

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

POSITIVE MENTAL ATTITUDE PENGUATAN KOMUNIKASI YANG MEMBANGUN RELASI DI TEMPAT KERJA

**Workshop Bagi Pendidik & Tenaga Kependidikan
SD Katolik Santa Clara Surabaya**



Oleh :

FLORENTINA YUNI APSARI, M.Si., Psikolog

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

2024

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat	2
1.3. Manfaat Kegiatan Pengabdian Masyarakat	3
BAB II KERANGKA PEMECAHAN MASALAH	
2.1. Kajian Fenomena Tentang Komunikasi Yang Membangun Relasi	4
2.2. Rundown Acara	6
BAB II METODE KEGIATAN	
3.1. Rencana Kegiatan	9
3.1.1. Tempat dan Waktu Pengabdian Masyarakat	9
3.2.2. Partisipan Kegiatan	10
3.2. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan	10
BAB IV LAPORAN PELAKSANAAN KEGIATAN	
4.1. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat	11
4.2. Hasil Pengabdian Masyarakat	12
BAB V KESIMPULAN	
5.1. Bahasan	13
5.2. Saran	13
LAMPIRAN	15

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gambar Kegiatan Pembekalan Pensiun	8
--	---

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidik dan tenaga kependidikan di suatu institusi termasuk SD St. Clara di Surabaya, dalam menjalankan perannya tidak akan terlepas dengan komunikasi antara guru, tenaga pendidik, kepada sekolah dan jajarannya, siswa, orang tua siswa dan pihak eksternal yang terkait. Komunikasi yang baik dan membangun relasi diperlukan dalam upaya guru dan tenaga kependidikan menjalankan tugasnya. Guru dalam menjalankan tugasnya tidak hanya melakukan transfer pembelajaran namun menjalankan pembimbingan dan pembinaan siswa memerlukan ketrampilan komunikasi yang active listening dan mengedepankan empati. Demikian pula tenaga kependidikan dan pimpinan sekolah dalam menjalankan tugas administrasi diperlukan pengembangan layanan kepada stakeholders sekolah melalui komunikasi yang membangun relasi.

Penerapan positive mental attitude dalam mendukung komunikasi yang menjalin relasi menjadi dasar bagaimana seorang guru dan tenaga kependidikan dapat mengelola pikiran, emosi-rasa dan perilakunya dengan tepat dalam menjalankan tugas dan perannya. The lows of communication diantaranya bagaimana mengembangkan respect, empathy, audible, clarity dan humble dalam berkomunikasi menjadi salah satu yang dapat diterapkan dalam relasi kerja di SD St. Clara Surabaya.

Merujuk pada fenomena perlunya penguatan bagi para guru dan tenaga kependidikan dalam mengembangkan komunikasi untuk mendukung relasi yang harmoni maka SD St. Clara mengadakan kerjasama dengan Fakultas Psikologi UKWMS menyelenggarakan kegiatan workshop ini.

1.2. Tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan abdimas ini bertujuan untuk :

- a. Memberikan pemahaman guru dan tenaga kependidikan SD St. Clara Surabaya dalam mengoptimalkan kemampuan komunikasi yang membangun relasi
- b. Memberikan informasi dan psikoedukasi bagaimana komunikasi yang membangun relasi dapat didasari melalui positive mental attitude
- c. Merefleksikan pola komunikasi selama ini yang sudah baik dan yang masih

harus diperbaiki.

1.3. Manfaat Kegiatan Pengabdian Masyarakat

a. Bagi Guru dan tenaga kependidikan SD St. Clara

Guru dan tenaga kependidikan mendapatkan wawasan mengenai bagaimana pola komunikasi yang dibangun untuk mendukung relasi kerja yang nyaman.

Dalam hal ini guru dan tenaga kependidikan dapat mengenali pola komunikasi yang telah dibangun dan memperbaiki pola komunikasi yang masih belum tepat melalui pengembangan positive mental attitude.

b. Bagi Pimpinan Sekolah

Bagi pimpinan dapat memberikan dukungan pengembangan kepribadian-khususnya komunikasi guru dan tenaga kependidikan dengan stakeholder sekolah sehingga menguatkan peran guru dan tenaga kependidikan dalam melaksanakan tugasnya.

c. Bagi Organisasi Sekolah

Melalui penguatan komunikasi yang membangun relasi dengan PMA maka diharapkan citra positive sekolah dapat lebih baik dan organisasi memiliki pola komunikasi yang baik.

