



Improving interpersonal communication: positive thinking training for santri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an An-Nur Gemolong Sragen

Sidiq Rahmadi , Danang Bimo Aji, Sapardi, Agus Ekoyono, Taufik Kasturi
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

 sidiqrahmadi98@gmail.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.8810>

Abstract

This Community service aims to help students maintain their interpersonal connections to other people and their environment by increasing understanding and motivation. In order to establish comfort in studying, be skilled at handling challenges, and maintain mental health, it is intended that the students would be able to forge strong relationships with peers, teachers, and the neighborhood surrounding the boarding school. The community service implementation strategy that consists of three stages: introduction, induction, and evaluation. The outcome of this program is that students understand the difference between thinking positively and negatively. Students are encouraged to grow in self-assurance, develop empathy for friends, adhere to the boarding school's norms with more order, be more forthright when they encounter difficulties, and be able to appreciate others more. Thus, the impact is the improving understanding of the students regarding the importance of positive thinking in interpersonal communication, so that students can establish harmonious relationships with their environment.

Keywords: *Interpersonal communication; Positive thinking; Santri*

Menumbuhkan komunikasi interpersonal: pelatihan berpikir positif bagi santri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an An-Nur Gemolong Sragen

Abstrak

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman dan motivasi dalam memelihara hubungan interpersonal santri dengan orang lain. Harapannya santri dapat membina hubungan yang baik dengan teman, guru dan masyarakat sekitar pondok sehingga menciptakan kenyamanan dalam belajar, pandai mengatasi problem dan sehat secara mental. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dalam tiga tahap yaitu introduksi, induksi dan evaluasi. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah santri memahami sekaligus bisa membedakan antara berpikir secara positif dan negatif. Santri termotivasi untuk lebih percaya diri, menumbuhkan sikap empati terhadap teman, lebih tertib pada aturan pondok, lebih terbuka jika mempunyai masalah dan lebih menghargai orang lain. Dampak dari pengabdian ini adalah tumbuhnya pemahaman para santri terkait pentingnya berpikir positif dalam komunikasi interpersonal, sehingga santri dapat menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungannya.

Kata Kunci: Komunikasi interpersonal; Berfikir positif; Santri

1. Pendahuluan

Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an (PPTQ) An-Nur Gemolong, Sragen, Jawa Tengah merupakan pondok pesantren yang menekankan pembelajaran menghafal Al Qur'an (*Tahfidzul Qur'an*). Pada tahun pelajaran 2022-2023 mempunyai 224 santri dengan pengasuh yang tinggal di asrama (*musrif/musrifah*) sebanyak 21 orang dengan latar belakang santri yang berasal dari berbagai daerah dengan budaya dan gaya hidup yang berbeda-beda. Kondisi ini membutuhkan niat yang kuat dan kesiapan mental bagi santri, apalagi bagi santri baru yang berada dalam lingkungan yang baru dan asing.

Wawancara awal dengan santri putra kelas VII menggambarkan bahwa lingkungan baru menjadikan santri merasa tertekan, cemas, tidak nyaman dan lemah semangat untuk belajar. Tekanan itu muncul dari senior yang sudah *nyantri* terlebih dahulu, pengajar yang kurang pas dengan keinginan santri dan juga teman yang kurang peduli ketika santri sedang sakit. Akibatnya, hubungan santri dengan lingkungan kurang baik yang membuat santri kabur dari pondok, menangis, memberontak dan ada yang memilih diam dengan tekanan. Hal itu dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor internal disebabkan karena kurangnya berpikir positif sehingga mempengaruhi cara pandang santri dalam melihat realita, dibuktikan dengan kesedihan yang dirasakan santri yang selalu ingat kondisi rumah, terlihat mata santri berkaca-kaca ketika membahas kondisi rumah, kurang percaya ketika berbicara di depan dan tidak jujur kepada orang tua jika nilai ujian jelek. Sedangkan faktor eksternal disebabkan dari lingkungan di mana santri tinggal yang mana mereka merasa temannya kurang peduli ketika sedang sakit atau temannya tidak mau membantu ketika uang sakunya habis dengan alasan takut tidak dikembalikan dan senioritas.

