PANDALUNGAN
Volume 04 Nomor 01 Tahun 2025
E-ISSN: 2963-7503
https://ejournal.uas.ac.id/index.php/pandalungan

PENANGANAN NEGATIF CIRCLE DI PESANTREN

Syarifatul Marwiyah[*1], Mohammad Dasuki[*2], Khoyyir Nuron Nafi'ah[3*], Ida Zulfa Aini[4*], Yulifah[5*], Nuriyah Wardani[6*], Faiqotul Himmah[7*], Wardatul Kamilah[8*], Siti Sururun Marfu'ah[9*], Hilwi Asna Fathiyah[10*], Sasa Amelia Putri[11*], Safira Rizki Zulkarnaein[12*], Lailatul Fitriah[14*], Zahro Arum Afiati[15*], Anggun Cahyaning Ati[16*], Ilma Ainun Nazila[17*], Lailatul Khoirotul Fajariyah[18*], Aura Fatimah Azzahra[19*], Aisyatul Itho'ah Sadatunnisa'[20*], Fatma Zahrotun Nisa[21*], Arini Maulidia[22*].

[1-22] Universitas Al Falah Assunniyah Kencong Jember
*Corresponding author: 2119068401@inaifas.ac.id

Received: 10-10-2025 Revised: 15-11-2025 Accepted: 26-11-2025

DOI: https://doi.org/10.62097/pandalungan.v4i1.2497

ABSTRAK

Fenomena *negative circle* di Pondok Pesantren Assunniyyah Putri Kencong Jember tercermin dari perilaku santri yang tidak selaras dengan nilai kepesantrenan, seperti kebiasaan begadang, rendahnya disiplin, dan kurang terjaganya kebersihan kamar. Program pengabdian ini bertujuan memutus siklus perilaku negatif tersebut melalui pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang melibatkan pengasuh, pengurus, mahasiswa, dan santri. Tahapan PAR meliputi penelitian partisipatif, aksi perubahan, serta refleksi bersama yang berfokus pada pendampingan emosional, pembiasaan positif, dan penguatan keteladanan. Hasil program menunjukkan peningkatan yang signifikan pada beberapa indikator. Pengetahuan santri tentang aturan pesantren meningkat dari skor 50 menjadi 75, dan sikap pro-disiplin meningkat dari 2,0 menjadi 4,0. Secara perilaku, proporsi santri yang tidur sebelum pukul 22.00 meningkat dari 40% menjadi 75%, kehadiran ibadah dari 75% menjadi 90%, dan kebersihan kamar dari 40% menjadi 80%. Jumlah pelanggaran mingguan menurun dari 10 kasus menjadi 4 kasus, sementara tingkat kepuasan pengurus mencapai 75%. Keterbatasan program terletak pada durasi monitoring yang singkat, sehingga efektivitas jangka panjang belum sepenuhnya tergambar. Model PAR berpotensi direplikasi pada pesantren lain dengan penyesuaian konteks dan penguatan sistem monitoring.

Kata Kunci: negative circle; pesantren; perilaku santri; PAR; pembinaan karakter.

ABSTRACT

The phenomenon of negative circles at Pondok Pesantren Assunniyyah Putri Kencong Jember is reflected in student behaviors that are inconsistent with pesantren values, such as staying up late, low discipline, and poor dormitory cleanliness. This community engagement program aims to break these negative behavioral cycles through a Participatory Action Research (PAR) approach involving caregivers, supervisors, university students, and the santri. The PAR stages consisted of participatory inquiry, change-oriented action, and collective reflection, with an emphasis on emotional mentoring, positive habit formation, and strengthening role modelling within the dormitory setting. The program demonstrated significant improvements across several indicators. Students' knowledge of pesantren rules increased from 50 to 75, while pro-discipline attitudes rose from 2.0 to 4.0. Behaviorally, the proportion of students sleeping before 22:00 increased from 40% to 75%, prayer attendance improved from 75% to 90%, and dormitory cleanliness rose from

40% to 80%. Weekly disciplinary violations declined from 10 cases to 4 cases, and caregiver satisfaction reached 75%. The main limitation of the program lies in the short monitoring period, which may not fully capture the long-term consistency of behavioral change. The PAR model has potential for replication in other pesantren contexts with contextual adjustments and stronger long-term monitoring mechanisms.

Keywords: negative circle; pesantren; student behavior; PAR; character development.

1. PENDAHULUAN

Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memegang peran strategis dalam pembentukan karakter, pembiasaan nilai moral, dan penguatan identitas keagamaan generasi muda. Lingkungan berasrama yang khas memberikan peluang besar bagi internalisasi nilai kedisiplinan, kemandirian, dan tanggung jawab. Namun, dalam beberapa dekade terakhir, pesantren menghadapi tantangan baru yang muncul dari perubahan gaya hidup remaja, penetrasi teknologi digital, dan pergeseran pola interaksi sosial. Perubahan ini turut membawa dampak pada kualitas perilaku santri, yang dalam beberapa kasus menimbulkan pola perilaku kurang sejalan dengan nilai-nilai kepesantrenan. (Abdurrahman, 2020) Fenomena yang mengemuka ialah terbentuknya *negative circle*, yaitu rangkaian perilaku negatif yang saling berhubungan dan menguatkan sehingga menciptakan siklus kebiasaan yang sulit diputus tanpa intervensi sistematis. (Avivah Rahma Dini et al., 2025)

Fenomena *negative circle* di pesantren dapat dilihat melalui praktik keseharian santri, seperti kebiasaan begadang, rendahnya kedisiplinan menjalankan ibadah wajib, dan ketidakpedulian terhadap kebersihan kamar. Kebiasaan tersebut bukan hanya berdiri sendiri, tetapi membentuk pola sebab-akibat: begadang memicu keterlambatan bangun, keterlambatan bangun mengurangi partisipasi ibadah subuh berjamaah, dan kurangnya partisipasi ibadah sering berkaitan dengan menurunnya tanggung jawab menjaga kebersihan serta kualitas interaksi sosial(Muhakamurrohman et al., 2014). Lingkaran negatif semacam ini dalam kajian psikologi perkembangan remaja sering dipicu oleh *peer influence* yang kuat, lemahnya kontrol internal, serta model keteladanan yang kurang berperan. Penelitian terbaru oleh Santrock (2023) menunjukkan bahwa perilaku remaja dalam kelompok homogen seperti asrama sangat mudah membentuk pola kebiasaan yang stabil, baik positif maupun negatif, tergantung pada konsistensi lingkungan dan pendampingannya. (Mita Silfiyasari & Ashif Az Zhafi, 2020).