BAB II

KERANGKA PEMECAHAN MASALAH

2.1. Kajian Fenomena Komunikasi Yang Membangun Relasi

Komunikasi yang membangun relasi melalui positive mental attitude didasari pada bahwa pola komunikasi yang baik akan terjadi ketika didasari pada pola pikir, pola rasa, pola perilaku yang terarah dan positif. Pada komunikasi guru dan tenaga kependidikan yang ada di SD St. Clara Surabaya memerlukan beberapa perbaikan pola komunikasi disamping telah ada pola komunikasi yang baik. Refleksi atas pola komunikasi dengan rekan kerja, pimpinan, siswa, orang tua dan pihak eksternal perlu dilakukan guna menguatkan pola komunikasi yang sudah baik dan memperbaiki yang masih kurang tepat. Kerangka pemecahan permasalahan dilakukan dengan workshop dengan metode yang interaktif dan dinamika kelompok yang memiliki alur evaluasi pola komunikasi yang sudah ada dan menemukan cara serta strategi perbaikan yang dapat dilakukan sehingga kemudian guru dan tenaga kependidikan dapat menetapkan rencana tindak lanjut dan perbaikan komunikasi di tempat kerja mereka.

2.2. Rundown Acara

Wokshop Positive Mental Attitude : Penguatan Komunikasi Yang Membangun Relasi di
Tempat Kerja (SD St. Clara Surabaya)

No	Jam	Kegiatan
1	30 menit	Pembukaan Acara
2.	60 menit	Evaluasi Diri : Refleksi pola komunikasi yang sudah ada
3.	60 menit	Konsep Positive Mental Attitude untuk Membangun Komunikasi
4.	60 menit	Diskus & Sharing dan Learning tentang strategi perbaikan dan Tindak Lanjut Perbaikan.
5	30 menit	Simpulan & Penutup

BAB IV

LAPORAN PELAKSANAAN KEGIATAN

4.1. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana sesuai dengan rencana yaitu pada Sabtu 27 April 2024. Pelaksanaan di Sekolah SD Katolik St. Clara, Jl Ngagel Madya No. Surabaya. Peserta workshop sejumlah 37 guru dan tenaga kependidikan (Daftar Hadir Terlampir).

4.2. Hasil Pengabdian Masyarakat

Merujuk pada evaluasi diri terkait dengan pola komunikasi yang sudah berjalan di SD St. Clara Surabaya, maka ada beberapa hal yang sudah baik dan masih perlu dikuatkan dengan melalui pengembangan positive mental attitude yaitu diantaranya

1. Pola Pikir dalam mendasari komunikasi yang baik diantaranya perlu penguatan dan pengembangan pola pikir yang positif dengan menghilangkan prasangka dan asumsi, menyatukan persepsi supaya terhindar dari mis komunikasi, memahami adanya perbedaan individu dalam komunikasi, memahami komunikasi dengan anak didik yang masih di usia SD ada kekhususan perlu konkrit, jelas dan disertai contoh. Lebih lanjut dalam menyampaikan komunikasi dengan rekan kerja perlu adanya pesan yang jelas, mudah dimengerti.etc.
2. Pola Rasa dalam mendasari komunikasi diantaranya dalam berkomunikasi penting untuk mengedepankan respect atau penghargaan kepada lawan bicara, mengembangkan sikap empati (terutama ketika berkomunikasi dengan siswa didik yang mengalami kesulitan), adanya

kerendah hatian dalam mendengarkan orang lain atau mau mendengar. Pola rasa yang mendasari komunikasi ini tertuju pada pengelolaan emosi untuk adanya kesabaran dalam memahami perbedaan individu dan kesabaran untuk dapat mendengar orang lain.

3. Pola Perilaku dalam komunikasi dengan mendasarkan komunikasi dengan menjalankan norma dan nilai dalam berkomunikasi. Perilaku nyata dalam berelasi dan berkomunikasi perlu dipelihara pada kehidupan sehari-hari. Penyelesaikan permasalahan yang ditimbulkan dari adanya mis komunikasi perlu untuk diselesaikan sehingga kebiasaan konfirmasi dan bicara dari hati ke hati dapat diterapkan secara konsisten.

