

## Promosi Kesehatan Mental melalui Pelatihan Keterampilan Sosial pada Warga Pondok pesantren

Wisnu Sri Hertinjung\*, Partini, Lusi Nuryanti, Nisa Rahmah Nur Anganthi, Intan Pramesti Rochana, Mahasri Shobabiya

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email : [wh171@ums.ac.id](mailto:wh171@ums.ac.id)

### Article Info

Submitted: 23 September 2023

Revised: 1 January 2024

Accepted: 31 January 2024

Published: 25 March 2024

**Keywords:** Pelatihan Keterampilan Sosial, Pondok Pesantren, Promosi Kesehatan Mental

### Abstract

*Social skills are an important aspect that needs to be developed for students because they are a protective factor in creating mental health. It's just that this is one aspect that is still underdeveloped in students. Social skills can be instilled in individuals in various ways, one of which is through training. This community service activity is in the form of Training for Trainers, which aims to increase the capacity of stakeholders to have higher social skills so that they can become role models for students. Participants involved in this activity were administrators, teachers, and caregivers of 30 students. The training lasted 2 meetings, each 3 hours. The training material includes adolescent dynamics, social skills, and the implementation of social skills through the FRESH values, which is an acronym for Friendly (friendly, likes to make friends), Respect (respect), Empathy (empathy or mutual understanding), Smile (smile or friendly to everyone), as well as Humble (humble and not feeling superior to others). The effectiveness of the training was measured using a questionnaire to determine improvements in FRESH implementation. Data were analyzed using central tendency statistics and described narratively. The results show that there has been an increase in the application of FRESH values among dormitory managers, teachers, and caregivers. This improvement is the key to continuous change towards more comfortable and harmonious conditions in Islamic boarding schools, considering that boarding school managers, teachers, and caretakers are the main role models for students while living in Islamic boarding schools. It can be concluded that social skills training through training for trainers has proven effective in improving the social skills of managers, teachers, and caregivers as role models to be imitated by students.*

### Abstrak

Keterampilan sosial menjadi salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan bagi santri karena menjadi faktor protektif terciptanya kesehatan mental. Hanya saja hal ini menjadi salah satu aspek yang masih kurang berkembang pada diri santri. Keterampilan sosial dapat ditanamkan dalam diri individu melalui berbagai cara, salah satunya melalui pelatihan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa *Training for Trainers*, yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas pemangku kepentingan agar memiliki keterampilan sosial yang lebih tinggi, sehingga dapat menjadi *role model* bagi santri. Partisipan yang terlibat dalam kegiatan ini adalah pengelola, guru, dan pengasuh santri sejumlah 30 orang. Pelatihan berlangsung 2 pertemuan, masing-masing 3 jam. Materi pelatihan antara lain mengenai dinamika remaja, keterampilan sosial, dan implementasi keterampilan sosial melalui nilai-nilai FRESH yang merupakan akronim dari *.Friendly* (ramah, suka berteman), *Respect* (menghargai), *Empathy* (empati atau saling memahami), *Smile* (senyum atau ramah pada semua orang), serta *Humble* (rendah hati dan tidak merasa lebih dari orang lain). Efektivitas pelatihan diukur menggunakan

kuesioner untuk mengetahui peningkatan implementasi FRESH. Data dianalisis dengan *statistic tendency central* dan dideskripsikan secara naratif. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada penerapan nilai-nilai FRESH pada pengelola, guru, dan pengasuh asrama. Peningkatan ini menjadi kunci dari perubahan secara terus menerus menuju kondisi pondok pesantren yang lebih nyaman dan harmonis, mengingat pengelola, guru, dan pengasuh asrama merupakan *role model* utama bagi para santri selama tinggal di pondok pesantren. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan sosial melalui *training for trainer* terbukti efektif meningkatkan keterampilan sosial pengelola, guru, dan pengasuh sebagai *role model* yang akan ditiru oleh santri.

## 1. PENDAHULUAN

Permasalahan santri di pondok pesantren masih menjadi hal menarik untuk ditelaah lebih jauh. Pengumpulan data awal mengenai santri tahfidzul Quran telah dilakukan selama kurang lebih tiga tahun (2016-2018) terhadap 124 santri di PPTQ Ibnu Abbas Klaten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik santri di PPTQ Ibnu Abbas secara umum memiliki perkembangan aspek-aspek kognitif yang tergolong baik. Mayoritas santri memiliki kapasitas kecerdasan yang tinggi, perkembangan bahasa, daya ingat, dan analisa yang baik, namun kemampuan berpikir praktis masih perlu ditingkatkan (Irawan & Hertinjung, 2017). Aspek sikap kerja santri mayoritas baik, dengan perkembangan menonjol pada aspek kecepatan, ketelitian, dan kegigihan kerja, namun daya tahan kerja mayoritas agak rendah (Lestari & Hertinjung, 2017). Sementara dari faktor-faktor kepribadian, mayoritas santri cukup mampu memimpin dan dipimpin, tidak reaktif/tidak impulsif, dan cukup mampu bekerjasama, namun kurang memiliki kehangatan dalam berinteraksi, serta mudah tegang menghadapi tuntutan tugas (Hertinjung et al., 2017). Hal ini tampak dari analisis data penelitian, dimana skor faktor A yang diperoleh dari inventory 16 PF (*Sixteen Personality Factors*), yang menggambarkan sikap hangat dan sosial, mayoritas santri berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa aspek keterampilan sosial santri masih perlu ditingkatkan dan membutuhkan stimulasi lebih lanjut, dibandingkan aspek-aspek lainnya yang telah berkembang baik.