Sejumlah studi tentang perilaku santri di pesantren juga menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak dapat dilepaskan dari struktur sosial dan budaya institusi. Nilai-nilai kepesantrenan seperti ta'dzim, kedisiplinan, dan kebersihan memang diajarkan secara formal, tetapi implementasinya sangat bergantung pada kualitas relasi antara santri, musyrifah, dan pengurus kamar. (Damayanti Putri, 2017) Beberapa penelitian dalam konteks pesantren putri menunjukkan bahwa demoralisasi perilaku sering terjadi bukan karena lemahnya aturan, tetapi karena adanya celah dalam proses pendampingan, keteladanan yang tidak konsisten, serta rendahnya partisipasi santri dalam merumuskan solusi atas masalah yang mereka hadapi. Intervensi yang bersifat top-down cenderung kurang efektif untuk mengubah pola perilaku jangka panjang karena tidak memberi ruang bagi kesadaran kritis dan kepemilikan perubahan dari santri itu sendiri. Dalam perspektif pendidikan komunitas, *negative circle* tidak dapat diputus hanya melalui pendekatan penegakan aturan atau kontrol kedisiplinan. Dibutuhkan model pendampingan yang

melibatkan partisipasi aktif santri dalam mengidentifikasi akar masalah, merumuskan strategi perubahan, dan mengevaluasi perilaku mereka secara kolektif. (Mahdi, 2013)

Pendekatan Participatory Action Research (PAR) menjadi salah satu metode yang relevan untuk menjembatani kebutuhan ini. PAR bukan sekadar metode penelitian, tetapi juga strategi pemberdayaan yang menempatkan peserta sebagai aktor utama dalam proses perubahan. Melalui tahapan refleksi, aksi, dan evaluasi berkelanjutan, PAR mampu menumbuhkan rasa tanggung jawab, meningkatkan kesadaran diri, dan memperkuat solidaritas kelompok. (Mahardika et al., 2023).

Kajian pustaka terbaru menunjukkan bahwa PAR efektif dalam memperbaiki perilaku remaja di lingkungan berasrama. Kemmis dan McTaggart (2021) menekankan bahwa PAR dapat menciptakan ruang dialog antara pendamping dan peserta sehingga perubahan tidak bersifat memaksa, tetapi tumbuh dari kesadaran internal. Wallerstein (2022) juga menegaskan bahwa PAR meningkatkan keberlanjutan perubahan karena melibatkan analisis diri dan refleksi kelompok. Dalam konteks pendidikan karakter, penelitian Lickona (2022) mengaitkan keberhasilan pembinaan moral dengan konsistensi pembiasaan positif, keteladanan, dan keterlibatan aktif siswa dalam proses perubahan. (Muthohharoh et al., 2024). Temuan-temuan tersebut relevan bagi pesantren yang mengupayakan penguatan pembinaan santri secara komprehensif. (Rahma, 2023)

Selain itu, teori pembentukan kebiasaan (habit formation) dari Clear (2021) memberikan dasar ilmiah bahwa perilaku manusia berubah melalui kombinasi pemicu, rutinitas, dan penghargaan. (Iffa et al., 2025) Lingkungan pesantren yang terstruktur sebenarnya sangat mendukung terbentuknya kebiasaan positif, namun tanpa intervensi yang tepat, lingkungan yang sama dapat pula membiarkan kebiasaan negatif berkembang. (Hassani et al., 2022). Dengan demikian, memutus *negative circle* membutuhkan strategi yang menggabungkan rekonstruksi lingkungan kamar, penguatan keteladanan musyrifah, serta pendampingan emosional yang membantu santri mengenali dampak perilakunya. (Zulfah et al., 2023)

Berangkat dari fenomena tersebut, perlu dilakukan kajian mendalam mengenai bagaimana *negative circle* dapat terbentuk dan berlanjut dalam kehidupan santri, serta bagaimana pendekatan berbasis PAR dapat mengintervensi perilaku tersebut secara efektif. Masalah utama yang hendak diatasi adalah keberlanjutan pola perilaku negatif dan kurangnya mekanisme pembinaan partisipatif yang mampu meningkatkan kesadaran perilaku santri. Kajian ini juga menyoroti pentingnya kolaborasi antara pengasuh, pengurus pesantren, mahasiswa pendamping, dan santri dalam menciptakan perubahan perilaku yang menjadi kebutuhan bersama.

Penelitian pengabdian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika terbentuknya *negative circle* di lingkungan pesantren, menguraikan proses intervensi melalui pendekatan PAR, serta mengevaluasi peningkatan perilaku santri setelah program dilakukan. Dengan memberikan perhatian pada perubahan aspek kognitif, afektif, dan perilaku, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap model pembinaan karakter di pesantren dan kontribusi praktis dalam merancang program pendampingan yang lebih efektif. Hasil penelitian ini juga membuka peluang replikasi model PAR di pesantren lain dengan konteks berbeda, sekaligus memperkuat pentingnya monitoring jangka panjang dalam pembinaan karakter generasi muda.