BAB V

KESIMPULAN

5.1. Bahasan

Peserta Workhop menetapkan rencana perbaikan dalam berkomunikasi dengan menerapkan positive mental attitude (PMA). PMA ini dapat menjadi dasar seseorang dalam mengelola pola pikir, pola rasa dan pola perilaku yang tepat saat menjalankan komunikasi. Beberapa tips membangun pola pikir positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari akan menjadi vitamin psikologis, diantaranya melalui membiasakan mencari informasi positif, menjauhkan diri dari hoax, asumsi atau berpikir masalah sifatnya sementara. Menumbuhkan emosi positif melalui membiasakan diri untuk mengungkapkan perasaan, bersikap asertif, dan melatih pengelolaan emosi melalui beberapa teknik. Berperilaku positif melalui membiasakan diri berkegiatan positif, misalnya berdoa, mengapresiasi orang lain, mengungkapkan kepedulian, konsisten dalam tindakan.

Tahapan perbaikan dapat efektif dilakukan ketika peserta melalui refleksi atau evaluasi diri terkait dengan pola komunikasi yang sudah dilakukan untuk kemudian melihat mana yang sudah baik dan mana yang masih harus diperbaiki.

5.2. Saran

Berkaitan dengan hal ini maka saran-saran yang dapat diberikan adalah :

1. Adanya evaluasi diri terkait dengan pola pikir, pola rasa dan pola perilaku komunikasi yang membangun relasi dapat dilakukan masing-masing individu dan disharingkan di kelompok kecil akan memberikan dinamika bagi anggota kelompok untuk saling belajar memperbaiki diri. Waktu yang cukup untuk dinamika ini perlu di perhatikan.
2. Komitmen dan rencana perbaikan perlu ditindaklanjuti sehingga kebermanfaatan workshop lebih termonitoring.



SD KATOLIK SANTA CLARA
Jl. Ngagel Madya No. Telp. (031) 5022950 Surabaya
Website: <http://sdk.sanclar.sch.id>

No. Dok : FRM.KS. 08
Rev. : 01
Tgl berlaku : 1/3/2017
Hlm. : 1/3



DAFTAR HADIR

Workshop PTK Unit SDK

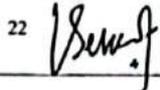
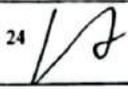
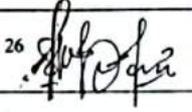
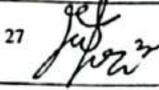
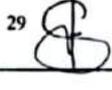
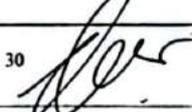
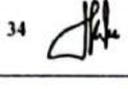
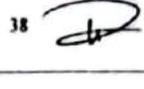
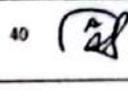
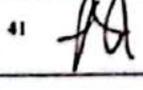
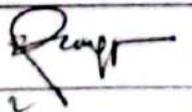
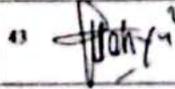
Hari / Tanggal : Sabtu, 27 April 2024

Waktu : Pukul 09.00 – 11.00 WIB

Tempat : Kelas I A

Agenda : *Positive Mental Attitude : Penguatan Komunikasi yang
membangun relasi tempat kerja*

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Sr. Ch. Resmihastuti, MC. M.Pd.	Kepala Sekolah	1
2	Paula Andriana Setya H, S.Pd.	Guru Kelas I A	2 <i>Paula</i>
3	Rosalina Betha Puruhita, S.Psi.	Guru Kelas I B	3
4	Yuliana Tri Sulistiani, S.Pd.	Guru Kelas I C	4 <i>[Signature]</i>
5	Widia Siwi Wulandhari, S.Pd.	Guru Kelas I D	5 <i>[Signature]</i>
6	Irene Dian Vebina Bartania, S.Psi	Guru Kelas II A	6 <i>[Signature]</i>
7	Andrea Avelina Riwandjati, S.Pd.	Guru Kelas II B	7 <i>[Signature]</i>
8	Yuliana Reni Restriani, S.Pd.	Guru Kelas II C	8 <i>[Signature]</i>
9	Yulius Ferdin Yehezkel, S.Pd.	Guru Kelas II D	9 <i>[Signature]</i>
10	Veronika Indah Kurnia Wati, S.Pd.	Guru Kelas III A	10 <i>[Signature]</i>
11	Natalia Kurniasari, S.Pd.	Guru Kelas III B	11 <i>[Signature]</i>
12	Brigita Wuri Dewanti, S.Pd.	Guru Kelas III C	12 <i>[Signature]</i>
13	Kristian Prihatmoko, S.Pd.	Guru Kelas III D	13 <i>[Signature]</i>
14	Vincentia Asri Budiarti, S.Pd.	Guru Kelas IV A	14 <i>[Signature]</i>
15	Stefanus Nelson Septiyanto Turnip, S.Pd.	Guru Kelas IV B	15 <i>[Signature]</i>
16	Alfena Christinawati, S.Si.	Guru Kelas IV C	16 <i>[Signature]</i>
17	Arlince Silitonga, S.Pd.	Guru Kelas IV D	17 <i>[Signature]</i>
18	Titus Wiyoto, S.Pd.	Guru Kelas V A	18 <i>[Signature]</i>