Nasir (2005), mendefinisikan bahwa pondok pesantren adalah lembaga keagamaan yang mendidik, mengajar, mengembangkan dan menyebarkan ilmu agama Islam. Kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren menuntut santri untuk menyesuaikan diri terhadap segala aktivitas, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren. Suasana serta peraturan yang diterapkan pondok sangat berbeda dari lingkungan rumah santri, hal ini mengakibatkan munculnya problematika. Kecenderungan masalah yang dihadapi santri adalah tidak tahan dengan disiplin pondok pesantren yang terlalu ketat, merasa jenuh dengan aktivitas di pondok pesantren, konflik dengan teman/ustad, tidak betah, tidak mampu membayar sekolah/asrama, sering sakit dan sebagainya (Pritaningrum & Hendriani, 2013). Anadita (2021) menjelaskan bahwa semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh siswa dari lingkungannya, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh siswa tersebut. Setiap individu memiliki cara berpikir yang berbeda dalam menyelesaikan permasalahan. Ada yang bersikap santai, ada juga yang bersifat cuek tidak menampakkan masalah dan ada juga yang menyikapi dengan emosi. Hal ini dapat terjadi karena setiap individu memiliki karakteristik atau cara komunikasi yang berbeda yang dapat memicu permasalahan (Khotif et al., 2020).

Komunikasi interpersonal yang baik diperlukan, karena akan mempermudah dan memperlancar sosialisasi dalam memperoleh pemahaman dari guru dan sumber belajar di sekolah. Keterampilan komunikasi interpersonal yang rendah akan menghambat perkembangan sosial dan intelektual siswa, menghambat pembentukan jati diri siswa, akan mempersulit siswa memahami realitas di sekitarnya dan mempersulit siswa memahami lingkungan di sekitarnya (Fransiska et al., 2021). Apabila Individu diterima orang lain, dihormati dan disenangi karena keadaan diri, individu tersebut cenderung

akan bersikap menghormati dan menerima diri. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan, menyalahkan, bahkan menolak, maka individu akan cenderung menyenangkan diri sendiri (Rahmat, 2001). Tujuan dari komunikasi interpersonal menurut Roem & Sarmiati (2019) ialah individu dapat mengenal dirinya dan orang lain, berpandangan luas, suka menjalin hubungan dengan orang lain, dapat mengontrol diri dan membantu orang lain.

Komunikasi interpersonal dapat dikatakan efektif apabila komunikan dapat menginterpretasikan pesan yang diterimanya sebagaimana yang dimaksudkan oleh komunikator. Kenyataannya sering kali gagal untuk saling memahami. Adapun sumber kesalahpahaman dalam komunikasi adalah cara komunikasi menanggapi makna suatu pesan berbeda dari yang dimaksud komunikator (Wulur & Hoirunisa, 2019). Menginterpretasikan pesan yang diterima ialah proses dimana seseorang harus didasari dengan hubungan yang positif serta cara berpikir yang positif. Latihan berpikir positif perlu untuk menjaga komunikasi interpersonal berjalan baik. Menurut Elfiky (2018), latihan berpikir positif adalah latihan keterampilan yang dapat membantu seseorang dalam memandang dirinya dan orang lain dengan menekankan sudut pandang dan emosi yang positif.

Berdasarkan penjelasan di atas, solusi yang ditawarkan adalah untuk mengantisipasi problematika kejiwaan yang timbul dengan dilakukan seminar dan pelatihan mengenai berpikir positif untuk melakukan usaha persuasif. Tujuan pengabdian masyarakat yang dilakukan agar hubungan interpersonal santri dengan lingkungan, teman, guru dan masyarakat sekitar pondok berjalan dengan baik sehingga dapat membuat santri nyaman dalam belajar, pandai mengatasi problematika yang dihadapi dan sehat mental. Pelatihan berpikir positif dipilih menumbuhkan untuk berprasangka positif (*huznudzan*) terhadap realitas yang ditemui.

2. Metode

Kegiatan ini dilaksanakan di PPTQ An-Nur Gemolong Sragen pada 14 Februari 2023. Sasaran dari program pengabdian ini adalah santri putra PPTQ An-Nur kelas VII. Kegiatan dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu:

2.1. Tahap introduksi

Pada tahap ini, tim membangun kelekatan melalui perkenalan bersama 36 santri putra. Beberapa siswa diminta untuk menceritakan pengalaman, perasaan dan kesulitan yang dihadapi berkaitan dengan komunikasi interpersonal.