Keterampilan sosial didefinisikan sebagai serangkaian kompetensi yang (1) memfasilitasi dalam mengawali dan mempertahankan hubungan sosial yang positif, (2) berkontribusi terhadap penerimaan teman sebaya dan mengembangkan pertemanan, (3) menghasilkan penyesuaian sekolah yang memuaskan, dan (4) memungkinkan individu untuk mengatasi dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sosial (Gresham & Elliot, 1990). Keterampilan sosial, atau perilaku yang dipelajari yang memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan orang lain secara positif, dapat diterima secara sosial, termasuk empati, pengendalian diri, kerja sama, penegasan, tanggung jawab, keterlibatan, dan komunikasi (Gresham et al., 2011). Keterampilan sosial mencakup spektrum yang luas dari perilaku dan kemampuan. Empati mencakup kemampuan untuk mengenali dan menunjukkan kepedulian terhadap emosi orang lain dan melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain. Kontrol diri adalah kemampuan untuk memantau dan/atau menahan reaksi emosional dalam situasi sosial. Kerjasama adalah kemampuan untuk bekerjasama, mendukung, dan membantu orang lain. Penegasan mengacu pada kemampuan untuk memulai percakapan dan membela diri sendiri atau orang lain dalam situasi sosial. Tanggung jawab menunjukkan kemampuan individu untuk menunjukkan rasa hormat terhadap properti dan pekerjaan orang lain, sementara komunikasi mencakup keterampilan seperti keterampilan percakapan yang sesuai (misalnya, mengambil giliran) dan bersikap sopan (misalnya, mengatakan "tolong" dan "terima kasih." Terakhir, keterlibatan mengacu pada bergabung dengan aktivitas, memulai percakapan, dan berteman (Elliott & Gresham, 2008; Gresham et al., 2011). Keterampilan sosial memiliki banyak manfaat bagi individu dalam mendukung pencapaian kesehatan mental. Keterampilan sosial yang baik mendukung individu untuk memperoleh kesuksesan dalam akademik, karir, dan dukungan sosial, serta mencegah individu dari berbagai kerugian (misalnya terhindar dari *bullying*, mampu mengatasi konflik interpersonal), yang pada akhirnya mengarahkan pada kondisi kesehatan mental yang baik. Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Ini adalah komponen integral dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendasari kemampuan individu dan kolektif kita untuk mengambil keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita tinggal. Kesehatan mental adalah hak asasi manusia yang mendasar (WHO, 2022).

Keterampilan sosial dapat ditanamkan dalam diri individu melalui berbagai cara. Pendekatan perilaku (*behavioristik*), menekankan perlunya pengondisian secara terus menerus melalui latihan dan pemberian apresiasi (*positive reinforcement*). Pendekatan belajar sosial, menekankan perlunya model yang dapat ditiru dalam melakukan perilaku-perilaku yang diharapkan. Model ini dapat diperoleh dari orangtua, guru, pengasuh,

atau figur lain yang dikagumi atau signifikan bagi anak. Selain itu pendekatan sistem, dimana aturan dan nilai-nilai sosial yang terus menerus dipromosikan dan diimplementasikan akan memengaruhi perilaku individu (Feist & Feist, 2010). Hal-hal tersebut dijelaskan oleh Bronfenbrenneur dalam Model Ekologi, dimana manusia dipengaruhi oleh berbagai sistem yang ada dalam kehidupannya, mulai dari sistem tersempit yaitu mikro sistem, meso sistem, ekso sistem, dan makro sistem. Jika berbagai level sistem tersebut selaras dan konsisten dalam menanamkan perilaku sosial santri, maka santri akan lebih mudah menguasai keterampilan sosial.

Selain data psikotes santri yang bersifat kuantitatif, penelitian awal juga dilakukan secara kualitatif kepada santri, pengasuh, dan pengelola pondok pesantren, melalui berbagai metode pengumpulan data. Metode Focused Group Interview (FGI) dilakukan kepada 30 santri putra dan putri kelas X. Metode kuesioner diberikan kepada 15 pengasuh asrama, dan wawancara dilakukan kepada pengelola pondok, yaitu kepala kesartrian putra dan putri, kepala sekolah SMA, dan wakil direktur PPTQ. Berdasarkan hasil *Focused Group Interview* (FGI) terhadap santri diketahui bahwa santri masih ingin lebih dekat secara fisik maupun emosional dengan para pengasuh asrama (*musryf*), perlu contoh perilaku atau akhlak yang baik, ingin memiliki kesempatan yang lebih banyak untuk berbagi perasaan dan berdiskusi masalah pribadi, mendapatkan *respect* atau apresiasi dari para guru pendamping. Kehadiran guru pendamping asrama yang mestinya menjadi figur pengganti orangtua, kurang dirasakan perannya oleh para santri. Hal ini menyebabkan santri masih merasa kurang mendapatkan *role model* yang ideal untuk bersikap atau berakhlak yang baik. Meskipun hal-hal tersebut secara teoritis atau konseptual diajarkan, namun kurang dicontohkan dan dipraktikkan. Kehadiran guru pendamping lebih dirasakan sebagai penyedia kebutuhan fisik dan sarana prasarana semata.

