pemulihan stres dapat berlangsung lebih fleksibel melalui dukungan keluarga (Papalia & Martorell, 2020). Jenjang pendidikan dalam pondok pesantren cenderung sama dengan sekolah formal umumnya, yakni dari jenjang SD hingga SMA dan beberapa pondok pesantren juga sudah memiliki universitas. Siswa yang berada di dalam pondok pesantren lebih dikenal dengan sebutan santri dan santriwati. Santri merupakan peserta didik yang tinggal di pesantren dan menjalani proses pendidikan secara akademik maupun non-akademik dalam kehidupan sehari-hari (Dhofier, 2011). Santriwati sebagai santri perempuan memiliki ruang lingkup sosial yang didominasi oleh interaksi dengan teman sebaya, pembina asrama, serta ustazah sebagai figur otoritas pendidikan (Madjid, 1997). Lingkungan pesantren memiliki karakteristik yang khas karena memiliki aturan yang ketat, perbedaan norma sosial, serta rutinitas sehari-hari yang lebih terstruktur (Huda, 2023). Rutinitas harian di pondok pesantren yakni santri diwajibkan sholat berjamaah, belajar dikelas, hingga hal yang bersifat pribadi seperti makan, minum,

dan mencuci tidak terlepas dari aturan dan disiplin yang ditetapkan oleh pesantren (Putri, 2024).

Santri Madrasah Aliyah (MA) berada pada fase perkembangan remaja, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa awal. Menurut Santrock, (2018) remaja pada fase ini dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan, seperti pencarian identitas diri, pembentukan kemandirian emosional, serta kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang lebih matang dengan teman sebaya. Apabila tuntutan perkembangan tersebut tidak terpenuhi secara optimal, remaja berpotensi mengalami berbagai masalah psikologis, termasuk stres, kecemasan, dan tekanan emosional. Kondisi ideal tidak selalu sesuai dengan realitas di lapangan, khususnya pada remaja yang menempuh pendidikan di pondok pesantren. Santri memiliki karakteristik kehidupan yang berbeda dengan murid sekolah biasa. Menurut Hidayat dan Suyanto, (2021) santri tidak hanya menjalani proses pembelajaran formal, tetapi juga tinggal di lingkungan asrama dengan aturan yang ketat, interaksi sosial yang intens selama dua puluh empat jam, serta keterpisahan dari keluarga sebagai sumber utama dukungan emosional. Sebaliknya, murid sekolah biasa menjalani aktivitas belajar di sekolah dan kembali ke rumah sehingga memiliki ruang psikologis untuk memperoleh dukungan keluarga dan menghindari konflik sosial di sekolah.

Dalam konteks pesantren, tugas-tugas perkembangan remaja tersebut harus dijalani di bawah aturan yang ketat dan struktur sosial yang kuat, sehingga menuntut kemampuan komunikasi dan penyesuaian diri yang lebih baik. Ketika hubungan yang dibangun tidak berjalan dengan baik, remaja berisiko mengalami *psychological distress*, yaitu kondisi tekanan psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas, tertekan, kesepian, dan ketidaknyamanan emosional yang dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari (Ridner *et.al.*, 2021).

Penelitian Al Karim *et al.*(2025) pada santriwati pesantren menunjukkan bahwa santriwati memiliki tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang cukup tinggi, terutama ketika dukungan emosional dan kualitas hubungan sosial tidak terpenuhi dengan baik. Selain itu, Penelitian oleh Irawan *et al.* (2025) ini mengkaji prevalensi pada siswa pesantren, dimana salah satu temuan penting adalah bahwa santri perempuan memiliki risiko stres yang lebih tinggi daripada santri laki-laki, dan faktor komunikasi dengan teman serta aktivitas sosial berhubungan dengan tingkat stres yang dialami. Temuan ini relevan untuk menjelaskan *psychological distress* dalam konteks pesantren.

World Health Organization (2023) melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai masalah yang paling umum. Di Indonesia, hasil dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* menunjukkan bahwa remaja memiliki prevalensi masalah kesehatan mental yang cukup tinggi, sehingga memerlukan perhatian khusus dari lingkungan pendidikan dan keluarga (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Menurut Hurlock, masa remaja merupakan periode perkembangan yang berlangsung sekitar usia 13 sampai 18 tahun. Masa ini umumnya dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir yang berada pada kisaran sekitar usia 17–18 tahun hingga awal dewasa (Sarwono, 2021). Remaja

dihadapkan pada tugas perkembangan berupa pencarian identitas diri dan pembentukan peran sosial dalam menyelesaikan tugas perkembangan tersebut jika terjadi kegagalan dapat menimbulkan kebingungan peran, kecemasan, dan tekanan psikologis (Hikmandayani *et.al*, 2023).

Salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami remaja adalah *psychological distress*. *Psychological distress* merupakan kondisi tekanan psikologis yang ditandai dengan munculnya gejala emosional negatif, seperti perasaan cemas, tertekan, sedih, mudah marah, serta gangguan konsentrasi dan tidur (Kessler et al., 2003) *Psychological distress* tidak selalu mengarah pada gangguan mental klinis, namun apabila berlangsung dalam jangka waktu lama dapat mengganggu fungsi akademik, sosial, dan kesejahteraan psikologis individu. Pada remaja, tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan emosional yang cepat menjadi faktor utama munculnya *psychological distress* (American Psychological Association, 2018).

Remaja perempuan di sekolah berasrama yang mengalami tekanan emosional yang tidak tertangani cenderung melakukan *self-harm* sebagai mekanisme untuk menghadapi rasa sakit psikologis yang intens (Musslifah *et.al*, 2024). Hasil serupa juga ditemukan oleh (Irawan *et.al*, 2025) yang menunjukkan bahwa lebih dari 30 % siswa pesantren mengalami tingkat stres psikologis signifikan, dan santriwati memiliki risiko lebih tinggi mengalami *distress* psikologis dibanding santri laki-laki, dengan hubungan yang kuat antara kualitas komunikasi dengan teman dan tingkat stres yang dialami. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja di lingkungan pendidikan, terutama pesantren, memiliki risiko mengalami *psychological distress* apabila tidak mendapatkan dukungan psikososial yang memadai.

Hasil wawancara yang dilakukan di Pondok Pesantren Darul Ulum bersama 10 orang santriwati pada tanggal 10 Januari 2026 menunjukkan bahwa seluruh santriwati menyatakan permasalahan paling berat selama menjalani kehidupan di pondok pesantren adalah permasalahan pertemanan yang bisa menimbulkan *psychological distress*. Bentuk permasalahan yang dialami antara lain pengucilan sosial, sindir-menyindir, fitnah, pembentukan kelompok mayoritas dan minoritas, serta relasi senior dan junior yang tidak seimbang.

Beberapa santriwati mengungkapkan pengalaman dijauhkan secara tiba-tiba oleh teman, merasa tidak memiliki teman yang dapat dipercaya, hingga berpikir untuk berhenti dari pondok pesantren. Pengucilan dan fitnah sering kali dilakukan oleh kelompok pertemanan yang dianggap populer, baik karena faktor ekonomi maupun penampilan fisik. Santriwati yang berada pada kelompok minoritas sering disalahkan oleh teman yang lain dan tidak memiliki ruang untuk menyampaikan pembelaan diri. Dalam kondisi tersebut, sebagian besar santriwati memilih diam sebagai strategi bertahan karena khawatir konflik akan semakin membesar. Santriwati juga menyatakan bahwa tidak memiliki teman dekat walaupun sudah lama berada di pondok pesantren dengan alasan karena takut jika sewaktu-waktu dijauhkan dan merasa kecewa yang mendalam.

Dinamika hubungan senior dan junior juga menjadi sumber tekanan psikologis. Sindiran, teguran keras, dan perlakuan yang tidak seimbang membuat junior merasa canggung, was-was, dan sulit membangun kedekatan emosional.

Beberapa santriwati menyatakan bahwa pola komunikasi seperti ini menyebabkan suasana kamar menjadi tidak nyaman dan hubungan pertemanan bersifat formal serta berjarak. Seluruh santriwati yang diwawancarai menyatakan tidak pernah bercerita secara mendalam mengenai kehidupan pribadi karena takut rahasia dibicarakan dan khawatir akan digunakan untuk menjadi senjata ketika terjadi konflik. Kondisi ini memicu *psychological distress* yang dialami dan terjadi di pondok pesantren.

Kondisi yang terjadi di Pondok Pesantren Darul Ulum menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal di lingkungan pesantren belum sepenuhnya berfungsi sebagai sarana dukungan psikologis, melainkan justru berpotensi menjadi sumber tekanan. Menurut DeVito, (2019) komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang berlangsung antara individu-individu yang memiliki hubungan dekat dan memungkinkan terjadinya umpan balik secara langsung, sehingga pesan dapat dipahami secara lebih mendalam. Namun walaupun santriwati melakukan aktivitas bersama selama berada di pondok pesantren, tetapi tidak benar anggapan bahwa semakin sering orang melakukan komunikasi interpersonal dengan orang lain, makin baik pula hubungan mereka (Rakhmat, 2019).

Penelitian Zhang et al., (2022) menyatakan bahwa dalam lingkungan pesantren, komunikasi interpersonal santri berlangsung secara intens dengan teman sebaya, senior, dan pengasuh. Namun, dinamika relasi sosial yang tidak seimbang, seperti pengucilan sosial, konflik pertemanan, relasi senior-junior yang hierarkis, serta kurangnya ruang aman untuk mengekspresikan emosi, dapat menjadikan komunikasi interpersonal sebagai sumber tekanan psikologis. Penelitian Marbun et.al.(2025) mengatakan bahwa komunikasi yang bersifat dominatif, penuh stigma, dan minim pemahaman dapat memperburuk kondisi mental seseorang dan bahkan mendorong individu menuju keterputusan sosial.