19	Anastasia Lestari Rahayu, M.Pd.	Guru Kelas V B	19 
20	Maria Ariyani, S.Pd.	Guru Kelas V C	20 
21	Angela Carolina Maria Virginia W, S.Pd.	Guru Kelas V D	21 
22	Veronika Sumiyem, S.Pd.	Guru Kelas VI A	22 
23	Yustina Aprillia Tri Wahyuni, S.Pd.	Guru Kelas VI B	23 
24	Ignatius Arie Susilo, S.Pd.	Guru Kelas VI C	24 
25	Yuliana Susiani, S.Pd.	Guru Kelas VI D	25
26	Skolastika Eni Trisnoputri, S.Pd.	Guru Agama Katolik	26 
27	Willyam Antonius Frederikson Wawo, S.Fil.	Guru Agama Katolik	27 
28	Reginaldus Erson. S.Fil.	Guru Agama Katolik	28 
29	Catherina Apriliana Rosita Kumala, S.Pd.	Guru Bahasa Inggris	29 
30	Desiana Fidyanti Setiawan, S.Pd.	Guru Bahasa Inggris	30 
31	Anastasia Ditya Rusvita, S.S.	Guru Bahasa Inggris	31
32	Ignatius Oktavian Palopez, S.Pd.	Guru PJOK	32
33	Andre Putra Hutapea, S.Pd.	Guru PJOK	33
34	Vectorius Nunut Deniadi, S.Pd.	Guru PJOK	34 
35	Robertus B Wiyanto, S.Pd.	Guru SBdP	35 
36	Pitri Karlina, S.Sn.	Guru SBdP	36 
37	Nikko Iswantoro	Guru SBdP	37
38	Indah Evariana, S.Sn.	Guru SBdP	38 
39	Deddy Kurniawan, S.Sn.	Guru SBdP	39
40	Emmanuela Adika Cahyasari, S.Psi.	Guru Bimbingan dan Konseling	40 
41	Anastasia Hanugrah Budiani, M.Psi., Psikolog	Guru Bimbingan dan Konseling	41 
42	drg. M.A. Dewi Anggraini	Tenaga UKS	42 
43	Wahyu Endah Haryatie, A.Md.TP	Tenaga Perpustakaan	43 



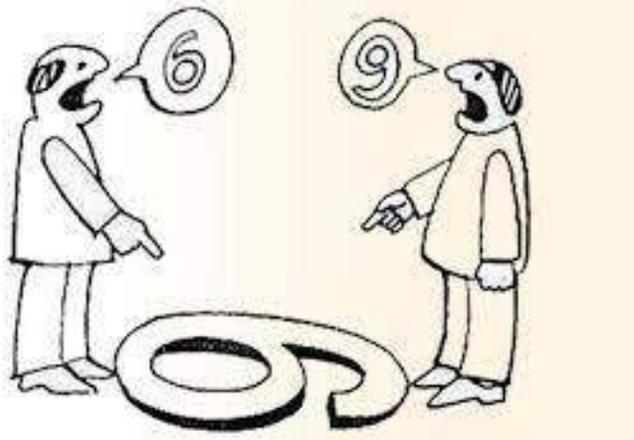
Positive Mental Attitude : Penguatan Komunikasi Yang Membangun Relasi Tempat Kerja

WORKSHOP BAGI PENDIDIK & TENAGA KEPENDIDIKAN
SD KATOLIK SANTA CLARA
Sabtu, 27 APRIL 2024

Narasumber :
Florentina Yuni Apsari, M.Si., Psikolog
Fakultas Psikologi
Unika Widya Mandala Surabaya
Jl. Raya Kalisari Selatan No.1, Kampus Pakuwon City, Surabaya