Dari data kuesioner terbuka yang diberikan kepada para guru dan pengasuh (*musryf* dan *musryfah*), diketahui bahwa permasalahan utama terkait santri berdasarkan persepsi guru dan pengasuh antara lain: 1) perilaku terkait sekolah (terdapat santri yang melanggar aturan dan tugas sekolah), 2) perilaku sosial (saling ejek, kehilangan barang, atau barang bertukar antara santri satu dengan lainnya), 3) terkait karakter (Sebagian santri menunjukkan akhlak yang kurang baik, kurang disiplin, kurang komunikasi, dan kesulitan beradaptasi). Sementara peran optimal yang mestinya dapat dilakukan sebagai pengasuh berupa: 1) mampu memahami permasalahan maupun karakter santri dan membantu memecahkan masalah, 2) menggantikan peran orangtua dan dekat dengan santri (bisa menjadi tempat curhat dan sumber dukungan psikologis), 3) meluangkan waktu yang memadai untuk kebersamaan santri, 4) bersikap profesional (rasio ideal, bekerja sesuai deskripsi tugas) dan bisa menjadi teladan atau contoh, 5) membantu membentuk karakter positif santri. Hanya saja masih terdapat kendala yang menjadi faktor penghambat tercapainya hal tersebut, antara lain keterbatasan waktu yang dimiliki para pengasuh karena memiliki banyak tugas lain baik di pondok maupun di rumah (31%), keterbatasan sumber daya manusia yang menyebabkan rasio antara pengasuh dengan santri menjadi terlalu besar (21%), kurang memiliki pemahaman yang baik mengenai santri sebagai remaja (17%), karakter santri yang agak sulit diarahkan (7%).

Hasil wawancara kepada pengelola diketahui bahwa upaya-upaya untuk menanamkan keterampilan sosial bagi seluruh warga pondok pesantren sebenarnya telah dilakukan oleh pengelola. Salah satunya adalah mensosialisasikan nilai-nilai "FRESH", yang merupakan akronim dari *Friendly* (ramah, suka berteman), *Respect* (menghargai), *Empathy* (empati atau saling memahami), *Smile* (senyum atau ramah pada semua orang), serta *Humble* (rendah hati dan tidak merasa lebih dari orang lain). Pengelola secara berkala mensosialisasikan nilai "FRESH" ini, terutama pada saat mengadakan pertemuan dengan para santri atau warga pondok lainnya. Harapan pengelola agar nilai-nilai ini dapat diinternalisasikan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari warga pondok. Hanya saja pada kenyataannya, nilai FRESH yang sangat positif ini masih kurang dipahami, kurang diinternalisasi, dan kurang dipraktikkan oleh mayoritas warga pondok.

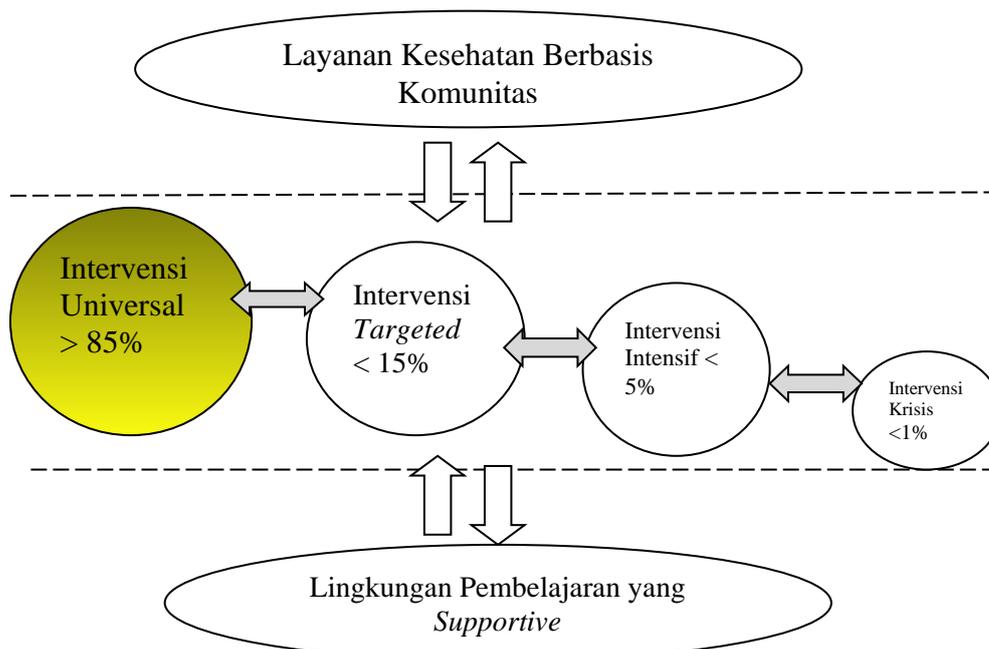
Berdasarkan data tersebut, tampak bahwa masih kurang optimalnya keterampilan sosial santri disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal (dari diri santri sendiri) maupun eksternal santri (lingkungan santri, antara lain pengelola, guru/ustadz di sekolah, *musryf* di asrama).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari program kesehatan mental berbasis sekolah. Program yang dilaksanakan adalah *Training for Trainers* untuk pengelola, guru, dan pengasuh asrama dengan metode psikoedukasi berupa pelatihan keterampilan sosial. Christner dan Mennuti (dalam Karyani, Paramastri, & Ramadani, 2016) mengemukakan empat level utama intervensi kesehatan mental, yakni universal, *targeted*, intensif dan krisis, sebagaimana dijelaskan melalui gambar 1.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan intervensi universal melalui kegiatan pelatihan yaitu *training for trainer* dimana yang akan menjadi tujuan utama adalah meningkatnya kapasitas pemangku kepentingan di pondok dalam mencegah, mengatasi, dan meningkatkan kesehatan mental santri melalui peningkatan keterampilan sosial sebagai faktor protektifnya.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pelatihan atau *training for trainer* kepada pemangku kepentingan di pondok pesantren, dalam hal ini pengelola, guru atau ustadz, dan

pengasuh asrama atau *musryf*, agar memiliki keterampilan sosial yang lebih tinggi, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental warga pondok pesantren.