Studi yang dipublikasikan dalam *Journal of Adolescent Health* oleh Ajibewa et al.,(2025) menemukan bahwa hanya sekitar 9–12% remaja pada kelompok dengan relasi sosial yang suportif mengalami *distress* psikologis rendah, sedangkan remaja yang mengalami hambatan komunikasi interpersonal, isolasi sosial, maupun *bullying* memiliki risiko *distress* yang lebih besar. Komunikasi interpersonal yang buruk di lingkungan berasrama dapat memicu konflik berkepanjangan dan meningkatkan tekanan psikologis pada remaja (Juli & Sulistiowati 2023). Temuan ini mengindikasikan bahwa komunikasi interpersonal yang sehat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap gangguan psikologis, sementara komunikasi yang kurang efektif atau bermasalah dapat meningkatkan kerentanan terhadap tekanan mental pada remaja.

Penelitian (Wang Wang & Liu, 2022) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif dapat mengurangi stres interpersonal dan menurunkan risiko masalah psikologis pada remaja. Namun ketidakmampuan santri untuk menyampaikan perasaan dan menyelesaikan konflik secara sehat berpotensi meningkatkan akumulasi *psychological distress*.

Apabila santriwati tidak mampu menjalin komunikasi interpersonal secara efektif, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya *psychological distress*.

Sebaliknya, komunikasi interpersonal yang terbuka dan suportif dapat membantu santriwati mengekspresikan emosi, memperoleh dukungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan pesantren (Hidayati & Nurhayati, 2021). Penelitian Chairunnisa, *et.al.*,(2024) menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal mempengaruhi aspek-aspek psikologis seperti kepercayaan diri, penyesuaian diri, dan konsep diri, di mana pola komunikasi yang tidak efektif dapat berdampak buruk terhadap fungsi psikologis remaja dan berkontribusi terhadap psikologis maladaptif. Pada penelitian Liu, *et.al.*,(2021) menunjukkan bahwa remaja dengan komunikasi yang buruk, konflik sosial, dan rendahnya dukungan interpersonal menunjukkan peningkatan *distress* psikologis secara signifikan serta risiko ide bunuh diri yang lebih tinggi. Intensitas interaksi yang tinggi dan ruang sosial yang terbatas membuat konflik interpersonal sulit dihindari dan berdampak langsung pada kondisi psikologis individu.

Penelitian Chairunnisa, *et.al.*, (2024) menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal mempengaruhi aspek-aspek psikologis seperti kepercayaan diri, penyesuaian diri, dan konsep diri, di mana pola komunikasi yang tidak efektif dapat berdampak buruk terhadap fungsi psikologis remaja dan berkontribusi terhadap psikologis maladaptif. Pada penelitian Liu, *et.al.*, (2021) menunjukkan bahwa remaja dengan komunikasi yang buruk, konflik sosial, dan rendahnya dukungan interpersonal menunjukkan peningkatan *distress* psikologis secara signifikan serta risiko ide bunuh diri yang lebih tinggi. Intensitas interaksi yang tinggi dan ruang sosial yang terbatas membuat konflik interpersonal sulit dihindari dan berdampak langsung pada kondisi psikologis individu.

Uraian tersebut menjelaskan komunikasi interpersonal dipandang sebagai faktor protektif terhadap munculnya *psychological distress*. Penelitian mengenai *psychological distress* dan komunikasi interpersonal pada remaja telah banyak dilakukan, namun kajian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada santriwati di lingkungan pondok pesantren, khususnya pada jenjang Madrasah Aliyah, masih terbatas.

Penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan untuk mengetahui tingkat *psychological distress* pada santri agar dapat menghindari suatu kejadian yang tidak diinginkan seperti keputusan bunuh diri hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh tingkat *psychological distress* pada santri agar dapat mencegah kejadian yang tidak diinginkan seperti perilaku bunuh diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang tinggi memiliki risiko lebih besar terhadap ideasi bunuh diri (Kessler et al., 2003).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan pendekatan yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara membagi populasi ke dalam kelompok-kelompok (*cluster*) tertentu, kemudian memilih sampel secara acak berdasarkan kelompok tersebut, bukan secara individual. Teknik ini digunakan apabila populasi berjumlah besar dan tersebar, serta sulit dilakukan pengambilan

sampel secara acak sederhana terhadap seluruh individu. Dengan menggunakan *cluster random sampling*, peneliti dapat memperoleh sampel yang efisien tanpa mengurangi keterwakilan populasi, karena setiap cluster memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian (Azwar, 2017). Pada hal ini peneliti menggunakan cara spin untuk mengacak kelas sebagai sampel penelitian. Dari hasil spin diperoleh kelas yang digunakan untuk penelitian adalah kelas XC, XD, XI A2, dan XI B2