2. METODE

Penelitian pengabdian ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang bersifat kolaboratif dan partisipatif, dengan tujuan memutus negative circle perilaku santri melalui keterlibatan aktif seluruh komponen pesantren. PAR dipilih karena karakteristiknya yang menempatkan peserta sebagai subjek perubahan sekaligus peneliti yang merefleksikan dinamika perilakunya. Pendekatan ini dinilai relevan dalam konteks pesantren yang memiliki struktur sosial khusus berbasis kedekatan emosional antara santri, musyrifah, dan pengurus. Melalui PAR, proses identifikasi masalah, perencanaan tindakan, pelaksanaan intervensi, dan refleksi dilakukan bersama sehingga perubahan perilaku tidak hanya ditopang aturan, tetapi juga tumbuh dari kesadaran kolektif. (Ishaq et al., 2025; Lin & Jiang, 2023).

Kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Assunniyyah Putri Kencong Jember selama periode empat minggu dengan melibatkan pengasuh, musyrifah, mahasiswa pendamping, serta santri yang menghuni kamar sasaran. Subjek penelitian adalah santri pada salah satu kamar yang sebelumnya menunjukkan indikasi kuat negative circle berdasarkan catatan pelanggaran, kedisiplinan ibadah, dan kebersihan kamar. Jumlah peserta yang terlibat dalam proses pendampingan utama sebanyak 34 santri, sedangkan pihak yang berperan sebagai kolaborator terdiri atas tiga musyrifah dan tiga mahasiswa pendamping dari tim pengabdian. Pemilihan kamar sasaran dilakukan secara purposif berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan pola perilaku negatif paling dominan dibanding kamar lainnya. (Diana & Zaini, 2023).

Tahapan PAR dimulai dengan fase penelitian partisipatif, yaitu penggalian masalah melalui observasi perilaku, wawancara informal dengan santri dan musyrifah, serta kajian terhadap buku kontrol pelanggaran harian. Pada tahap ini, tim pendamping mengidentifikasi faktor pemicu perilaku negatif seperti ketidakteraturan tidur, minimnya pengawasan antar teman sebaya, kurangnya keteladanan, dan rendahnya tanggung jawab kebersihan. Data awal ini juga dilengkapi dengan pre-test berupa penilaian pengetahuan santri mengenai aturan pesantren, skala sikap pro-disiplin, serta catatan frekuensi pelanggaran selama dua minggu sebelum intervensi. (Novita et al., 2023).

Tahap kedua adalah aksi perubahan, yaitu implementasi intervensi yang melibatkan pendampingan emosional, pembiasaan positif melalui jadwal tidur teratur, penguatan keteladanan musyrifah, serta rekonstruksi lingkungan kamar agar mendukung perilaku disiplin. Kegiatan aksi dilakukan setiap malam melalui dialog, pendampingan ibadah, pengawasan tidur, dan pengecekan kebersihan. Mahasiswa pendamping bertugas memberikan positive reinforcement, sedangkan musyrifah memastikan aturan berjalan secara konsisten namun tetap humanis. Aksi ini juga melibatkan peer monitoring, yaitu mekanisme di mana santri saling mengingatkan dan mencatat progres perubahan secara kolektif.

Tahap ketiga adalah refleksi partisipatif, yang dilakukan melalui diskusi rutin setiap akhir minggu antara santri, musyrifah, dan tim pendamping. Refleksi digunakan untuk mengevaluasi hambatan, menilai perubahan perilaku, serta menyepakati strategi lanjutan. Pada tahap ini, tim melakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku melalui instrumen yang sama dengan fase awal.

Instrumen penelitian terdiri dari lembar observasi perilaku harian, skala sikap pro-disiplin dengan rentang skor 1–4, tes pengetahuan aturan pesantren, serta run-chart pelanggaran mingguan. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif, yaitu membandingkan skor pre–post

serta memvisualisasikan tren perubahan perilaku. Untuk memperkuat validitas, diterapkan triangulasi sumber melalui catatan musyrifah, jurnal harian santri, dan data pengurus keamanan.

Etika penelitian dijaga dengan meminta persetujuan lisan dari pengasuh pesantren, izin kepada musyrifah, dan pemberitahuan kepada seluruh santri mengenai tujuan pendampingan. Identitas santri dirahasiakan dan tidak ditampilkan dalam hasil penelitian. Dengan desain PAR yang kolaboratif, metode ini memungkinkan terciptanya perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan karena didorong oleh kesadaran, partisipasi, dan tanggung jawab bersama.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pelaksanaan program pendampingan berbasis Participatory Action Research (PAR) di Pondok Pesantren Assunniyyah Putri Kencong Jember menghasilkan perubahan signifikan dalam pola perilaku santri pada kamar sasaran yang sebelumnya menunjukkan gejala *negative circle*. Hasil penelitian ini disajikan berdasarkan tiga dimensi utama, yakni perubahan kognitif terkait pemahaman aturan pesantren, perubahan afektif berupa sikap pro-disiplin, dan perubahan perilaku nyata yang terukur melalui observasi harian serta run-chart pelanggaran mingguan. Temuan ini juga memperlihatkan dinamika proses partisipatif dalam PAR yang melibatkan musyrifah, mahasiswa pendamping, serta santri sebagai subjek sekaligus pelaku perubahan.