Komunikasi

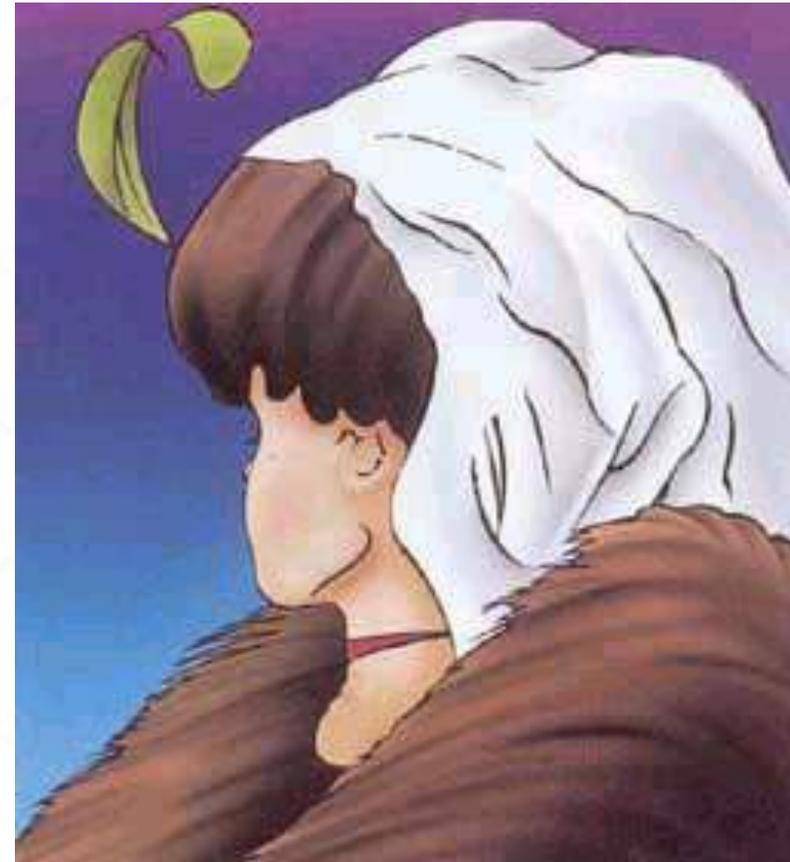




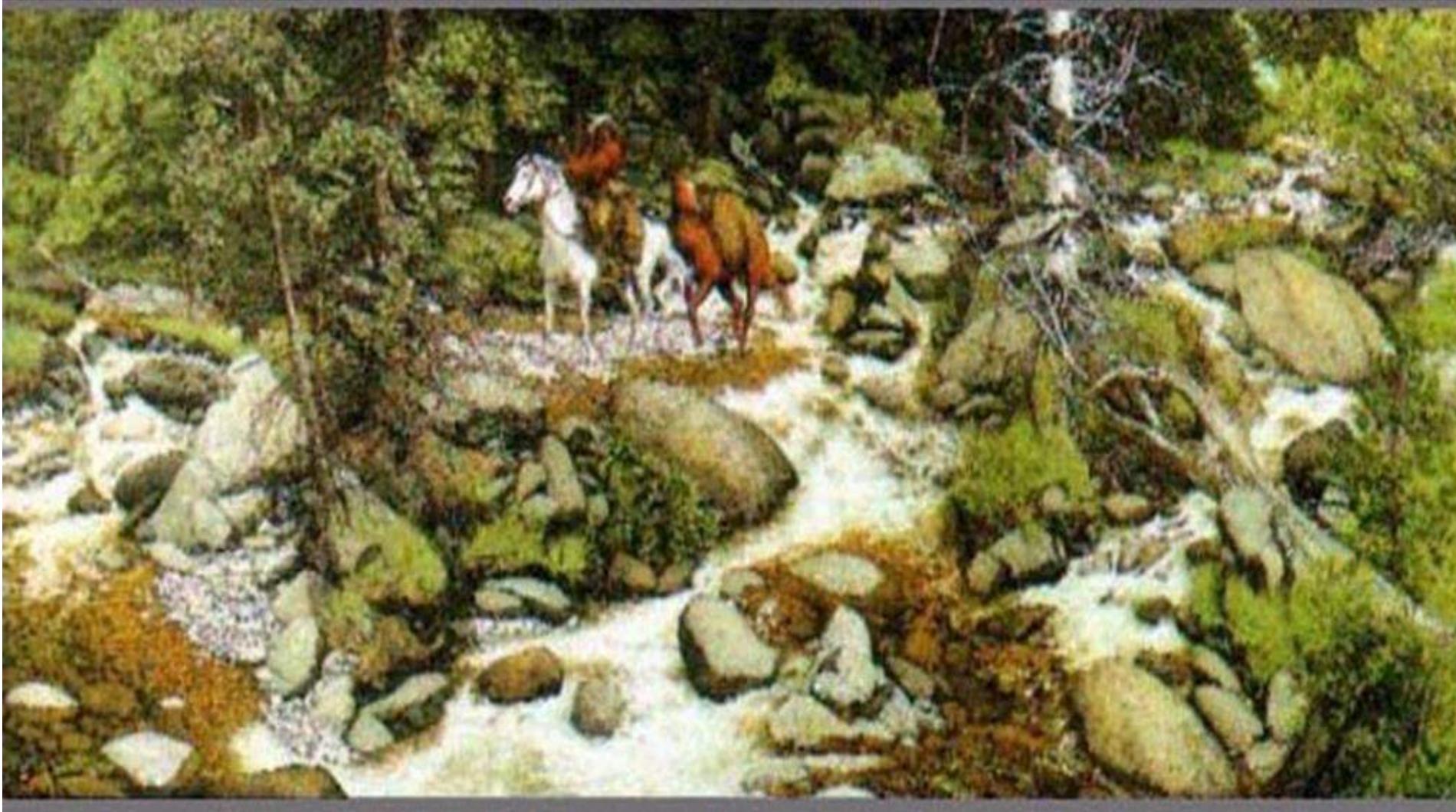
Hal yang perlu diperhatikan dalam Komunikasi