Gambar 1. Level Intervensi Kesehatan Mental (Christner & Mannuti, dalam Karyani et al., 2014)

Manfaat yang dapat dipetik dari aktivitas pengabdian ini antara lain: 1) meningkatkan kapasitas peserta agar memiliki keterampilan sosial yang tinggi sehingga dapat optimal dalam berperan sebagai *role model* di pondok pesantren. 2) Bagi peserta sebagai orang kunci yang berperan penting di pondok pesantren, melalui pelatihan ini peserta akan mampu menjadi *trainer* yang dapat secara langsung melatih para santri untuk memiliki keterampilan sosial yang baik. Manfaat bagi pondok pesantren adalah: 1) kegiatan pelatihan ini dapat menjadi salah satu program tetap yang dapat dilakukan setiap awal tahun ajaran dan diberikan kepada para santri baru, agar sejak awal para santri memiliki keterampilan sosial sebagai bekal mereka untuk menjalani kehidupan di pondok pesantren. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi awal terciptanya iklim pondok yang lebih hangat dan nyaman sehingga berdampak pada terwujudnya kesehatan mental di lingkungan pondok pesantren.

## 2. METODE

### Partisipan dalam Pelatihan

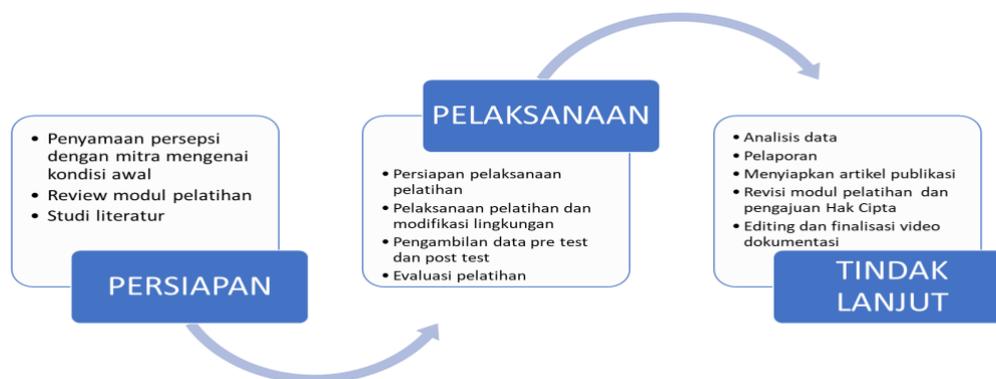
Partisipan yang akan terlibat dalam kegiatan ini adalah perwakilan dari pengelola, guru atau ustadz, pengasuh asrama atau musyrif, sebagai penyelenggara utama kegiatan di pondok pesantren. Peningkatan kapasitas ini dilakukan melalui *training for trainer*, psikoedukasi berbentuk pelatihan-pelatihan yang dilakukan secara intensif dengan narasumber dari Fakultas Psikologi UMS. Mitra pondok pesantren akan menyediakan tempat dan fasilitas untuk keperluan kegiatan serta melakukan *screening* warga pondok yang akan terlibat sebagai peserta. Mayoritas peserta dalam kegiatan ini adalah pengasuh (*musryf* dan *musryfah*).

Gambar 2 merupakan tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yang dijabarkan sebagai berikut:

#### 1) Tahap Persiapan

- Penyamaan persepsi dilakukan antara pelaksana dan mitra mengenai kondisi yang ada pada mitra berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dan melakukan penyesuaian terhadap kondisi yang ada saat ini. Mendiskusikan dan menyepakati langkah-langkah intervensi yang akan dilakukan.
- Mereview kembali modul pelatihan yang merupakan luaran dari penelitian sebelumnya, jika diperlukan melakukan penyesuaian dan modifikasi, baik dari sisi materi, media, maupun metode yang digunakan.
- Studi literatur mengenai bukti-bukti keberhasilan intervensi untuk meningkatkan keterampilan sosial, sebagai bahan masukan dalam melakukan modifikasi modul pelatihan.

#### Prosedur Pelaksanaan



Gambar 2. Alur Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

## 2) Tahap Pelaksanaan

- a. Persiapan pelaksanaan pelatihan meliputi, persiapan tim pelatihan yang terdiri dari trainer/fasilitator, co fasilitator, dan observer. Tim pelatihan menyamakan persepsi mengenai materi pelatihan dan skenario yang akan dirancang dalam pelatihan. Persiapan tempat pelatihan, yang terdiri dari kapasitas ruang, meja, kursi, papan tulis, dan LCD. Alat-alat pendukung pelatihan, meliputi media pelatihan, file materi, file video, lembar kerja, alat tulis, dan berkas-berkas lain yang diperlukan.
- b. Pelaksanaan pelatihan. Pelatihan yang dilakukan oleh pelaksana berupa *training for trainer*, dengan peserta para pengelola, guru atau ustadz, dan pengasuh asrama atau musyrif. Pelaksanaan TFT in berlangsung selama 2 pertemuan setiap akhir pekan. Setiap kegiatan diawali dengan pengambilan data pre test dan diakhiri dengan pengambilan data post test. Evaluasi kegiatan dilakukan setelah semua kegiatan pelatihan berakhir.

