ABDI RELEGIA
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Prodi Manajemen Pendidikan Islam
Fakultas Agama Islam Universitas Pamulang
ISSN: 3047-5317
Volume 5 No.1 Juli 2026

Pendampingan Pengembangan Iklim Belajar Bebas *Bullying* dan Stres guna Meningkatkan Kualitas Pembelajaran

Yenny Merinatul Hasanah[1], Nurfitri[2], Navira Wulan Rahmadani[3]
[123] *Universitas Pamulang, Indonesia, email: dosen01810@unpamac.id*

Info Artikel

Keywords:
Learning Climate, Anti-Bullying, Stress Management, Learning Quality, Islamic Boarding School.

Kata Kunci:
Iklim Belajar, Anti-Bullying, Manajemen Stres, Kualitas Pembelajaran, Pesantren.

Abstract

A safe and psychologically stress-free learning environment is a fundamental prerequisite for achieving optimal educational quality, particularly within boarding school settings. Pondok Pesantren Daarul Falah faces unique challenges related to the intensive 24-hour daily routine of santri (students), which has the potential to trigger academic stress and peer bullying. This Community Service (Pengabdian kepada Masyarakat/PkM) project aims to mentor administrators, teachers, and students in fostering a conducive, inclusive, and bullying- and stress-free learning climate. Utilizing the Participatory Action Research (PAR) approach, the program comprised problem mapping, educational workshops, peer counselor training, and the formulation of Standard Operating Procedures (SOP) for bullying prevention. The results indicated an 85% increase in teachers' and student administrators' understanding of stress management and bullying mitigation. Furthermore, the initiative successfully formulated the Safe-Pesantren SOP and established a student peer counselor team. The implication of this program is the creation of a more responsive learning environment that supports students' mental well-being to achieve sustainable learning quality.

Abstrak

Iklim belajar yang aman dan bebas dari tekanan psikologis merupakan fondasi utama dalam mencapai kualitas pembelajaran yang optimal, khususnya pada lembaga pendidikan berbasis asrama (*boarding school*). Pondok Pesantren Daarul Falah menghadapi tantangan terkait tingginya ritme kegiatan santri selama 24 jam yang berpotensi memunculkan stres belajar serta risiko tindakan *bullying* antar-santri. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk mendampingi pengelola, pengajar, dan santri dalam membangun iklim belajar yang kondusif, inklusif, serta bebas dari *bullying* dan stres. Metode yang digunakan adalah *Participatory Action Research* (PAR) yang meliputi tahap pemetaan masalah, workshop edukatif, pembentukan konselor sebaya (*peer counselor*), dan perumusan SOP pencegahan *bullying*. Hasil dari kegiatan pendampingan ini menunjukkan peningkatan pemahaman pengajar dan pengurus santri sebesar 85% mengenai manajemen stres dan mitigasi *bullying*. Selain itu, tercipta Standar Operasional Prosedur (SOP) *Safe-Pesantren* serta terbentuknya tim konselor sebaya santri. Implikasi dari kegiatan ini adalah terciptanya suasana belajar yang lebih responsif dan mendukung kesejahteraan mental (*mental well-being*) santri demi mewujudkan kualitas pembelajaran yang berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki karakteristik unik yang menerapkan sistem berasrama (*boarding school*) selama 24 jam penuh. Disatu sisi, sistem ini efektif dalam pembentukan karakter dan pendalaman ilmu agama. Namun di sisi lain, tingginya ritme aktivitas dan interaksi sosial yang konstan antar-santri berpotensi memunculkan dinamika psikologis, seperti stres akademik dan perilaku *bullying* (Olweus, 2013; Setyawan, 2021). Stres yang tidak terkelola dengan baik serta lingkungan belajar yang kurang aman secara psikologis (*psychologically unsafe environment*) dapat menurunkan motivasi belajar, mengganggu konsentrasi, hingga menurunkan kualitas pembelajaran secara keseluruhan (Creswell & Guetterman, 2019; Dweck, 2017).

Berdasarkan analisis situasi awal di Pondok Pesantren Daarul Falah, ditemukan beberapa permasalahan utama. Pertama, belum adanya sistem atau panduan tertulis (SOP) yang secara khusus mengatur pencegahan dan penanganan tindakan *bullying* di lingkungan pesantren. Kedua, keterbatasan wawasan para pendidik (ustadz/ustadzah) dan pengurus santri mengenai strategi manajemen stres belajar serta teknik penyelesaian konflik tanpa kekerasan. Ketiga, belum tersedianya ruang atau wadah penanganan awal bagi santri yang mengalami tekanan mental (*peer support system*).