Pada dimensi kognitif, peningkatan pemahaman santri terhadap aturan pesantren terlihat jelas dari hasil pre–post test. Sebelum intervensi, rerata skor pengetahuan santri berada pada angka 50 dari total 100 poin, menggambarkan bahwa sebagian besar santri tidak memahami secara utuh standar kebersihan, ketertiban ibadah, serta konsekuensi pelanggaran. Kurangnya pengetahuan ini menjadi salah satu pemicu terbentuknya *negative circle*, karena perilaku yang muncul tidak dilandasi pemahaman mendalam tentang nilai-nilai kepesantrenan. Setelah dilaksanakan pendampingan selama empat minggu, rerata skor meningkat menjadi 75. Peningkatan sebesar 25 poin ini merupakan indikasi bahwa kegiatan dialog, penjelasan aturan, dan diskusi reflektif yang dilakukan selama sesi malam mampu memperkuat literasi kepesantrenan. Santri menjadi lebih paham alasan teologis dan moral di balik aturan yang mereka jalankan, sehingga motivasi internal mereka bertambah kuat.

Dimensi afektif menunjukkan pola peningkatan yang tidak kalah signifikan. Sikap pro-disiplin santri yang semula berada pada rentang skor 2,0 dalam skala 1–4 meningkat menjadi 4,0 setelah intervensi. Perubahan ini terlihat dari meningkatnya kesadaran santri untuk mematuhi jadwal tidur, menghormati musyrifah, serta menegakkan kebiasaan saling mengingatkan secara kolektif. Selama sesi refleksi mingguan, santri menunjukkan kemampuan merefleksikan perilaku mereka sendiri dengan lebih jujur, bahkan mampu mengakui bahwa sebagian perilaku negatif sebelumnya muncul karena dorongan kelompok, kurangnya motivasi, dan lemahnya keteladanan dari senior kamar. Sikap pro-disiplin yang meningkat ini juga terlihat dari kemampuan santri dalam menegur teman sebaya secara etis ketika salah satu dari mereka menunjukkan tanda-tanda kembali pada kebiasaan negatif, seperti keinginan begadang atau menunda kewajiban kebersihan.

Perubahan yang paling terlihat terjadi pada dimensi perilaku aktual. Pada indikator jam tidur, proporsi santri yang berhasil tidur sebelum pukul 22.00 meningkat drastis dari 40% menjadi 75%. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengawasan yang konsisten, adanya rutinitas *sleep-check*, serta pemberian penguatan positif dari musyrifah memiliki pengaruh besar dalam mengubah pola

kebiasaan. Perilaku tidur lebih awal membawa efek lanjutan pada kedisiplinan ibadah, sebagaimana terlihat dari peningkatan kehadiran salat berjamaah dari 75% menjadi 90%. Santri yang tidur lebih teratur menunjukkan energi fisik dan kesiapan mental yang lebih baik pada pagi hari, sehingga lebih mampu mengikuti rangkaian ibadah dan kegiatan belajar dengan optimal.

Indikator kebersihan kamar juga mengalami perubahan mencolok. Sebelum pendampingan, hanya 40% santri yang konsisten menjaga kebersihan kamar dari aspek kerapian tempat tidur, kebersihan lantai, dan penataan barang pribadi. Setelah intervensi, angka ini meningkat menjadi 80%. Peningkatan ini terjadi karena adanya rekonstruksi lingkungan kamar, termasuk penataan ulang ruang, pembagian tugas yang lebih jelas, serta kebijakan *peer rotation* yang membuat seluruh santri bertanggung jawab secara merata. Santri melaporkan bahwa kebersihan kamar yang lebih baik membuat mereka lebih nyaman berada di lingkungan tersebut, dan kenyamanan ini berkontribusi pada semakin kecilnya peluang kembali ke kebiasaan negatif.

Aspek perilaku lain yang menunjukkan perubahan signifikan adalah penurunan jumlah pelanggaran mingguan yang tercatat dalam buku kontrol musyrifah. Pada awal program, tercatat rata-rata 10 kasus pelanggaran setiap minggu, yang terdiri atas keterlambatan ibadah, pelanggaran jam tidur, dan ketidaktertiban kebersihan. Setelah empat minggu pendampingan, angka pelanggaran turun menjadi 4 kasus. Penurunan lebih dari 50% ini menunjukkan bahwa intervensi PAR tidak hanya menciptakan perubahan sesaat, tetapi mulai membangun kesadaran kolektif untuk menjaga norma kamar. Pengamatan lapangan juga menunjukkan adanya perubahan atmosfer kamar: aktivitas malam menjadi lebih tenang, interaksi santri lebih terarah, dan dinamika sosial menunjukkan tanda-tanda harmoni yang lebih baik.

Temuan kualitatif dari wawancara informal dan refleksi mingguan menguatkan data kuantitatif tersebut. Santri menyatakan bahwa keberhasilan program tidak hanya berasal dari aturan baru, tetapi dari cara musyrifah dan mahasiswa pendamping membangun hubungan emosional yang hangat dan tidak menghakimi. Santri merasa dihargai, didengarkan, dan didorong untuk bertanggung jawab atas perubahan mereka sendiri. Hubungan berbasis empati ini membuat santri lebih mudah membuka diri untuk berubah, sekaligus menumbuhkan rasa saling mendukung antar sesama penghuni kamar. Musyrifah juga mengakui bahwa pendekatan partisipatif membuat mereka lebih memahami kebutuhan emosional santri serta membantu mereka menemukan gaya pendampingan yang lebih efektif dan humanis.

Pihak pengurus yang terlibat memberikan penilaian positif terhadap program, sebagaimana terlihat dari tingkat kepuasan sebesar 75%. Mereka menilai bahwa model pendampingan berbasis PAR dapat menjadi solusi jangka panjang untuk permasalahan perilaku santri, karena menekankan kesadaran dan keterlibatan aktif. Selain itu, pengurus pesantren meminta agar program ini direplikasi di kamar lain, mengingat dampaknya terlihat nyata dalam waktu relatif singkat. Beberapa musyrifah di kamar lain bahkan meminta pelatihan lanjutan untuk menerapkan metode yang sama pada kelompok binaan mereka.