Perbedaan Individu

Pesepsi yang bisa salah



Apakah ini gambar pemandangan?



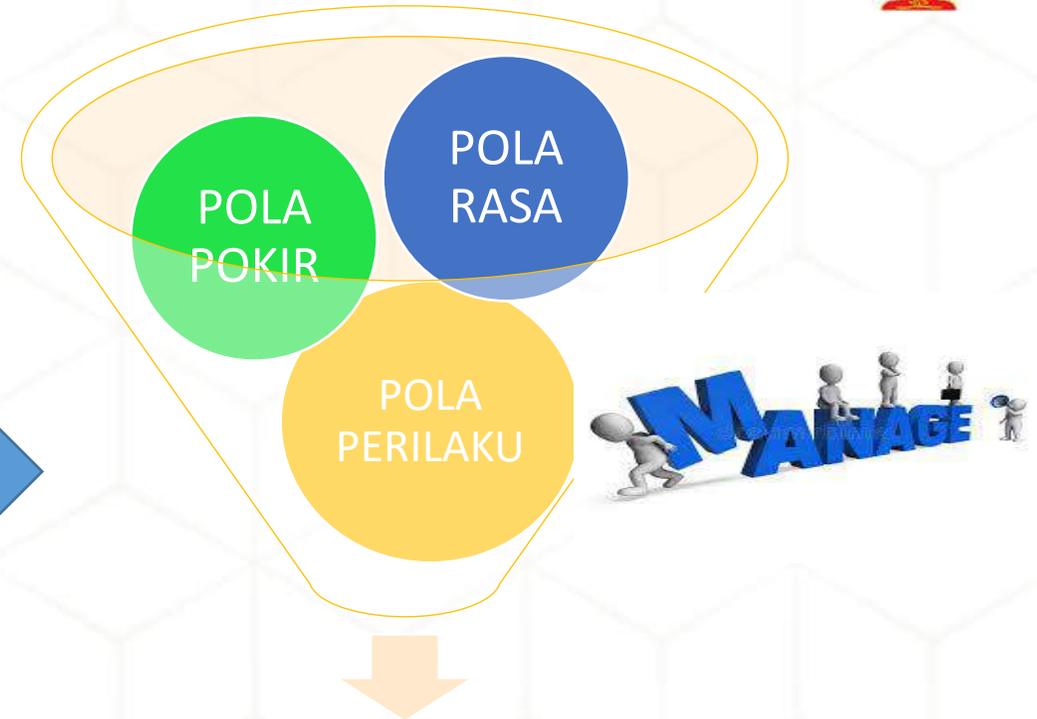
Bukan ...ini gambar wajah, satu wajah, dua, empat,13 wajah



The Laws of Communication (REACH)

- Respect**
 - Sikap Menghargai
 - Menghormati (berkaitan dengan etiket)
- Empathy**
 - Mampu menempatkan diri pada situasi yang dihadapi orang lain
 - Menerima umpan balik
- Audible**
 - Dapat dimengerti dengan baik
 - Menyampaikan pesan yang mudah dimengerti
- Clarity**
 - Kejelasan Informasi (Bahasa, suara, sumber informasi)
- Humble**
 - Rendah hati untuk membangun saling menghargai dalam komunikasi.