## 3) Tindak lanjut

- a. Analisis data hasil kegiatan pengabdian dilakukan setelah semua proses pelatihan selesai dilakukan. Data pengabdian ini berupa data kuesioner untuk mengukur perubahan perilaku pada peserta pelatihan. Sementara data kualitatif diperoleh melalui metode observasi dan wawancara selama kegiatan berlangsung.
- b. Penyusunan laporan kegiatan dilakukan selama kegiatan berlangsung, namun akan lengkap setelah semua kegiatan selesai dan data dianalisis secara lengkap. Laporan akan disimpan dalam *soft file* dan *hard file*, dan akan diserahkan kepada pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan ini.
- c. Modul pelatihan akan direvisi dan dilengkapi sesuai hasil evaluasi selama pelatihan berlangsung. Modul yang telah direvisi dan diperbaiki ini akan diajukan kembali Hak Ciptanya.
- d. Video kegiatan akan diedit dan difinalisasi sebagai bentuk dokumentasi, dan sekaligus menjadi bukti fisik kegiatan pengabdian ini.

## Instrumen Pengukuran

Efektivitas atau keberhasilan kegiatan *training for trainer* ini diukur menggunakan kuesioner terbuka. Kuesioner disusun berdasarkan implementasi nilai-nilai FRESH, yaitu *Friendly* (ramah, suka berteman), *Respect* (menghargai), *Empathy* (empati atau saling memahami), *Smile* (senyum atau ramah pada semua orang), serta *Humble* (rendah hati dan tidak merasa lebih dari orang lain). Kuesioner menampilkan indikator-indikator perilaku dari nilai-nilai FRESH yang sekaligus mengindikasikan perilaku keterampilan sosial. Setelah kuesioner disusun oleh tim pelaksana, selanjutnya dikomunikasikan kepada pihak pondok untuk mendapatkan masukan-masukan. Penilaian dari pihak pondok menjadi bahan revisi dan penyempurnaan kuesioner, dan selanjutnya digunakan untuk mengukur perubahan perilaku sebelum dan sesudah pelatihan. Kuesioner didistribusikan kepada partisipan melalui *google form*. Berikut ini contoh pertanyaan yang ada dalam kuesioner: Kesibukan saya akhir-akhir ini membuat saya (tidak pernah/jarang/kadang-kadang/sering) menyapa santri. Banyaknya Amanah yang harus saya lakukan membuat saya (tidak pernah/jarang/kadang-kadang/sering) berbicara lembut kepada santri. Masalah pondok dan keluarga yang terjadi bersamaan membuat saya (tidak pernah/jarang/kadang-kadang/sering) tersinggung oleh perkataan santri. Memahami sikap dan perilaku santri bagi saya terasa: Sangat sulit; sulit; mudah; sangat mudah. Data hasil kuesioner dianalisis secara kuantitatif deskriptif menggunakan *statistic tendency central*, terutama melalui penghitungan persentase.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan *Training for Trainer* diikuti oleh para guru, pengasuh, dan pengelola pondok sejumlah kurang lebih 30 orang. Kegiatan ini berlangsung selama dua kali tatap muka. Kegiatan pertama berisi materi mengenai Dinamika Remaja dan Keterampilan Sosial, dengan alokasi waktu sekitar 3 jam. Materi kedua berisi materi mengenai nilai-nilai FRESH. Kegiatan pelatihan dirancang sedemikian rupa agar peserta belajar dengan cara mengalami secara langsung (*experiential learning*) sehingga metode yang digunakan bervariasi serta melibatkan banyak praktek dan studi kasus. Kegiatan diawali dengan pengisian lembar kesediaan berpartisipasi (*Informed Consent*) dan pengisian skala *pretest*, dan diakhiri dengan pengisian skala *post-test* serta formulir evaluasi kegiatan. Berikut dokumentasi pelaksanaan kegiatan Tft keterampilan sosial.



Gambar 3. Kegiatan *Training for Trainer*

Melalui instrumen *pretest* dan *post-test* dapat diketahui beberapa perubahan yang terjadi pada *musryf* dan *musryfah* dalam penerapan nilai-nilai FRESH di kehidupan sehari-hari. Sebagaimana data yang diperoleh diketahui sebelumnya terdapat 42,1% responden yang merasa kurang maksimal dalam menjalankan amanah sebagai seorang musyrif atau musyrifah. Hal ini dapat berkaitan dengan beberapa kendala yang dialami dan dirasakan oleh musyrif dan musyrifah, seperti adanya keterbatasan waktu karena banyaknya tugas lain, keterbatasan sumber daya manusia, kurangnya pemahaman yang baik mengenai santri, dan karakter santri yang sulit diarahkan. Meskipun demikian, setelah dilakukan pelatihan jumlah responden yang merasa kurang maksimal dalam menjalankan amanah sebagai musyrif atau musyrifah turun menjadi 27,3%. Selain itu, responden juga merasa menikmati dalam menjalankan perannya sebagai musyrif dan musyrifah (63,6%) serta lainnya merasa sangat menikmati (36,4%).

Adapun hasil dari pelatihan nilai-nilai FRESH yaitu pada aspek *friendly* diketahui ketika berada dalam kesibukan mengurus santri mulanya hanya terdapat 44,7% responden yang menyapa santri, namun kemudian meningkat menjadi 63,6% responden. Selain itu, juga terdapat peningkatan dari 89,5% responden yang membalas sapaan menjadi 100% responden yang membalas sapaan meskipun sedang dalam kondisi sibuk. Namun, sikap untuk memulai suatu obrolan dengan santri ditengah kesibukan yang ada belum menunjukkan adanya peningkatan. Hal ini sebagaimana yang dipaparkan oleh para musyrif dan musyrifah bahwa beban kerja yang ditanggung sangatlah banyak. Namun disisi lain, para musyrif dan musyrifah tetap mencoba bersikap *friendly*, bahkan menunjukkan sikap yang lebih baik dari sebelumnya.