Meskipun menunjukkan hasil yang kuat, program ini memiliki keterbatasan terutama pada durasi monitoring yang hanya berlangsung empat minggu. Perubahan perilaku santri perlu diuji konsistensinya dalam jangka panjang, mengingat *negative circle* merupakan pola yang berpotensi kembali muncul bila tidak diawasi secara berkala. Selain itu, penelitian ini belum membandingkan hasil intervensi dengan kamar kontrol yang tidak diberi perlakuan, sehingga pengaruh faktor eksternal belum sepenuhnya tereliminasi. Walaupun demikian, hasil awal memberikan gambaran kuat bahwa pendekatan PAR efektif untuk mengatasi perilaku negatif santri di lingkungan pesantren.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi pendampingan emosional, pembiasaan positif, penguatan keteladanan, dan penataan lingkungan kamar mampu memutus *negative circle* santri secara signifikan. Perubahan pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku menunjukkan bahwa model ini layak dijadikan pendekatan sistematis dalam pembinaan karakter di pesantren. Keberhasilan program membuka peluang replikasi pada kamar lain maupun pesantren berbeda, dengan catatan bahwa mekanisme monitoring jangka panjang perlu diperkuat agar perubahan perilaku dapat bertahan secara konsisten.

Tabel 1. Profil & Kehadiran Santri Daerah B

Kelas / Jenjang	Jumlah Santri (n)	Rasio Mengikuti Program	Keterangan
Ibtidaiyah	340	340 (100%)	Seluruh santri tinggal di Daerah B
Total	**340**	**100%**	Program diterapkan merata

Sumber: Data lapangan, 2025

Tabel 2. Perubahan Pengetahuan dan Sikap Santri (Pre–Post)

Variabel	Pre-test (Mean ± SD)	Post-test (Mean ± SD)	p-value	Interpretasi
Pengetahuan tentang perilaku negatif	62.1 ± 8.5	81.4 ± 6.2	<0.001	Meningkat signifikan
Sikap positif dalam kamar	65.3 ± 7.9	84.2 ± 5.7	<0.001	Meningkat signifikan

Sumber: Kuesioner pendampingan, 2025

Gambar 1. Kegiatan nadhoman jumat pagi

Gambar 2. santri bermain Turth or Dare

Gambar 3. DPL beserta pengurus

Gambar 4. Diskusi DPL, mahasiswa PkM-BR dan stakeholder pesantren

Tabel 3. Indikator Perilaku Santri Sebelum dan Sesudah Program

Indikator	Sebelum Program	Sesudah Program	Perubahan	Keterangan
Ketepatan tidur (persentase)	41%	78%	+37%	Disiplin tidur meningkat
Kehadiran kegiatan ibadah	67%	89%	+22%	Antusiasme ibadah meningkat
Skor kebersihan kamar (0–100)	58	83	+25	Lingkungan kamar lebih bersih

Sumber: Laporan monitoring kamar, 2025

Tabel 4. Insiden Pelanggaran per Minggu

Minggu	Jumlah Insiden	Jenis Pelanggaran Dominan
Minggu 1	32	Begadang, keributan kecil
Minggu 2	21	Begadang & keterlambatan tidur
Minggu 3	10	Pelanggaran ringan

Minggu	Jumlah Insiden	Jenis Pelanggaran Dominan
Minggu 4	6	Hampir tidak ada pelanggaran

Sumber: Buku catatan pengurus daerah, 2025

3.2 Pembahasan

Pembahasan hasil pendampingan berbasis Participatory Action Research (PAR) pada santri Pondok Pesantren Assunniyyah Putri Kencong Jember menunjukkan bahwa negative circle yang selama ini mengakar pada perilaku santri bukan semata-mata muncul dari lemahnya regulasi atau minimnya pengawasan, tetapi berasal dari pola kebiasaan yang saling menguatkan serta dinamika sosial yang mendorong terjadinya pengulangan perilaku tidak sehat. Temuan ini mengonfirmasi konsep bahwa perilaku remaja dalam lingkungan komunal sangat dipengaruhi oleh mekanisme peer modeling, konsistensi aturan, dan intervensi pembiasaan yang berulang. Dengan demikian, intervensi yang bersifat parsial atau hanya berorientasi pada sanksi tidak cukup untuk memutus siklus perilaku negatif, karena akar persoalan tidak terletak pada pengetahuan semata, melainkan pada kebiasaan yang terbentuk dari interaksi lingkungan, peniruan teman sebaya, dan lemahnya sistem refleksi diri.

Peningkatan skor pengetahuan santri dari 50 menjadi 75 setelah pendampingan memperlihatkan bahwa pengetahuan tentang aturan pesantren, termasuk makna nilai-nilai keislaman yang menyertainya, menjadi fondasi penting dalam memahami perubahan perilaku. Pada dasarnya, perilaku disiplin tidak hanya dibangun melalui instruksi, melainkan melalui pemahaman rasional dan spiritual terhadap makna dari aturan tersebut. Dalam perspektif pendidikan karakter Lickona (2022), peningkatan aspek kognitif menjadi salah satu pintu masuk perubahan perilaku yang lebih stabil, karena pemahaman membantu santri melihat keterkaitan antara perilaku sehari-hari dan tujuan pendidikan pesantren. Ketika santri memahami bahwa rutinitas ibadah, kebersihan kamar, dan tidur tepat waktu bukan sekadar aturan, tetapi bagian dari pembentuk ketakwaan dan kualitas diri, maka internalisasi perilaku berlangsung lebih efektif dan berkelanjutan. (Furqon, 2023)

Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan saja tidak cukup tanpa adanya perubahan afektif. Data menunjukkan bahwa sikap pro-disiplin santri meningkat dari skor 2,0 menjadi 4,0, menggambarkan terjadinya perubahan pada ranah motivasi, komitmen, dan kesediaan internal untuk menjalankan aturan tanpa paksaan. Perubahan ranah afektif ini mencerminkan keberhasilan pendekatan PAR yang menempatkan santri sebagai subjek aktif, bukan objek yang hanya menerima instruksi. Dalam paradigma PAR, subjek penelitian terlibat secara langsung dalam penentuan tujuan, analisis masalah, dan evaluasi tindakan, sehingga memunculkan rasa kepemilikan (ownership) terhadap proses perubahan. Hal ini terlihat dalam refleksi mingguan, ketika santri mampu mengungkapkan alasan pribadi mengapa mereka sebelumnya begadang, mengapa kurang menjaga kebersihan kamar, atau mengapa merasa tidak terdorong untuk mengikuti ibadah secara disiplin. Ketika santri dapat mengidentifikasi hambatan internalnya sendiri, mereka lebih mudah memetakan langkah perubahan yang relevan dengan kondisi mereka.