POSITIVE MENTAL ATTITUDE



Adaptasi, optimal menjalankan peran Berperformansi di tempat kerja



POSITIVE MENTAL ATTITUDE



Sikap Mental Psikologis yang mengarahkan Pola Pikir, Pola Rasa & Pola Perilaku



Membantu Self Regulasi : kemampuan seseorang untuk mengarahkan pikiran (**thoughts**), perasaan (**feelings**) dan tindakannya (**actions**) untuk mencapai tujuan dan optimalisasi peran



Sikap mental positif menghadirkan inti positif dan optimisme, seseorang akan focus pada solusi dan penyelesaian masalah serta memanfaatkan peluang (termasuk dalam berkomunikasi)



Seseorang dapat merespon secara POSITIF terhadap segala situasi dalam hidup (termasuk Pekerjaan)-melalui komunikasi

Benefit PMA :

Positive
Mental
Attitude

Reduces stress

Increases collaboration

Sparks proactive action

Creates healthy work environment

Improves time management

Builds better relationships

Boosts creativity





TIPS Mengembangkan PMA dalam diri ... (1) untuk Komunikasi Positif



BERPIKIR POSITIF

- Mengembangkan pikiran positif (Cari Sumber Informasi POSITIF)→LATIHAN HIPOTETIK 5 Jari, GRATITUDE JOURNAL, FRAMING POSITIF.
- Menyingkirkan pikiran negatif dalam berelasi & berkomunikasi (namun tetap mawas diri dan memperluas referensi positif).
- Menjauhkan diri dari Hoax, asumsi atau curiga berlebihan, berpikir masalah sifatnya sementara atau akan berakhir.



MENUMBUHKAN EMOSI POSITIF

- Mengungkapkan Perasaan Yang Sebenarnya (ungkapan perasaan tidak membawa kita pada Unfinished Emotional Business) –SIKAP ASERTIF
Tatakelola Emosi : Teknik STOP-THINK-DO, Relaksasi, Olah Napas (cek Napas-Ketenangan)
Mengurangi/mengelola stressor (penyebab stress) dalam relasi & Komunikasi.



TIPS Mengembangkan PMA dalam diri ... (2)



BERPERILAKU POSITIF

- Mulai Hari dengan Perilaku Positif (berdoa, bersyukur, apresiasi & salam kepada orang lain, ungkapan kepedulian, rasa bahagia, etc)
- **Berkata POSITIF (Afirmasi Positif, Menggunakan Pilihan Kata POSITIF, FOKUS pada SOLUSI)**
- **Konsisten dalam tindakan positif & Ulet, menjaga etiket dalam berelasi, professional dalam bekerja.**
- **Mengembangkan kebiasaan yang Positif, Misal Disiplin, regulasi diri, menetapkan tujuan-VISI, kegiatan 5B dengan di tim kerja (Belajar, beribadah, bermain, berbincang, berkreasi bersama), kegiatan dengan rekan kerja (doa bersama, berdialog & diskus etc).**

Membangun Relasi Positif di lingkungan kerja

- **Membangun relasi kerja yang positif dan memberikan dukungan psikososial dan komunikasi yang saling menumbuhkan dan memahami**
- **Memberi contoh positif pada siswa dalam berelasi**
- **Bersama membangun lingkungan kerja menjadi komunitas yang positif, Misal. kebersihan tempat kerja, menjaga kenyamanan fisik dan memelihara fasilitas bersama dengan baik.**





Tips-Mengembangkan PMA dalam diri...(3)