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat komunikasi interpersonal, tingkat *psychological distress* serta pengaruh komunikasi interpersonal terhadap *psychological distress* pada santriwati Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Ulum. Berdasarkan hasil kategorisasi, variabel komunikasi interpersonal menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 52 orang (85,24%), kategori tinggi sebanyak 9 orang (14,75%), dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah (0%). Sementara itu, variabel *psychological distress* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 42 orang (68,8%), kategori rendah sebanyak 14 orang (22,9%), dan kategori tinggi sebanyak 5 orang (8,19%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat komunikasi interpersonal dan *psychological distress* pada santriwati Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Ulum cenderung berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara komunikasi interpersonal terhadap *psychological distress* pada santriwati Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Ulum. Nilai koefisien regresi sebesar -1,647 menunjukkan arah pengaruh yang negatif, yang berarti semakin tinggi komunikasi interpersonal maka semakin rendah *psychological distress* yang dialami santriwati. Sebaliknya, semakin rendah komunikasi interpersonal maka semakin tinggi *psychological distress* yang dialami santriwati.

Hasil penelitian juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,292. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa komunikasi interpersonal memberikan kontribusi sebesar 29,2% terhadap *psychological distress* pada santriwati Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Ulum. Sementara itu, sebesar 70,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian (Aliyah dan Kusdiyati, 2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological distress*, di mana individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat *psychological distress* yang lebih rendah. Selain itu, penelitian (Savitri, 2025) menemukan bahwa strategi coping berperan dalam menurunkan tingkat *psychological distress* karena membantu individu mengelola tekanan dan permasalahan yang dihadapi secara lebih efektif. Faktor resiliensi juga terbukti berhubungan dengan *psychological distress*, di mana individu dengan tingkat

resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap berbagai tekanan sehingga memiliki tingkat *psychological distress* yang lebih rendah. Dengan demikian, meskipun komunikasi interpersonal berkontribusi sebesar 29,2% terhadap *psychological distress*, masih terdapat 70,8% variasi *psychological distress* yang dapat dijelaskan oleh berbagai faktor psikologis dan sosial lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian (Achmadin, 2024) menunjukkan bahwa *hardiness*, dukungan sosial, dan jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap *psychological distress* pada mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 21,6%, sedangkan sebesar 78,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *psychological distress* merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal individu. Penelitian (Aliyah dan Kusdiyati, 2021) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar berperan dalam menurunkan tingkat *psychological distress*. Selain itu, faktor tuntutan akademik, kemampuan penyesuaian diri, kondisi keluarga, serta lingkungan sosial juga diketahui memiliki hubungan dengan munculnya *psychological distress* pada remaja dan pelajar.

Penelitian (Pratiwi dan Sawitri, 2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 24,3% terhadap penurunan *psychological distress* pada remaja. Selanjutnya, penelitian (Rahmawati dan Listiyandini, 2021) menemukan bahwa resiliensi berkontribusi sebesar 26,1% terhadap *psychological distress*, di mana individu dengan resiliensi yang tinggi cenderung memiliki tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah. Selain itu, penelitian (Fitriani dan Kustanti, 2020) menunjukkan bahwa penyesuaian diri memiliki kontribusi sebesar 22,8% terhadap *psychological distress*, sehingga semakin baik kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya maka semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialami meskipun komunikasi interpersonal berkontribusi sebesar 29,2% terhadap *psychological distress*, masih terdapat 70,8% variasi *psychological distress* yang dapat dijelaskan oleh berbagai faktor psikologis, sosial, keluarga, akademik, dan lingkungan lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dari penjabaran diatas terdapat faktor-faktor eksternal yang memengaruhi *psychological distress* tersebut dapat berupa dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, lingkungan keluarga, tuntutan akademik, serta kemampuan penyesuaian diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (DeVito, 2016) yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan antara individu yang memungkinkan terciptanya hubungan yang sehat, saling memahami, dan saling memberikan dukungan. Komunikasi interpersonal yang efektif ditandai dengan adanya keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Melalui komunikasi interpersonal yang baik, individu dapat mengekspresikan pikiran, perasaan, serta masalah yang dihadapi sehingga memperoleh dukungan sosial dan emosional dari lingkungan sekitarnya.