Iklim belajar (*learning climate*) merupakan salah satu faktor determinan yang mempengaruhi efektivitas proses pembelajaran (Hoy & Miskel, 2013). Lingkungan belajar yang kondusif tidak hanya mencakup sarana fisik, tetapi juga kenyamanan emosional dan sosial. Sejalan dengan pandangan Glatthorn (2018) serta Goldhammer et al. (2015) mengenai pengawasan dan pembinaan mutu pendidikan, penciptaan lingkungan yang mendukung (*supportive environment*) mutlak diperlukan agar peserta didik dapat mengaktualisasikan potensinya secara maksimal.

Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan sebagai bentuk solusi konkrit melalui "Pendampingan Pengembangan Iklim Belajar Bebas Bullying dan Stres guna Meningkatkan Kualitas Pembelajaran di Pondok Pesantren Daarul Falah". Program ini dirancang untuk membekali mitra dengan pengetahuan, keterampilan penanganan, serta instrumen tata kelola yang berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PkM ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang melibatkan mitra secara aktif dalam setiap tahapan (Stringer, 2014). Mitra dalam

kegiatan ini adalah ustadz/ustadzah, pengurus santri, dan perwakilan santri di Pondok Pesantren Daarul Falah.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi empat alur utama:

[1. Pre-Assessment & Diagnostik] ➔ [2. Workshop & Pelatihan] ➔ [3. Pendampingan & SOP] ➔ [4. Evaluasi & Refleksi]

1. Tahap Assessment Awal (*Pre-Assessment*):
   Melakukan penyebaran kuesioner iklim belajar dan wawancara terstruktur kepada pengasuh dan santri untuk memetakan titik rawan *bullying* serta sumber stres belajar utama (Sugiyono, 2018).
2. Tahap Workshop dan Pelatihan (*Intervention*):
   a. *Workshop I (Untuk Pendidik & Pengurus):* Pelatihan Manajemen Kelas Berbasis *Positive Psychology* dan Identifikasi *Bullying*.
   b. Workshop *II (Untuk Santri):* Psikoedukasi Manajemen Stres, *Mindfulness*, dan Pelatihan Konselor Sebaya (*Peer Counseling*).
3. Tahap Pendampingan Kelembagaan (*Institutional Mentoring*):
   Penyusunan draft dan finalisasi Standar Operasional Prosedur (SOP) *Safe-Pesantren* serta pembentukan Satgas/Duta Anti-Bullying Santri.
4. Tahap Evaluasi dan Refleksi (*Post-Assessment*):
   Evaluasi keberhasilan program menggunakan perbandingan *pre-test* dan *post-test* serta obervasi perubahan iklim belajar di kelas dan asrama (Arikunto, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Peningkatan Pemahaman Mitra

Untuk mengukur efektivitas kegiatan pendampingan dalam memperkuat kapasitas peserta, dilakukan evaluasi kognitif dan afektif melalui instrumen tes (*pre-test* dan *post-test*) serta lembar observasi partisipatif. Evaluasi ini melibatkan 30 peserta target yang terdiri dari pimpinan pesantren, ustadz/ustadzah (tenaga pendidik), serta pengurus santri Pondok Pesantren Daarul Falah.

Pengukuran berfokus pada 3 (tiga) indikator utama yang merepresentasikan kebutuhan krusial mitra dalam mewujudkan iklim belajar kondusif:

1. Pemahaman Bentuk, Indikator, dan Impact *Bullying*

   Sebelum Pendampingan (48%): Sebagian besar ustadz dan pengurus santri mengartikan *bullying* hanya sebatas tindakan kekerasan fisik secara langsung. Bentuk kekerasan psikologis seperti pengucilan sosial (*relational bullying*),

perundungan verbal tersembunyi (sarkasme/panggilan mengejek), dan *cyberbullying* melalui grup percakapan santri belum teridentifikasi sebagai potensi ancaman serius.

Setelah Pendampingan (92%): Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar +44%. Mitra mampu mengidentifikasi spektrum *bullying* secara komprehensif, memahami dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental (*mental well-being*) korban, serta mendeteksi tanda-tanda awal (*early warning signs*) santri yang mengalami perundungan di lingkungan asrama maupun kelas.

2. Keterampilan Manajemen Stres Belajar dan Pengasuhan Positif

Sebelum Pendampingan (42%): Tingginya beban aktivitas santri selama 24 jam kerap direspon dengan pendekatan kedisiplinan yang bersifat instruktif dan punitif (hukuman). Pendidik dan pengurus santri belum membekali diri dengan metode pengasuhan berbasis *positive discipline* dan strategi reduksi stres akademik.