Pada aspek *respect* diketahui responden yang berbicara lembut dengan santri mengalami peningkatan dari yang mulanya hanya 52,6% responden menjadi 62,7% responden. Responden juga mengalami peningkatan pada sikap memberi apresiasi pada perbuatan baik santri yang mulanya hanya ada 36,8% responden menjadi 63,6% responden. Selain itu, sikap memberi perhatian pada santri yang menyampaikan sesuatu juga mengalami peningkatan dari 68,4% menjadi 81,8%. Ini menunjukkan meskipun memiliki banyak amanah yang harus dikerjakan, musyrif dan musyrifah tetap berupaya memberi perhatian dan menghargai keberadaan santri.

Pada aspek *empathy* diketahui ketika sedang dalam kondisi tugas administrasi yang menumpuk responden yang akan mengkritik kekurangan santri mengalami penurunan dari 23,7% responden menjadi 18,1% reponden. Reponden juga menjadi lebih sering membantu santri yang mengalami kesulitan. Hal ini ditunjukkan pada hasil yang mengalami kenaikan yakni dari 44,7% responden menjadi 63,6% responden, yang berarti semakin banyak pula musyrif dan musyrifah yang membantu santri saat dalam kesulitan. Selain itu, musyrif dan musyrifah juga mengaku saat ada santri yang sedang menghadapi masalah para musyrif atau musyrifah akan memberi kesempatan kepada santri terlebih dahulu untuk menyelesaikan masalahnya dan jika memang diperlukan untuk menengahi maka musyrif atau musyrifah akan melibatkan diri membantu untuk

menyelesaikan masalah yang dialami santri. Kemudian terdapat pula kenaikan pada sikap menanyakan kondisi santri terutama bagi yang kurang sehat, yang mulanya terdapat 52,6% responden meningkat menjadi 72,7% responden.

Pada aspek *smile* meskipun responden sedang berada dalam kondisi ada masalah dalam keluarga dan pondok sikap untuk berusaha tersenyum mengalami peningkatan, yaitu dari 63,2% responden menjadi 81,8% responden. Kemudian disertai dengan penurunan sikap berwajah serius saat berhadapan dengan santri, yang mulanya sebanyak 13,5% responden menjadi 9,09% responden. Selain itu yang mulanya mudah tersinggung dengan perkataan orang lain yakni sebanyak 31,6% responden juga turun menjadi 9,09% responden. Meskipun terkadang dihadapkan pada masalah keluarga dan masalah pondok yang terjadi bersamaan, namun musyrif dan musyrifah berusaha tetap menunjukkan sikap *smile* kepada santri.

Pada aspek *humble* diketahui mulanya terdapat 31,5% responden yang ketika ada masalah yang belum selesai dan secara tidak sengaja kurang menyadari kebaikan santri, namun setelahnya turun menjadi 9,09% responden. Selain itu, yang mulanya kurang beryukur yakni sebanyak 28,9% responden juga mengalami penurunan menjadi 18,1% responden. Serta yang sulit menerima masukan mulanya terdapat 23,6% responden turun menjadi 18,1% responden. Disisi lain juga diketahui bahwa setelah dilakukan pelatihan terdapat 85,7% responden yang merasa sudah akrab dalam menjalin hubungan dengan santri.

Tentu saja menjadi musyrif tidaklah mudah karena besarnya tanggung jawab yang harus diemban, terutama menjalankan peran menjadi orang tua asuh bagi santri. Mengingat bahwa musyrif dan musyrifah pada pelatihan ini mayoritas belum menikah (71,1%) sehingga belum memiliki gambaran bagaimana harus menghadapi dan mengasuh santri yang masih remaja. Pelatihan penerapan nilai-nilai FRESH ini diharapkan dapat membantu membangun hubungan yang lebih hangat dan harmonis antara musyrif dengan santrinya dan mampu mendukung kegiatan di pondok pesantren menjadi lebih optimal.

Peningkatan penerapan nilai-nilai FRESH bermakna bahwa para pengelola, guru, dan pengasuh asrama menunjukkan perubahan perilaku terhadap santri, dalam aspek-aspek FRESH. Aspek-aspek tersebut adalah Friendly (ramah, suka berteman), Respect (menghargai), Empathy (empati atau saling memahami), Smile (senyum atau ramah pada semua orang), serta Humble (rendah hati dan tidak merasa lebih dari orang lain). Menggunakan pendekatan konsep layanan kesehatan mental berbasis sekolah, perubahan ini diharapkan mampu membantu santri untuk meningkatkan keterampilan sosial mereka karena mendapatkan rasa aman, nyaman, dekat, dihargai, dan keakraban dari guru dan pengasuh akan membuat santri lebih percaya diri. Layanan kesehatan mental berbasis sekolah menyajikan peluang yang unik dan spesifik untuk meningkatkan efektivitas perawatan kesehatan mental pada anak. Hal ini diperkuat oleh hasil review literatur yang dilakukan oleh Siddiqui dan Ventista (2018), yang menyimpulkan bahwa intervensi berbasis sekolah selain melibatkan guru dan orangtua, juga memberi kesempatan siswa untuk berekspresi dan meraih berbagai peluang terbaik dalam menjalani pendidikan mereka.

Spence (2003) menyatakan bahwa faktor-faktor yang menentukan keberhasilan individu dalam interaksi sosial adalah faktor internal, respon orang lain di sekitarnya, dan konteks sosial dimana mereka berada. Subjek dalam pengabdian masyarakat ini adalah guru, pengasuh, dan pengelola, dimana respon perilaku mereka sehari-hari juga memengaruhi keberhasilan interaksi sosial para siswa atau santri. Respon yang positif dan mendukung untuk meningkatkan keberhasilan interaksi sosial santri akan membantu santri semakin terampil secara sosial. Respon positif dari orang-orang sekitar ini akan menjadi penguat mereka untuk terus belajar mengembangkan keterampilan sosial.