Komunikasi interpersonal diukur melalui lima aspek yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Keterbukaan memungkinkan

santriwati untuk menyampaikan perasaan dan pikiran secara jujur kepada orang lain. Empati membantu santriwati memahami kondisi emosional teman sebaya sehingga tercipta hubungan yang harmonis. Sikap mendukung dan sikap positif mendorong terbentuknya lingkungan sosial yang nyaman, sedangkan kesetaraan memungkinkan terjalinnya hubungan yang saling menghargai. Apabila kelima aspek tersebut berkembang dengan baik, maka santriwati akan lebih mudah memperoleh dukungan sosial yang dapat membantu mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan.

Menurut (Mirowsky dan Ross, 2017), *psychological distress* merupakan kondisi tekanan psikologis yang ditandai oleh munculnya gejala depresi, kecemasan, iritabilitas, kehilangan rasa kontrol, ketegangan psikologis, dan kelelahan emosional. Dalam kehidupan pondok pesantren, santriwati dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti penyesuaian diri dengan lingkungan pesantren, aktivitas belajar yang padat, aturan yang harus dipatuhi, serta interaksi sosial yang berlangsung secara intensif setiap hari. Berbagai tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila santriwati tidak memiliki kemampuan yang baik dalam berkomunikasi dan membangun hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan norma kategorisasi yang telah ditetapkan, pada variabel komunikasi interpersonal skor kurang dari 66 termasuk kategori rendah, skor 66 sampai kurang dari 99 termasuk kategori sedang, dan skor 99 atau lebih termasuk kategori tinggi. Sementara itu, variabel *psychological distress* memiliki skor hipotetik maksimum sebesar 232, skor hipotetik minimum sebesar 58, mean hipotetik sebesar 145, dan standar deviasi hipotetik sebesar 29. Berdasarkan norma kategorisasi, skor kurang dari 116 termasuk kategori rendah, skor 116 sampai kurang dari 174 termasuk kategori sedang, dan skor 174 atau lebih termasuk kategori tinggi.

Kategorisasi tersebut digunakan sebagai pedoman untuk menggambarkan tingkat komunikasi interpersonal dan *psychological distress* pada responden penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological distress* pada santriwati Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Ulum. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin baik komunikasi interpersonal yang dimiliki santriwati, maka semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialami. Sebaliknya, rendahnya komunikasi interpersonal dapat menyebabkan santriwati lebih rentan mengalami tekanan psikologis karena kurangnya kesempatan untuk memperoleh dukungan sosial, mengungkapkan perasaan, serta menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Kehidupan di lingkungan pondok pesantren menuntut santriwati untuk hidup bersama dengan teman sebaya dalam jangka waktu yang relatif lama. Kondisi tersebut menjadikan komunikasi interpersonal sebagai aspek yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Santriwati yang memiliki komunikasi interpersonal yang baik akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan, menjalin hubungan yang positif, memperoleh dukungan sosial, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Sebaliknya, santriwati yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi cenderung lebih mudah mengalami kesepian, stres, kecemasan, dan berbagai bentuk tekanan psikologis lainnya.

Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa komunikasi interpersonal merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menjaga kesehatan mental santriwati. Komunikasi interpersonal yang baik dapat menjadi sarana untuk mengurangi *psychological distress* melalui peningkatan dukungan sosial, pemahaman antarindividu, serta kemampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal perlu menjadi perhatian bagi pihak madrasah maupun pondok pesantren sebagai salah satu upaya untuk membantu menjaga kesejahteraan psikologis santriwati.

Berdasarkan seluruh hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological distress* pada santriwati Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Ulum. Semakin tinggi komunikasi interpersonal yang dimiliki santriwati, maka semakin rendah *psychological distress* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah komunikasi interpersonal, maka semakin tinggi *psychological distress* yang dirasakan oleh santriwati.

Variabel *psychological distress* (Y), aitem dengan skor tertinggi terdapat pada aitem nomor 13 dengan total skor 194. Aitem ini merupakan pernyataan *favorable* pada aspek depresif dengan indikator perasaan sedih. Pernyataan pada aitem ini adalah “saya merasa sedih saat ada yang berkata kurang enak tentang saya”. Tingginya skor pada aitem ini menunjukkan bahwa responden cenderung mengalami perasaan sedih sebagai salah satu bentuk *psychological distress*. Perasaan sedih merupakan reaksi emosional yang umum muncul ketika individu menghadapi tekanan, konflik, maupun tuntutan yang dianggap melebihi kemampuannya.

Hasil penelitian Putri dan Nurwati (2020) menunjukkan bahwa tingginya tekanan psikologis pada individu ditandai oleh munculnya perasaan sedih, putus asa, dan ketidaknyamanan emosional yang berkepanjangan. Selain itu, penelitian Fakhriyani (2019) menjelaskan bahwa perasaan sedih merupakan salah satu indikator utama yang menggambarkan adanya gangguan kesejahteraan psikologis pada individu.