Setelah Pendampingan (88%): Terjadi peningkatan pemahaman sebesar +46%. Melalui simulasi dan materi psikoedukasi, pendidik memahami teknik relaksasi sederhana (*mindfulness*), pengaturan ritme kegiatan santri yang seimbang, serta penerapan komunikasi empatik saat santri mengalami kejenuhan atau tekanan belajar.

3. Kemampuan Penanganan Konflik dan Mediasi Santri

Sebelum Pendampingan (50%): Penanganan perselisihan antar-santri cenderung diselesaikan secara sepihak atau diabaikan hingga konflik membesar, karena belum adanya mekanisme penyelesaian masalah yang sistematis di tingkat pengurus/asrama.

Setelah Pendampingan (85%): Pemahaman mitra meningkat sebesar +35%. Mitra dibekali dengan prinsip *restorative justice* (keadilan restoratif), yaitu teknik mediasi dialogis yang berfokus pada pemulihan hubungan, penumbuhan rasa tanggung jawab pelaku, dan perlindungan hak korban tanpa mengedepankan tindakan represif.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Peningkatan Kapasitas Peserta PkM

Indikator Evaluasi	**Sebelum Pendampingan (Pre-Test)**	**Setelah Pendampingan (Post-Test)**	**Peningkatan (%)**
Pemahaman Bentuk & Dampak *Bullying*	48%	92%	+44%
Keterampilan	42%	88%	+46%

Manajemen Stres Belajar			
Kemampuan Penanganan Konflik Santri	50%	85%	+35%

Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang interaktif dan berbasis studi kasus efektif dalam membuka wawasan peserta (Kafid & Rohman, 2020). Pendidik kini dapat membedakan antara kedisiplinan berbasis pengasuhan positif (*positive discipline*) dengan bentuk-bentuk intimidasi psikologis.

B. Pembentukan SOP *Safe-Pesantren* dan Tim Konselor Sebaya

Sebagai luaran konkret dari kegiatan pendampingan ini, tim PkM bersama pihak pengelola merumuskan dan mengesahkan Standar Operasional Prosedur (SOP) *Safe-Pesantren* Pondok Pesantren Daarul Falah. Dokumen tata kelola ini dirancang sebagai panduan resmi kelembagaan dalam merespons, memitigasi, dan menangani potensi tindakan *bullying* maupun krisis psikologis santri secara terukur. Dokumen SOP *Safe-Pesantren* ini secara rinci mencakup empat pilar utama, yaitu menyediakan mekanisme pelaporan aduan yang aman dan rahasia melalui sarana fisik maupun digital guna melindungi identitas pelapor, menetapkan alur mediasi berbasis *restorative justice* yang mengutamakan pemulihan hubungan tanpa tindakan represif, merumuskan sistem rujukan terpadu hingga tingkat profesional jika ditemukan indikasi gangguan mental berat, serta membagi peran operasional secara eksplisit antara pimpinan, ustadz pengasuh, dan pengurus santri.

Sebagai pilar pendukung implementasi SOP di tingkat santri, dibentuk pula kelompok kerja "Santri Sebaya Peduli" (*Peer Counselors*) yang beranggotakan 10 santri terpilih mewakili berbagai jenjang kelas dan kamar asrama. Pemilihan anggota didasarkan pada tingkat empati, keterbukaan, serta keaktifan sosial mereka. Guna memperkuat kapasitas operasional tim *Peer Counselors*, tim PkM memberikan pelatihan terstruktur yang meliputi keterampilan mendengarkan aktif (*active listening*) tanpa menghakimi, pemahaman dasar pertolongan pertama psikologis (*psychological first aid*) untuk menenangkan rekan yang mengalami kecemasan atau stres akademik, serta pendampingan dalam penyusunan media edukasi kreatif seperti poster interaktif dan mading anti-bullying. Kehadiran dokumen SOP *Safe-Pesantren* yang terlegalisasi beserta tim *Santri Sebaya Peduli* ini memastikan bahwa keberlanjutan (*sustainability*)

program PkM dapat terus berjalan secara mandiri oleh pihak mitra, bahkan setelah masa pengabdian tim akademisi selesai.

C. Dampak Terhadap Kualitas Pembelajaran

Untuk menilai dampak jangka panjang dari program pendampingan, tim PkM melakukan observasi partisipatif dan pengumpulan umpan balik kualitatif selama satu bulan pasca-intervensi. Pemantauan menunjukkan adanya pergeseran budaya dan peningkatan kualitas pembelajaran yang nyata di Pondok Pesantren Daarul Falah.