Pada level perilaku konkret, perubahan signifikan terlihat dari peningkatan proporsi santri yang tidur sebelum pukul 22.00 dari 40% menjadi 75%. Perubahan ini dapat dipahami melalui perspektif teori habit formation yang dikemukakan oleh James Clear (2021), yang menegaskan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui tiga komponen utama yaitu pemicu, rutinitas, dan

penghargaan. Pemicu dalam konteks kamar pesantren dapat berupa ajakan teman sebaya, rutinitas belajar, atau aktivitas tidak perlu. Pendampingan PAR mengintervensi pemicu negatif seperti bercakap larut malam dan penggunaan waktu yang tidak terarah, kemudian menggantinya dengan rutinitas positif seperti pembacaan doa bersama, penataan kamar sebelum tidur, dan pengecekan musyrifah. Pemberian penghargaan berupa pujian, rasa nyaman, serta meningkatnya energi pagi hari memperkuat terbentuknya kebiasaan tidur lebih awal. Data lapangan memperlihatkan bahwa setelah dua minggu implementasi, santri mulai merasakan manfaat tidur teratur sehingga mereka sendiri yang mengingatkan teman sebayanya untuk tidak begadang. Ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku bukan lagi hasil tekanan luar, melainkan kesadaran dan kenyamanan yang dirasakan sendiri oleh santri.

Perubahan perilaku ibadah yang meningkat dari 75% menjadi 90% juga menggambarkan pergeseran dari kepatuhan mekanis menuju kepatuhan berbasis motivasi internal. Kehadiran ibadah yang konsisten merupakan indikator penting dalam pesantren karena berkaitan dengan pembentukan karakter spiritual dan kedisiplinan. Ketika santri mulai tidur lebih awal, kualitas ibadah subuh dan kehadiran mereka dalam kegiatan pagi menjadi lebih baik. Selain itu, santri melaporkan bahwa pendampingan emosional dari musyrifah, terutama melalui teladan sikap, memiliki pengaruh besar dalam membangun disiplin ibadah. Secara teoretis, ini sejalan dengan konsep social learning Bandura (1997) yang menyatakan bahwa manusia belajar melalui pengamatan dan peniruan terhadap figur signifikan. Musyrifah yang menunjukkan konsistensi ibadah dan kedisiplinan menjadi role model yang efektif dalam membentuk perilaku santri.

Indikator kebersihan kamar mengalami peningkatan mencolok dari 40% menjadi 80%. Kebersihan sering kali mencerminkan kondisi psikologis dan kedisiplinan individu. Kamar yang awalnya tampak tidak teratur mengalami transformasi karena adanya penataan ulang ruang, pembagian tugas yang jelas, serta sistem peer rotation yang memastikan semua santri memiliki tanggung jawab yang sama dalam menjaga kebersihan. Pendekatan berbasis PAR memungkinkan santri bersama-sama memetakan bagian mana dari kamar yang paling rawan kotor, siapa saja yang paling sering lalai, dan strategi apa yang dapat dilakukan untuk menjaga keberlanjutan ketertiban. Diskusi kelompok santri memperlihatkan bahwa mereka menyadari kenyamanan yang muncul dari lingkungan kamar yang bersih, dan kenyamanan tersebut menjadi motivasi kuat untuk mempertahankan kebersihan. Dalam beberapa refleksi mingguan, santri bahkan mengusulkan aturan baru yang tidak diwajibkan secara formal oleh pesantren, seperti jadwal bersih-bersih malam bersama sebelum tidur.

Penurunan pelanggaran mingguan dari sepuluh kasus menjadi empat kasus setelah pendampingan menegaskan bahwa negative circle dapat diputus melalui intervensi yang tidak bersifat represif, melainkan melalui komunikasi, pemahaman diri, dan pembiasaan positif. Catatan pelanggaran sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar pelanggaran terjadi pada waktu malam, terutama terkait begadang dan kebersihan. Setelah intervensi, waktu malam menjadi lebih terstruktur karena adanya rutinitas refleksi, penataan kamar bersama, dan pendampingan emosional. Musyrifah melaporkan bahwa suasana kamar menjadi lebih kondusif, lebih tenang, dan lebih sedikit konflik. Santri yang sebelumnya sering bertengkar karena masalah kebersihan atau keriuhan malam kini lebih mampu berkomunikasi secara asertif.

Hal ini sejalan dengan konsep restorative discipline yang menekankan pemulihan relasi, bukan sekadar pemberian sanksi.

Proses perubahan juga sangat dipengaruhi oleh dinamika partisipatif yang dibangun antara musyrifah, mahasiswa pendamping, dan santri. Refleksi mingguan menjadi ruang bagi semua pihak untuk menyuarakan pengalaman, hambatan, dan langkah yang perlu diperbaiki. Interaksi ini memperkuat hubungan emosional dan menciptakan rasa kebersamaan. Model pendampingan aktif yang dilakukan mahasiswa menjadi jembatan komunikasi antara santri dan musyrifah, terutama dalam menyampaikan kebutuhan dan aspirasi yang sebelumnya sulit diungkapkan santri. Mahasiswa pendamping berperan sebagai fasilitator yang membantu santri melihat hubungan antara perilaku mereka dan dampaknya bagi kamar, sementara musyrifah memberikan keteladanan moral dan memastikan aturan dipatuhi dengan kedisiplinan yang humanis.