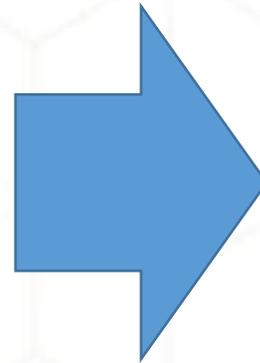
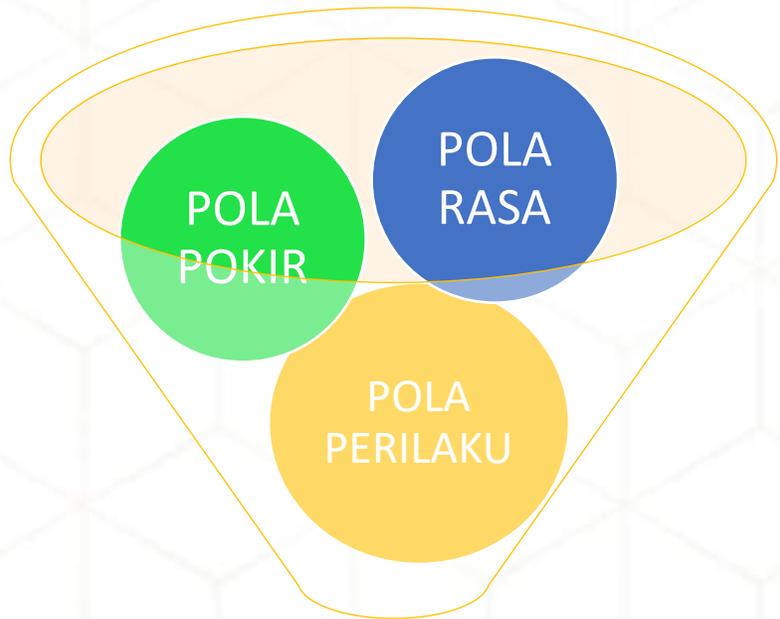
Meningkatkan Hubungan Interpersonal

- Saling menyapa, memberi apresiasi dan diskusi tentang harapan (bisa memanfaatkan teknologi). Saling memberi kabar keluarga, rekan kerja, teman, siswa, orang tua siswa, etc)
- Berbagi cerita positif di lingkungan kerja
- Berbagi perasaan & pikiran pada orang yang dipercaya
- Meningkatkan dan mempertahankan komunikasi antar rekan kerja, siswa, orang tua, pimpinan dan keluarga.
- Membangun jejaring





PMA yang dipraktikkan secara RUTIN akan menjadi HABIT yang mendukung SIKAP POSITIF dalam KEHIDUPAN termasuk di Tempat Kerja



Adaptasi, optimal menjalankan peran Berperformansi di tempat kerja sebagai guru dan tenaga kependidikan



PMA Mengarahkan Kualitas Peran Kita di Tempat Kerja (dalam peran sebagai Guru & tenaga kepedidikan)



Pola Kognitif : Keandalan & Kepercayaan dalam bekerja dan pengambilan keputusan

- Memberikan pelayanan dengan akurat, solutif, pengambilan keputusan yang tepat, ketuntasan memberikan layanan → Kepercayaan Siswa dan ortu
- Mengarahkan sebelum bertindak memikirkan konsekuensi

Pola Rasa : EMPATI & Pengelolaan EMOSI yang tepat => untuk mampu bekerja dengan Hati

- Bekerja dengan hati : Ramah dan mampu membangun empati, mengembangkan kepedulian, etc.
- Mengelola emosi saat berelasi dengan siswa dan ortu atau pihak lain.

Pola Perilaku : KOMUNIKASI, & SIKAP PROFESIONAL dalam bekerja

- PROFESIONAL dalam penampilan (Rapi dan wajar), disiplin dan tepat Waktu
- Komunikasi yang membangun relasi (pilihan kata, respon cepat menanggapi pertanyaan atau permasalahan orang tua murid atau siswa. etc
- Kebersihan lingkungan kerja dan menjaga fasilitas bersama untuk mendukung pekerjaan.

Kita

**MEMELIHARA &
MENGHDUPI
PEKERJAAN**

dengan

**MENJALANKAN
PERAN kita**

dengan

Memberikan

**PELAYANAN
yang BAIK**



WM

a life-improving university

Thank You!





Foto Pelaksanaan

WORKSHOP BAGI PENDIDIK & TENAGA KEPENDIDIKAN SD KATOLIK SANTA CLARA
Sabtu, 27 APRIL 2024

Judul :

”Positive Mental Attitude : Penguatan Komunikasi Yang Membangun Relasi Tempat Kerja”

Narasumber : F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog

Fakultas Psikologi-Unika Widya Mandala Surabaya

Jl. Raya Kalisari Selatan No.1, Kampus Pakuwon City, Surabaya