Pelatihan keterampilan sosial merupakan salah satu pelatihan yang digunakan secara luas dengan target intervensi dari berbagai usia dan kondisi, usia anak (Angacian, 2015; DiPerna, 2018), remaja maupun dewasa (Nangle, 2020)(Brunner, 2022), dan juga banyak diimplementasikan pada anak-anak berkebutuhan khusus, baik autisme (Alcover, 2022) (Balderaz, 2020)(Bankart, 2021), ADHD (Barnes, 2017)(Daffner, 2020), *brain injury* (Adeniyi, 2016).

Pelatihan keterampilan sosial berupa *training for trainer* ini efektif dalam meningkatkan sikap dan perilaku positif bagi para penyelenggara pendidikan di pondok pesantren Ibnu Abbas Klaten. Pengelola, guru atau ustadz, dan pengasuh asrama atau musyrif merupakan figur otoritas yang memiliki wewenang sekaligus menjadi *role model* bagi para santri. Ketika para figur otoritas dapat menampilkan perilaku-perilaku yang positif maka ini akan memberikan efek perubahan yang besar bagi lingkungan pondok, karena baik secara langsung maupun tidak langsung akan ditiru oleh para santri, siswa, ataupun anak-anak didiknya. Hal ini sebagaimana hasil penelitian yang menemukan bahwa penguatan kapasitas staf yang mengelola pondok pesantren akan berdampak pada kesejahteraan psikologis para santri (Heyeres, 2019). Dampak positif pelatihan atau psikoedukasi dalam mengubah perilaku individu maupun sekelompok orangtua juga telah dilakukan sebelumnya oleh beberapa peneliti. Salsabilla, Samudra, Puspanoti, Ramadhani, dan Ruhaena (2022) melakukan psikoedukasi berbasis sekolah untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMA. Dari

kegiatan tersebut terbukti bahwa psikoedukasi berbasis sekolah efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMA.

Pelatihan merupakan suatu proses belajar mengalami langsung atau *experiential learning*, dimana peserta bukan sebagai pihak yang pasif atau sekedar menerima materi tetapi peserta secara aktif mempelajari materi, materi diimplementasikan dalam berbagai bentuk aktivitas melalui berbagai metode (McDonald, 2020). Dalam kegiatan pengabdian ini, semula peserta tampak kurang antusias dalam mengikuti kegiatan ini, yang terlihat dari kehadiran yang terlambat, tidak segera mengisi *informed consent*, serta pasif di awal acara. Namun seiring berjalannya pelatihan, media power point yang menarik, metode pelatihan bervariasi, serta banyaknya diskusi dan *sharing* mengenai pengalaman sehari-hari membuat peserta semakin aktif dan membuka diri. Hal ini menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam pelatihan. Berbagai kegiatan pelatihan dan psikoedukasi telah terbukti efektif dalam mengubah sikap atau perilaku pada pesertanya (Khotimah et al., 2021). Dengan tetap memperhatikan karakteristik peserta pelatihan serta dinamika kelompok yang terjadi, maka kelemahan yang ada dalam proses pelatihan dapat diantisipasi, sehingga perubahan perilaku ke arah positif sebagai tujuan pelatihan dan psikoedukasi ini dapat tetap dicapai.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan *Training for trainer* bagi pengelola, guru, dan pengasuh asrama mengenai keterampilan sosial, dapat meningkatkan penerapan nilai-nilai FRESH (*Friendly, Respect, Empathy, Smile, Humble*) yang menjadi indikator keterampilan sosial. Keterampilan sosial merupakan faktor protektif kesehatan mental. Dengan memiliki keterampilan sosial yang baik, maka individu akan lebih mudah mencapai kesehatan mental. Perubahan sikap dan perilaku yang lebih positif pada pengasuh dan pengelola pondok ini menjadi kunci penting untuk terjadi perubahan yang berkelanjutan, karena peran penting mereka sebagai *role model* bagi santri selama berada di pondok pesantren.

Dengan hasil kegiatan yang positif ini, disarankan agar para peserta yang merupakan orang-orang kunci di pondok pesantren dapat melanjutkan kegiatan dengan memberikan pelatihan kepada para santri khususnya santri baru. Dengan demikian, dampak positif yang lebih besar akan dapat dirasakan karena semua warga pondok secara simultan akan menerapkan nilai-nilai FRESH yang menjadi indikator keterampilan sosial. Dengan semakin meningkatnya keterampilan sosial, maka akan mendorong terjadi iklim yang lebih positif dalam interaksi sosial di pondok, dan selanjutnya akan menjadi faktor protektif terciptanya kesehatan mental di lingkungan pondok pesantren.

Pengelola pondok pesantren diharapkan memiliki komitmen yang tinggi untuk dapat memasukkan kegiatan pelatihan ini sebagai bagian dari program Masa Ta'aruf bagi santri baru, dengan memberikan dukungan fasilitas, sarana, dan biaya yang diperlukan, sehingga manfaat pelatihan ini dapat dirasakan santri sejak awal masuk pondok dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga akan menjadi bagian dari karakter positif santri.