Pertama, tercipta rasa aman secara psikologis (*psychological safety*) di dalam kelas. Sebelum program dijalankan, santri cenderung ragu atau takut untuk aktif berpartisipasi karena khawatir akan penilaian negatif, celaan, atau ejekan (*verbal bullying*) dari sesama teman ketika salah menjawab. Setelah edukasi anti-bullying dan komitmen bersama dibangun, iklim kelas bertransformasi menjadi lebih inklusif. Santri merasa aman secara emosional untuk mengekspresikan ketidakpahamannya, fenomena *peer-judgment* berkurang drastis, dan keberanian santri dalam mengajukan pertanyaan meningkat, sehingga menciptakan ruang diskusi yang lebih hidup.

Kedua, terjadi reduksi stres belajar dan peningkatan partisipasi aktif (*engagement*). Penerapan strategi manajemen stres oleh para ustadz membuat santri tidak lagi menganggap kepadatan aktivitas pesantren sebagai beban yang menekan, melainkan sebagai proses belajar yang terstruktur dengan dukungan ekosistem yang ramah. Santri dapat mengikuti jam pelajaran dengan tingkat kecemasan (*anxiety*) yang lebih rendah, sehingga fokus dan daya serap terhadap materi pelajaran menjadi lebih optimal. Kerja kelompok antar-santri juga berjalan lebih efektif tanpa adanya dominasi atau tindakan intimidasi dari santri senior terhadap junior.

Ketiga, terlihat perubahan positif pada perilaku pendidik dalam mengelola kelas. Para ustadz mulai mengintegrasikan prinsip *positive discipline* dengan mengganti tindakan korektif yang punitif (seperti hukuman fisik atau teguran keras) menjadi pendekatan komunikatif dan solutif. Pendidik juga lebih aktif memberikan apresiasi (*positive reinforcement*) terhadap partisipasi santri di kelas.

Secara konseptual, temuan ini membuktikan bahwa ketika ancaman *bullying* dan tekanan stres dapat diminimalisasi, energi kognitif santri yang sebelumnya terbuang untuk mekanisme pertahanan diri (*self-defense mechanism*) dapat dialokasikan sepenuhnya untuk proses pemrosesan informasi dan pemahaman materi. Hal ini sejalan dengan temuan Nelsen et al. (2013) bahwa lingkungan belajar yang dibangun di atas rasa saling menghargai dan keterhubungan (*belonging*) secara langsung meningkatkan

keterlibatan (*engagement*) serta mutu hasil belajar peserta didik. Lebih lanjut, keberhasilan penciptaan iklim kelas yang ramah ini mengonfirmasi teori Hoy & Miskel (2013) bahwa iklim organisasi sekolah atau pesantren yang sehat (*healthy school climate*) merupakan prasyarat utama lahirnya efektivitas pembelajaran yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui kegiatan pendampingan pengembangan iklim belajar bebas *bullying* dan stres di Pondok Pesantren Daarul Falah telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Program ini tidak hanya meningkatkan kapasitas dan pemahaman ustadz serta santri secara teoritis, tetapi juga menghasilkan produk nyata berupa dokumen SOP *Safe-Pesantren* dan terbentuknya tim konselor sebaya santri. Terciptanya iklim belajar yang aman dan kondusif secara langsung memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan mental santri.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Creswell, J. W., & Guetterman, T. C. (2019). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (6th ed.). Pearson.

Dweck, C. S. (2017). *Mindset: Changing The Way You think To Fulfil Your* Potential. London: Robinson.

Glatthorn, A. A. (2018). *Differentiated Supervision* (3rd ed.). ASCD.

Goldhammer, R., Anderson, R. H., & Krajewski, R. J. (2015). *Clinical Supervision: Special Methods for the Supervision of Teachers*. Renton: Educational Technology Publications.

Hoy, W. K., & Miskel, C. G. (2013). *Educational Administration: Theory,* Research*, and Practice* (9th ed.). New York: McGraw-Hill.

Kafid, N., & Rohman, A. (2020). Mengembangkan Budaya Ramah Santri di Pesantren: Upaya Pencegahan Kekerasan dan Bullying. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Pendidikan*, 4(2), 115-128.

Nelsen, J., Lott, L., & Glenn, H. S. (2013). *Positive Discipline in the Classroom: Developing Mutual Respect, Cooperation, and Responsibility in Your Classroom*. Prima Lifestyles.

Olweus, D. (2013). School Bullying: Development and Prevention. *World* Psychiatry, 12(2), 133–137.

Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology* (6th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Setyawan, A. (2021). Manajemen Stres Akademik dan Iklim Belajar Berbasis Pesantren. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(1), 45-58.

Stringer, E. T. (2014). *Action Research* (4th ed.). SAGE Publications.

Sugiyono. (2018). Metode *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.