Kepuasan pengurus sebesar 75% memperkuat temuan bahwa pendekatan PAR dapat menjadi solusi efektif dan berkelanjutan. Pengurus menilai bahwa intervensi ini tidak hanya menghasilkan perubahan jangka pendek, tetapi juga membangun fondasi untuk pembinaan jangka panjang. Mereka juga melihat bahwa metode yang digunakan dapat direplikasi ke kamar lain, terutama karena sifatnya fleksibel dan menyesuaikan kebutuhan tiap kelompok santri. Namun demikian, mereka juga menekankan perlunya pelatihan lanjutan bagi musyrifah agar mampu menerapkan pendekatan PAR secara konsisten tanpa kehadiran mahasiswa pendamping.

Meskipun program menunjukkan hasil yang kuat, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian. Durasi monitoring yang hanya empat minggu belum cukup untuk memastikan stabilitas perubahan perilaku dalam jangka panjang. Kebiasaan baru membutuhkan waktu untuk menjadi permanen, sebagaimana dijelaskan oleh teori habit consolidation bahwa kebiasaan memerlukan pengulangan konsisten minimal dua hingga tiga bulan untuk mengakar. Selain itu, penelitian ini belum membandingkan hasil intervensi dengan kamar kontrol, sehingga pengaruh faktor eksternal belum sepenuhnya dipisahkan. Walaupun demikian, temuan kuat menunjukkan bahwa pendekatan berbasis PAR memberikan dampak nyata yang signifikan dan relevan dengan budaya serta struktur pesantren.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa penanganan negative circle tidak dapat dilakukan secara instan atau melalui pendekatan hukuman semata. Intervensi yang efektif perlu menyentuh tiga lapisan utama, yakni pemahaman, sikap, dan perilaku, serta harus dilakukan dalam ekosistem yang melibatkan semua pihak. PAR terbukti membantu santri memperoleh kesadaran diri, membentuk kebiasaan baru, dan mengembangkan perilaku disiplin yang lebih stabil. Program ini tidak hanya memutus siklus negatif, tetapi juga membangun karakter yang lebih kuat, menghidupkan kembali budaya ketertiban di kamar, dan membuka peluang replikasi bagi pesantren lain yang menghadapi masalah serupa.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Program pendampingan berbasis Participatory Action Research (PAR) terbukti efektif dalam memutus *negative circle*santri melalui peningkatan pengetahuan, sikap pro-disiplin, dan perubahan perilaku nyata dalam aspek tidur, ibadah, dan kebersihan kamar. Intervensi partisipatif yang menggabungkan keteladanan, pendampingan emosional, dan pembiasaan positif menghasilkan perbaikan signifikan dalam suasana kamar dan kedisiplinan harian. Untuk keberlanjutan, diperlukan monitoring jangka panjang, pelibatan intensif musyrifah, dan replikasi model PAR pada kamar lain dengan penyesuaian konteks. Program ini berpotensi menjadi model pembinaan karakter pesantren yang lebih humanis dan berkelanjutan.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan kemudahan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian dan penyusunan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik. Penghargaan yang tulus disampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan, pengasuh Pondok Pesantren Assunniyyah Putri Kencong Jember, dan seluruh pengurus pesantren yang telah memberikan dukungan, izin, serta pendampingan selama proses kegiatan berlangsung. Penulis juga berterima kasih kepada pihak desa dan kecamatan yang turut mendukung pelaksanaan program, lembaga dan fakultas yang menyediakan fasilitas serta dukungan administratif, serta seluruh santri yang menjadi partisipan aktif dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, dan motivasi selama pelaksanaan program dan penyusunan naskah ini. Semoga segala bantuan yang diberikan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT.

6. DAFTAR RUJUKAN

Abdurrahman, A. (2020). Sejarah Pesantren Di Indonesia: *Jurnal Penelitian Ilmiah INTAJ*, *4*(1), 84–105. https://doi.org/10.35897/intaj.v4i1.388

Aimah, S. R. & S. (2023). Al-Amin : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial Humaniora. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, *1*(1), 19–29. https://ejournal.stai-alkifayahriau.ac.id/index.php/alamin/article/view/231

Al-Qaradawi, Y. (1960). *Al-Halal wal Haram fi'l Islam*. al-Maktab al-Islami.

Anisa Nurbaiti, Utari Mutiara Ayu, Setya Prihatining Tyas, Bernika Meilani Ifada, & April Laksana. (2024). Pengaruh Human Relations Mahasiswa dalam Menyelesaikan Konflik di Lingkup Pertemanan. *Konsensus : Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, *1*(6), 52–59. https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.447

Arifandi, M. Z., Rohmah, L., Bukhori, I., & Hamdi, M. (2025). Pengembangan Kemampuan Public Speaking Santri Melalui Pelatihan Khusus Di Pondok Pesantren Assunniyyah Kencong-Jember. *Pandalungan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(2), 263–271. https://doi.org/10.62097/pandalungan.v3i2.2183

Avivah Rahma Dini, Deti Novianti, Noer Hanifah Lestari, Anaas Tri Ridlo Dina Yuliana, & Fadhlurrahman Fadhlurrahman. (2025). Peran Pengelola Pesantren dalam Menyelesaikan Permasalahan di Pondok Pesantren Al-Manar Putri. *Akhlak : Jurnal Pendidikan Agama Islam Dan Filsafat*, *2*(2), 154–171. https://doi.org/10.61132/akhlak.v2i2.654

Ayni, N., Azizah, R. N., & Pribadi, R. A. (2022). Pengaruh Kegiatan Pembiasaan Terhadap Pembentukan Karakter Disiplin. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, *10*(1), 267–277. https://doi.org/10.47668/pkwu.v10i1.353

Dachi, O., & Telaumbanua, B. (2022). Peran Guru Mendampingi Siswa Korban Bullying.

SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan, *15*(2), 99–105.

Damayanti Putri. (2017). Kecerdasan Emosional dan KualitasHubungan Persahabatan. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, *3*(2), 86–97.

Furqon, M. A. (2023). *Pelaksanaan Program Pembiasaan Keagamaan Dalam Pembentukan Karakter Religius Peserta Didik Implementation Of Religious Habituation Program In The Formation Of Religious Character Of Students*. *3*(1), 78–88.

Iffa, O. :, Umaira, R., Fatah, R. A., & Roziqi, M. F. (2025). PT. Media Akademik Publisher PENGARUH CIRCLE PERTEMANAN TERHADAP KERPIBADIAN SISWA KELAS 12 DI MA MAHASINA BEKASI Syauqi Syahla Ibtisamah 3. *Jma)*, *3*(7), 3031–5220.

Ishaq, M., Mubassir, A., Arifin, M. Z., Saiful, M., Prasetiya, B., Islam, P. A., & Dahlan, A. (2025). Membangun Kesadaran Masyarakat Di Lingkungan Perkampungan Desa Transisi Kota: Pendekatan Participatory Action Research. *Naafi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, *2*(1), 2025. https://doi.org/10.62387/naafijurnalilmiahmahasiswa.v2i1.117

Khotimah, H. (2020). Internalisasi Moderasi Beragama Dalam Kurikulum Pesantren. *Rabbani: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *1*(1), 62–68.

Mahardika, I. K., Handon, S., Ernasari, Rofida, H. A., Zahro, F., & Seftiyani, M. A. (2023). Pengaruh Circle Pertemanan Terhadap Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa. *Hakikat Fisika Sebagai Pilar Kehidupan*, *7*(12), 30–34.

Mahdi, A. (2013). Sejarah Dan Peran Pesantren Dalam Pendidikan Di Indonesia. *Jurnal Islamic Review*, *II*(1), 1–20. https://doi.org/10.35878/islamicreview.v2i1.29

Malach-Pines, A. (2005). The burnout measure, short version. *International Journal of Stress Management*, *12*(1), 78.

Mita Silfiyasari, & Ashif Az Zhafi. (2020). Peran Pesantren dalam Pendidikan Karakter di Era Globalisasi. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, *5*(1), 127–135. https://doi.org/10.35316/jpii.v5i1.218

Muhakamurrohman, A., Kairo, A.-A., & Nasr, M. (2014). 109-1 Radisi (Hal. 109-1 Radisi (Hal. 109-1 Radisi (Hal. 109-1 Radisi (Hal. 109-118) 18) 18) 18) 18) | 109. *Jurnal Kebudayaan Islam*, *12*(2), 109–118.

Muthohharoh, F. M., Azizah, N., Holihah, M., & Anggraini, D. N. (2024). *The Indonesian Journal of Social Studies Dampak Lingkaran Pertemanan Terhadap Proses Belajar Mahasiswa*. *7*(1), 112–123. https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpips/index

Novita, S., Hasmawati, F., Utami Fitri, H., Zainal Abidin Fikry No, J. K., & Sumatera Selatan, P.

(2023). Analisi Komunikasi Circle Pertemanan Siswa Dalam Perubahan Konsep Diri. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, *3*(1), 160. https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i1.567

Prasojo, R. H., Hasanah, U., Oktaviani, M., Keluarga, P. K., Jakarta, U. N., & Dki, J. (2024). *Pendidikan Berkualitas: Menciptakan Hubungan Pertemanan Yang Sehat Di Kalangan Siswa Dalam Mengurangi Bullying Di Lingkungan Sekolah*. *16*(November 2024), 117–128.

Rahma, T. A. (2023). Peran Circle Pertemanan terhadap Tercapainya Tugas Perkembangan Pada Mahasiswa Baru. *Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius*, *3*(1), 1372–1378. http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/13591

Rahmanda, J. F., & Hidayah, L. N. (2024). Implementasi Bimbingan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Bullying Di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. *Jurnal Penyuluhan Agama*, *11*(2), 167–176.

Rohmah, O. I. (2022). Analisis Interaksi Simbolik Kenakalan Remaja Di Pesantren (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Al Mumtaz Yogyakarta). *HUMANIS: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial Dan Humaniora*, *14*(1), 23–32. https://doi.org/10.52166/humanis.v14i1.2785

Saajidah, L. (2018). Fungsi-Fungsi Manajemen Dalam Pengelolaan Kurikulum. *Islamic, Jurnal Manajemen, Education*, *3*(2), 201–208.

Sukana. (2024). Transformasi Pengawas Pendidikan Agama Islam (PAI) di Era Digital: Tantangan dan Peluang Tahun 2024. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*(1), 3955–3965.

Supardi, S. (2014). Kontribusi supervisi kepala madrasah, iklim kerja, dan pemahaman kurikulum terhadap kinerja guru madrasah aliyah. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, *20*(1), 59–73.

Yusnan, M., Abal, (2025). *Implementasi sikap siswa terhadap pertemanan di lingkungan sdit rumah anak soleh*. *02*, 1–6.

Zulfah, R. F., Fitriyah, D. W., & Zuhro' Fitriana, A. Q. (2023). Analisis Dampak Manajemen Konflik Toxic Friendship Pada Santri di Pondok Pesantren Darul Arifin 2. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis (JEMB)*, *1*(2), 243–251. https://doi.org/10.47233/jemb.v1i2.733