#### 5. PERSANTUNAN

Ucapan terima kasih dan apresiasi sebesar-besarnya kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat dan Pengembangan Persyarikatan (LPMP) UMS yang telah memberikan dukungan material berupa dana, maupun non materiil berupa dukungan informasi, fasilitas, dan sarana sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Terimakasih sebesar-besarnya juga kami sampaikan kepada seluruh civitas akademika Pondok Pesantren Tahfidzul Quran (PPTQ) Ibnu Abbas Klaten yang penuh inisiatif dan kontributif dalam mengoptimalkan Kerjasama yang telah terjalin sehingga berbagai program kegiatan dapat dilaksanakan dan memberikan manfaat yang lebih luas untuk banyak pihak.

#### REFERENSI

- Adeniyi, Y. (2016). Effect of a classroom-based intervention on the social skills of pupils with intellectual disability in Southwest Nigeria. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-016-0118-3>
- Alcover, C. (2022). Measuring Changes in Social Skills Throughout an Intervention Program for Children with ASD, Contributions from Polar Coordinate Analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05496-0>
- Angacian, S. (2015). School-Based Intervention for Social Skills in Children from Divorced Families. *Journal of Applied School Psychology*, 31(4), 315–346. <https://doi.org/10.1080/15377903.2015.1084964>
- Balderaz, L. (2020). Social Skills Interventions for Adults with ASD: A Review of the Literature. *Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health*, 7(1), 45–54. <https://doi.org/10.1007/s40737-020-00158-9>
- Bankart, J. (2021). Social skills interventions in young adults with autism spectrum disorder: Comment on

- Chien et al. In *Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/S0033291721003998>
- Barnes, G. (2017). The social play, social skills and parent-child relationships of children with ADHD 12 months following a RCT of a play-based intervention. *Australian Occupational Therapy Journal*, 64(6), 457-465. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12417>
- Brunner, M. (2022). 'It gives you encouragement because you're not alone': A pilot study of a multi-component social media skills intervention for people with acquired brain injury. *International Journal of Language and Communication Disorders*. <https://doi.org/10.1111/1460-6984.12806>
- Daffner, M. S. (2020). Enhancing Social Skills of Young Children With ADHD: Effects of a Sibling-Mediated Intervention. *Behavior Modification*, 44(5), 698-726. <https://doi.org/10.1177/0145445519843473>
- DiPerna, J. C. (2018). A cluster randomized trial of the Social Skills Improvement System-Classwide Intervention Program (SSIS-CIP) in first grade. *Journal of Educational Psychology*, 110(1), 1-16. <https://doi.org/10.1037/edu0000191>
- Elliott, S. N., & Gresham, F. M. (2008). *SSIS-RS performance screening guide*. MN: NCS Pearson.
- Evans, S. W., Axelrod, J. L., & Sapia, J. L. (2000). Effective school-based mental health interventions: Advancing the social skills training paradigm. *Journal of School Health*, 70(5), 191-194. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2000.tb06471.x>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian*. Salemba Humanika.
- Gresham, F. M., & Elliot, S. N. (1990). *Social skills rating system manual*. American Guidance Service.
- Gresham, F. M., Elliott, S. N., Vance, M. J., & Cook, C. R. (2011). Comparability of the social skills rating system to the social skills improvement system: Content and psychometric comparisons across elementary and secondary age levels. *School Psychology Quarterly*, 26(1), 27-44. <https://doi.org/10.1037/a0022662>
- Hertinjung, W. S., Partini, P., & Raihana, P. A. (2017). Strategi coping santri tahfidz quran studi eksplorasi di pondok pesantren tahfidz quran. *Seminar Nasional Mendidik Anak Sehat Dan Bahagia*, 250-260.
- Heyeres, M. (2019). Strengthening the Capacity of Education Staff to Support the Wellbeing of Indigenous Students in Boarding Schools: A Participatory Action Research Study. *Australian Journal of Indigenous Education*, 48(1), 79-92. <https://doi.org/10.1017/jie.2017.42>
- Irawan, C., & Hertinjung, W. S. (2017). Profil intelegensi pada santri tahfidzul Qur'an. *Seminar Nasional Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*.
- Karyani, U., Paramastri, I., & Ramadani, N. (2016). Riset terkini intervensi berbasis sekolah untuk promosi kesehatan mental siswa: Review sistematis. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, 456-478.
- Karyani, U., Prihartanti, N., Prastiti, W. D., Lestari, R., Hertinjung, W. S., Prasetyaningrum, J., Yuwono, S., & Partini, P. (2014). Wellbeing on child's perspectives. *Paper Presented on The 5th Asian Association of Indigenous and Cultural Psychology*.
- Khotimah, R. P., Setyaningsih, N., Masduki, M., & Sutarni, S. (2021). Pelatihan penyusunan soal matematika berbasis Higher Order Thinking Skills (HOTS) bagi guru-guru SMP Muhammadiyah Klaten. *Warta LPM: Media Informasi Dan Komunikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 24(4), 646-655. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/warta.v24i4.14222>
- Lestari, S. D., & Hertinjung, W. S. (2017). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- McDonald, B. (2020). *Improving teaching and learning through experiential learning*. Cambridge Scholars Publishing.
- Nangle, D. W. (2020). Social Skills Across the Life Span: Theory, Assessment, and Intervention. In *Social Skills Across the Life Span: Theory, Assessment, and Intervention*. <https://doi.org/10.1016/C2018-0-01560-1>
- Salsabilla, S. B., Samudra, E. A. H., Puspanoti, A., Ramadhani, A. N., & Ruhaena, L. (2022). Psikoedukasi sebagai solusi terhadap Penyesuaian siswa SMA Al Islam 1 Surakarta terhadap pembelajaran campuran saat pandemi. *Abdi Psikonomi*, 3(2), 99-106. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.vi.735>
- Spence, S. H. (2003). Social skills training with children and young people: Theory, evidence and practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 8(2), 84-96. <https://doi.org/10.1111/1475-3588.00051>