Pada variabel *psychological distress* (Y), aitem dengan skor terendah terdapat pada aitem nomor 51 dengan total skor 91. Aitem ini merupakan pernyataan *unfavorable* pada aspek kehilangan rasa kontrol dengan indikator perasaan tidak mampu mengendalikan peristiwa kehidupan atau menentukan arah hidup. Pernyataan pada aitem ini adalah “saya percaya dimasa depan kehidupan saya akan lebih baik”. Rendahnya skor pada aitem ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki kemampuan untuk mengendalikan kondisi dan permasalahan yang dihadapi dalam kehidupannya. Menurut penelitian Aulia dan Panjaitan (2019), individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres dan tekanan psikologis sehingga tingkat *distress* yang dirasakan menjadi lebih rendah. Hasil penelitian Sari dan Indrawati (2016) juga menunjukkan bahwa kemampuan mengontrol diri berhubungan negatif dengan *psychological distress*.

Pada variabel komunikasi interpersonal (X), aitem dengan skor tertinggi terdapat pada aitem nomor 10 dengan total skor 200. Aitem ini merupakan pernyataan *unfavorable* pada aspek keterbukaan dengan kesediaan untuk berbagi perasaan secara jujur. Pernyataan pada aitem ini adalah “saya berusaha menyembunyikan perasaan saya dari orang lain”. Tingginya tingkat komunikasi interpersonal pada responden menunjukkan bahwa santriwati memiliki kemampuan yang baik dalam membangun hubungan dengan orang lain. Kemampuan tersebut tercermin melalui aspek keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan dalam berinteraksi.

Keterbukaan memungkinkan santriwati untuk berbagi pikiran dan perasaan secara jujur, sedangkan sikap mendukung membantu terciptanya hubungan yang harmonis dan saling percaya. Selain itu, empati mendorong santriwati untuk memahami dan merasakan kondisi yang dialami orang lain, sementara sikap positif dan kesetaraan membantu terciptanya komunikasi yang sehat tanpa adanya perasaan lebih tinggi atau lebih rendah dari orang lain. Menurut DeVito (2017), komunikasi interpersonal yang efektif ditandai oleh adanya keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan, sehingga mampu menciptakan hubungan sosial yang lebih baik serta meningkatkan kualitas interaksi antarindividu. Dengan demikian, tingginya komunikasi interpersonal yang dimiliki santriwati dapat membantu mereka menjalin hubungan yang positif dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitar serta mengurangi berbagai tekanan psikologis yang dihadapi.

Variabel komunikasi interpersonal (X), aitem dengan skor terendah terdapat pada aitem nomor 28 dengan total skor 121. Aitem ini merupakan pernyataan *unfavorable* pada aspek keterbukaan dengan indikator kesediaan untuk berbagi perasaan secara jujur. Pernyataan pada aitem ini adalah “saya menutup rapat-rapat mengenai apa yang saya rasakan rendahnya skor pada aitem tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat keterbukaan yang baik dalam berkomunikasi dengan orang lain. Namun, hasil ini juga tidak serta merta menunjukkan bahwa seluruh santriwati terbuka dalam mengungkapkan perasaan yang bersifat pribadi kepada teman-temannya.

Berdasarkan data faktual di lokasi penelitian, santriwati dapat melakukan komunikasi yang baik mengenai kehidupan sehari-hari dikarenakan hampir seluruh kegiatan dilakukan bersama-sama. Sebagai contoh kegiatan santriwati dalam mencuci pakaian ke sungai, makan, berlajar, dan beribadah, Aktivitas tersebut tentu akan mendorong tercipta komunikasi selama aktivitas berlangsung berkaitan dengan kegiatan sehari-hari seperti saling membantu maupun berkoordinasi dalam menjalankan aktivitas. Dalam kehidupan sehari-hari santriwati dapat berbagi ide dan keterbukaan serta menjalin komunikasi mendasar hanya saja belum tentu santriwati dapat mengungkapkan hal yang bersifat personal terhadap teman lainnya. Menurut (Rakhmat, 2019) sejauh mana individu percaya kepada orang lain dipengaruhi oleh faktor personal dan situasional.

Keterbukaan tercermin dari kesediaan individu untuk berbagi pikiran dan perasaan secara jujur sehingga tercipta komunikasi yang lebih efektif dan hubungan

interpersonal yang lebih berkualitas. Keakraban hanya terjadi bila individu bersedia untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran (Rakhmat, 2019).