2.2. Tahap induksi

Tahapan ini dibagi menjadi dua yaitu dengan menggunakan metode seminar dan pelatihan. Seminar berisi materi berpikir positif dan pentingnya komunikasi interpersonal disampaikan kepada para santri dengan durasi waktu 1 jam. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan pelatihan berpikir positif dengan memberi perlakuan kepada santri. Pelatihan berpikir positif dilakukan dengan bermain *games* yang mengandung nilai-nilai kebersamaan yang dapat menumbuhkan komunikasi interpersonal.

2.3. Tahap evaluasi

Setelah mengikuti seminar dan pelatihan, dari beberapa peserta akan dimintai keterangan terkait dengan materi dan latihan yang telah diikuti.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan seminar dan pelatihan dilakukan dengan menggandeng santri putra PPTQ An-Nur Gemolong Sragen diawali dengan rangkaian pembukaan dan sambutan dari pengasuh pondok pesantren. Dilanjutkan pemaparan materi mengenai manfaat menjaga komunikasi interpersonal. Sedangkan Sidiq Rahmadi menyampaikan alur berpikir positif sehingga mempengaruhi hubungan komunikasi interpersonal dan juga berbagai manfaat berpikir positif untuk kesehatan fisik dan jiwa yang dilanjutkan dengan memberikan latihan berpikir positif dengan bermain *games* yang mengandung nilai-nilai komunikasi interpersonal yang baik. Sehingga para santri putra yang mengikuti kegiatan diharapkan dapat *huznudzan* (berprasangka baik) dalam memandang realitas di sekitarnya, *tafakur* (berpikir mendalam sebelum bertindak dan berucap) sekaligus *muhasabah* (introspeksi diri) dan mengetahui apakah mereka salah satu individu yang termasuk memiliki kekurangan dalam hubungan komunikasi interpersonalnya.

3.1. Tahap introduksi

Sebelum materi disampaikan, tim pengabdian memperkenalkan diri sekaligus menyampaikan maksud tujuan melakukan pengabdian. Setelah itu para santri juga memperkenalkan diri sekaligus menceritakan pengalaman suka dan duka selama belajar di pondok. Hal ini dilakukan untuk membangun keakraban antara tim dan santri sehingga dalam proses kegiatan para santri tidak takut dan tidak terbebani (**Gambar 1**). Terlihat dari antusias santri dalam mendengarkan materi, sekaligus pertanyaan yang diajukan menandakan bahwa santri tertarik dengan materi yang disampaikan. Santri juga memiliki rasa menghargai orang yang berbicara di depan, hal ini modal yang penting untuk menumbuhkan komunikasi interpersonal.



Gambar 1. Kegiatan perkenalan

Pada akhir sesi, beberapa siswa diminta untuk menceritakan pengalaman, perasaan dan kesulitan yang dihadapi berkaitan dengan komunikasi interpersonal yang berakibat terjalannya komunikasi interpersonal yang kurang baik, diantaranya adalah sebagai berikut.

- a. Santri belum betah di pondok. Santri kelas VII adalah santri yang baru melakukan adaptasi dengan lingkungan barunya, yang semula lingkungan rumah dengan berbagai perhatian dari orang tua dan kebutuhan yang selalu terpenuhi. Sedangkan sekarang di lingkungan baru, bertemu teman yang mempunyai latar belakang yang berbeda, dengan berbagai aturan menjadikan santri belum menemukan kenyamanan.
- b. Santri cenderung suka menyendiri. Terjalannya komunikasi interpersonal yang kurang baik menyebabkan santri lebih memilih memendam masalah yang

- dimilikinya dari pada bercerita kepada temannya. Santri juga khawatir jika permasalahan yang dialami akan dijadikan temannya untuk bahan ejekan. Kurangnya rasa percaya diri membuat santri tidak mau bercerita kepada guru
- c. *Trouble maker*. Santri dengan latar belakang dari kota lebih ekspresif, jika tidak sesuai dengan keinginannya ataupun ada masalah dengan temannya lebih suka meluapkannya dengan omongan kasar.

3.2. Tahap induksi

Seminar dan pelatihan dilaksanakan sebagai sarana untuk melakukan tindakan preventif dan persuasif untuk santri putra PPTQ An-Nur Gemolong Sragen. Pemateri menjelaskan materi komunikasi interpersonal. Materi yang disampaikan mencakup faktor-faktor penyebab komunikasi interpersonal yang kurang baik dan cara membangun komunikasi interpersonal antar teman dan guru melalui berpikir positif. Pemateri juga memaparkan manfaat berpikir positif yang berpengaruh pada kesehatan jiwa dan fisik serta keharmonisan hubungan dalam kelompok dapat tercipta ketika berpikir positif. Hal ini bertujuan agar santri selalu berprasangka baik setiap menjalani aktivitas di pondok ([Gambar 2](#)).



Gambar 2. Kegiatan pelatihan interpersonal

Latihan berpikir positif untuk menumbuhkan komunikasi interpersonal dilakukan dengan metode permainan. Permainan yang diberikan ialah *folding the papper*, memasang kalimat positif dan negatif di kolom yang sudah disediakan dan *throw and do* ([Gambar 3](#)). Permainan yang diberikan bersifat kelompok. Santri memilih kelompok secara acak dengan konsep yang diberikan pemateri. Permainan yang diberikan juga syarat akan nilai-nilai kebersamaan. Akhir permainan santri mempunyai kewajiban untuk menjelaskan arti dari nilai tersebut.



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan permainan

3.3. Tahap evaluasi

Setelah penyampaian materi dan latihan, dilanjutkan dengan tanya jawab dan evaluasi. Pendapat dari beberapa santri setelah mengikuti kegiatan pengabdian ialah santri mulai memahami sekaligus memilah antara berpikir secara positif dan negatif, santri juga termotivasi lebih percaya diri dan muncul sikap empati terhadap teman. Hal ini disampaikan santri ketika proses tanya jawab yaitu membantu teman mencari solusi jika ada masalah, menaati aturan pondok dan akan lebih terbuka kepada teman, guru maupun orang tua jika mempunyai masalah (**Gambar 4**). Pengabdian yang dilakukan diharapkan mampu memberikan manfaat kepada PPTQ An-Nur Gemolong Sragen. Sehingga untuk kedepannya santri akan semakin dewasa, mandiri dan tentunya lebih konsentrasi belajar di pondok. Pihak pesantren berharap kegiatan pengabdian semacam ini dilaksanakan secara berkelanjutan, khususnya menjelang penerimaan siswa baru.



Gambar 4. Kegiatan diskusi dan tanya jawab

4. Kesimpulan

Pelatihan berpikir positif memiliki dampak dalam menumbuhkan hubungan interpersonal. Santri termotivasi untuk lebih percaya diri dan munculnya perasaan empati terhadap teman, dengan membantu teman mencari solusi jika ada masalah, menaati aturan pondok, dan akan lebih terbuka kepada teman, guru maupun orang tua jika mempunyai masalah dan menghargai orang lain.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih diucapkan kepada Program Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan PPTQ An-Nur Gemolong Sragen yang telah memberi kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa seminar dan pelatihan kepada santri. Semoga dengan adanya pengabdian ini dapat memberi manfaat untuk semua.

Daftar Pustaka

- Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4867>
- Elfiky, I. (2018). *Terapi Berpikir Positif: Biarkan Mujizat Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih*

Sukses dan Lebih Bahagia. Serambi Ilmu Semesta.

- Fransiska, E., Purwanti, & Wicaksono, L. (2021). Analisis Komunikasi Interpersonal Dengan Teman Sebaya Pada Peserta Didik Kelas Vii Smp Negeri 5 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*2, 10(10), 1-14. <https://doi.org/10.26418/jppk.v10i10.49808>
- Khotif, M., Astuti, I., & Yuline. (2020). Analisis Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(3), 1-8. <https://doi.org/10.26418/jppk.v9i3.39703>
- Nasir, R. (2005). *Mencari Tipologi Format Pendidikan Ideal*. Pustaka Pelajar.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 02(03), 135.
- Rahmat, J. (2001). *Psikologi Komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Roem, E. R., & Sarmiati. (2019). *Komunikasi Interpersonal*. CV IRDH.
- Wulur, M. B., & Hoirunisa. (2019). Pola Komunikasi Interpersonal Antar Pembina dan Santri dalam Menanamkan Nilai-nilai Akhlak di Pondok Pesantren Darul Arqom Muhammadiyah Ponre Waru. *Jurnal Komunikasi Dan Organisasi (J-KO)*, 1(2), 55-64. <https://doi.org/10.26644/jko.v1i2.5243>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