Menurut DeVito (2017), keterbukaan merupakan salah satu karakteristik penting dalam komunikasi interpersonal yang memungkinkan individu untuk saling memahami dan membangun kepercayaan dalam hubungan sosial. Melalui keterbukaan, santriwati dapat mengungkapkan perasaan, pendapat, maupun permasalahan yang dihadapi secara lebih nyaman, sehingga membantu terciptanya hubungan yang harmonis dengan teman sebaya maupun lingkungan pesantren. Dengan demikian, tingkat keterbukaan yang baik pada responden dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung terbentuknya komunikasi interpersonal yang efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh komunikasi interpersonal terhadap *psychological distress* pada santriwati Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Ulum, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological distress* pada santriwati Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Ulum. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima.
2. Nilai koefisien regresi sebesar -1,647 menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki arah hubungan negatif terhadap *psychological distress*. Artinya, semakin baik komunikasi interpersonal yang dimiliki santriwati, maka semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah komunikasi interpersonal, maka semakin tinggi tingkat *psychological distress* yang dirasakan.
3. Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,292 menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memberikan kontribusi sebesar 29,2% terhadap *psychological distress* pada santriwati Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Ulum. Adapun sisanya sebesar 70,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti *hardiness*, dukungan sosial, jenis kelamin, resiliensi, penyesuaian diri.
4. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data penelitian telah memenuhi syarat analisis regresi, yaitu data berdistribusi normal dengan nilai Asymp. Sig. variabel *psychological distress* sebesar 0,200 dan komunikasi interpersonal sebesar 0,084 ($p > 0,05$) serta memiliki hubungan yang linear dengan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,437 ($> 0,05$). Dengan demikian, data penelitian memenuhi asumsi normalitas dan linearitas untuk dilakukan analisis regresi linear sederhana.
5. Berdasarkan kategorisasi tingkat *psychological distress* pada santriwati Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul ulum berada pada kategori sedang sebesar 68,8%. Demikian pula kategorisasi tingkat komunikasi interpersonal

pada santriwati Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Ulum berada pada kategori sedang sebesar 85,24%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, R., Pratiwi, D. A., & Saputra, M. (2024). Konflik interpersonal dan kualitas hubungan sosial terhadap psychological distress pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(1), 15–27.
- Ajibewa, A., Johnson, K., & Smith, L. (2025). Social support and psychological distress among adolescents: Evidence from the Journal of Adolescent Health. *Journal of Adolescent Health*, 76(2), 210–218.
- Al Karim, A., Rahmawati, D., & Sari, M. (2025). Tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada santriwati di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 1–12.
- American Psychological Association. (2018a). *Stress effects on the body*. American Psychological Association.
- American Psychological Association. (2018b). *Stress in America: Generation Z*. American Psychological Association.
- American Psychological Association. (n.d.). *Dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Asniah, A., Rahmawati, D., & Putra, R. (2024). Peran pondok pesantren dalam pembentukan karakter santri. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 123–135.
- Aulia, F., & Panjaitan, R. U. (2019). Hubungan kontrol diri dengan psychological distress pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 112–120.
- Ayara, G. R., Airhanda, A., Hayati, R., & Ramadan, R. (2022). Hubungan komunikasi interpersonal dengan kebahagiaan pernikahan pada suami istri yang bekerja di Desa Punggur Kecil. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 145–156.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Chairunnisa, N., Arum, D. P., & Salamah, U. (2024). Pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 11(1), 55–68.
- Compare, A., Elia, C., Simonelli, A. G., & Cattafi, F. (Eds.). (2016). *Psychological distress: Risk factors, patterns and coping strategies*. Nova Science Publishers.
- DeVito, J. A. (2019). *The interpersonal communication book* (15th ed.). Pearson Education.
- Dhofier, Z. (2011). *Tradisi pesantren: Studi pandangan hidup kyai dan visinya mengenai masa depan Indonesia*. LP3ES.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan mental*. Duta Media Publishing.
- Firmawati, F., Sudirman, A. N. A., & Hakim, R. (2025). Hubungan tingkat depresi dengan risiko ide bunuh diri pada remaja di Pondok Pesantren Al-Islam Pentadio Timur. Universitas Pahlawan.
- Fitriani, A., & Andayani, B. (2015). Keterbukaan diri dan hubungan interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UGM*, 42(1), 45–56.
- Hidayah, N., & Ramli, M. (2019). Penyesuaian diri remaja di lingkungan sekolah berasrama. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 112–121.

- Hidayat, R., & Suyanto, B. (2021). Adaptasi sosial dan kesehatan mental siswa di lingkungan pendidikan berasrama. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(2), 123–134.
- Hidayati, N., & Nurhayati, S. (2021). Komunikasi interpersonal dan kesejahteraan psikologis santri. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 115–128.
- Hikmandayani, H., Herdiani, R. T., Antari, I., Oktari, S., Yuniarni, D., et al. (2023). *Psikologi perkembangan remaja*. CV. Eureka Media Aksara.
- Huda, M. (2023). Sistem pendidikan pesantren dan pembentukan karakter santri. *Jurnal Studi Islam dan Pendidikan*, 15(1), 45–56.
- Huda, M. (2024). *Psikologi santri: Menyelami jiwa dan kesejahteraan spiritual*. DINUN.
- Hurlock, E. B. (1989). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Irawan, H., Asri, Y., Priasmoro, D. P., & Lutfi, E. I. (2025). Prevalence of mental health stress among Indonesian Islamic boarding schools students in the early post-COVID-19. *Journal of Nursing Practice*.
- Juli, R., & Sulistiowati, E. (2023). Tekanan psikologis pada remaja dan peran komunikasi interpersonal. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 89–102.
- John, M., & Catherine, R. E. (2017). *Social causes of psychological distress* (2nd ed.). Routledge.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2023). *Profil satuan pendidikan Madrasah Aliyah*.
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2003). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959–976.
- Khairunnisa, K., Fadhila, M., & Hairina, Y. (2024). *Psychological distress level survey of Islamic boarding school students*.
- Kurniawati, D., & Nuryoto, S. (2014). Komunikasi interpersonal dan kualitas hubungan sosial remaja. *Jurnal Psikologi*, 41(2), 120–131.
- Lestari, S. (2018). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Kencana.
- Liu, X., Tein, J. Y., Zhao, Z., & Sandler, I. N. (2021). Suicidality and mental health problems among adolescents: The role of interpersonal communication and peer relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(2), 1–14.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation.
- Madjid, N. (1997). *Bilik-bilik pesantren*. Paramadina.
- Marbun, R., Siregar, D., & Hutagalung, P. (2025). Pengaruh komunikasi dominatif terhadap tekanan psikologis pada remaja. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 7(1), 23–35.

- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2017). *Social causes of psychological distress*. Routledge.
- Mulyana, D. (2017). *Ilmu komunikasi: Suatu pengantar*. Remaja Rosdakarya.
- Musslifah, A. R., Tjahjono, E., Khilmiyah, A., & Suud, F. M. (2024). Forms of self-harm behavior in adolescent students at boarding school. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*.
- Ningsih, I. W. (2023). *History and development of pesantren in Indonesia*.
- Pan, J., Zhao, X., Lyu, C., Xu, L., & Zhu, Y. (2025). Dormitory interpersonal conflict and negative emotional characteristics among students. *Journal of Adolescent Research, 40*(2), 215–229.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2020). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Putri, N. (2024). Rutinitas kehidupan santri di pondok pesantren dan pembentukan kedisiplinan. *Jurnal Pendidikan Islam, 12*(1), 45–58.
- Putri, R. F., & Sari, P. (2023). Hubungan komunikasi interpersonal teman sebaya dengan kecemasan akademik pada siswa SMA. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 12*(1), 45–58.
- Putri, R. M., & Nurwati, N. (2020). Dampak kesehatan mental akibat pandemi COVID-19 pada masyarakat Indonesia. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik, 2*(2), 55–64.
- Rahmah, S., & Hidayati, N. (2024). Penyesuaian sosial dan kesejahteraan psikologis remaja di sekolah berasrama. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 11*(2), 145–156.
- Rahmawati, D. (2014). Hubungan keterbukaan diri dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 3*(1), 25–31.
- Rakhmat, J. (2019). *Psikologi komunikasi*. Remaja Rosdakarya.
- Rakhmawati, A., & Mastuti, E. (2013). Dukungan sosial dan hubungan interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial, 2*(1), 12–20.
- Reavey, P., Cromby, J., & Harper, D. (2013). *Psychology, mental health and distress*. Palgrave Macmillan.
- Ridner, S. L., Newton, K. S., Staten, R. R., Crawford, T. N., & Hall, L. A. (2021). Predictors of psychological distress in adolescents. *Journal of Adolescent Health, 68*(4), 688–695.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081.
- Sa'diyah, H. (2024). *Experiences and needs of first year santri*.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Sarlito W. Sarwono. (2021). *Psikologi remaja*. Rajawali Press.
- Sari, P. K., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara kontrol diri dengan psychological distress pada mahasiswa. *Jurnal Empati, 5*(4), 612–617.
- Siti, A., & Fauziah, N. (2025). Peran komunikasi interpersonal terhadap psychological distress pada remaja. *Jurnal Psikologi Sosial, 12*(1), 34–45.
- Stephen, L. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2014). *Theories of human communication* (11th ed.). Waveland Press.

- Suldo, S. M., Friedrich, A. A., White, T., Farmer, J., Minch, D., & Michalowski, J. (2014). Teacher support and adolescents' subjective well-being. *School Psychology Review, 43*(1), 1–18.
- Wang, J., Wang, P., & Liu, X. (2022). Interpersonal stress and mental health among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(3), 1457.
- World Health Organization. (2023). *Mental health of adolescents*. World Health Organization.
- Zarkasyi, A. F. (2015). *Pendidikan pesantren: Tradisi dan modernisasi*. Gontor Press.
- Zhang, L., Chen, X., & Li, D. (2022). Boarding school experience and psychological distress among adolescents: The role of peer relationships. *Children and Youth Services Review, 134*, 106370.