

PENDIDIKAN KARAKTER UNTUK MENGURANGI STRES PADA PENDAMPING ASRAMA

BUILDING CHARACTER TO REDUCE STRESS FOR DOMITORY ADVISOR

Mulianti Widanarti¹, Katrim Alifa Putrikiti², Narastri Insan Utami³

^{1,2,3}Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹wida.mulia@gmail.com

Abstrak

Pendidikan karakter adalah usaha-usaha yang melibatkan pengetahuan, perasaan dan tindakan, serta dilakukan untuk membangun suatu karakter pada individu. Pendidikan karakter penting untuk diberikan kepada pendamping asrama karena para pendamping juga harus memiliki karakter tersebut terlebih dahulu sebelum membentuk karakter siswanya. Subjek penelitian adalah para pendamping asrama, yang merupakan mahasiswa perguruan tinggi. Oleh karena itu subjek rentan mengalami stres akibat dua tuntutan tugas yakni tugas sebagai mahasiswa sekaligus sebagai pendamping asrama. Pendidikan karakter yang diberikan diharapkan mampu mengurangi stres pada pendamping asrama. Efektivitas pendidikan karakter diketahui melalui *Perceived Stress Scale* (PSS) yang diberikan kepada 21 subjek pendamping asrama sebelum dan setelah pelatihan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* yang memakai seluruh populasi menjadi sampel. Subjek berusia 19 - 25 tahun berjenis kelamin perempuan serta berprofesi sebagai mahasiswa sekaligus pendamping asrama. Analisis data menggunakan uji beda paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor stres antara sebelum dan setelah pelatihan. Hasil analisis data menunjukkan $p=0,0001$ ($p < 0,001$). Hampir seluruh pendamping asrama menunjukkan penurunan skor stres setelah mengikuti pendidikan karakter. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan pendidikan karakter mampu mengurangi stres pada pendamping mahasiswa..

Kata Kunci: pendidikan karakter, stres

Abstract

Character building is an effort that involves science, feelings, and actions, and are done to build the character of an individual. Character building is important to be provided to dormitory advisors because advisors must also possess characters as a requirement to form for the characters of the students. Dormitory advisors, in addition to their tasks in the dormitories, are also burdened with other tasks that inflict stress. Character building provided is expected to reduce the stress of the dormitory advisors. The efficacy of the character-building is measured through the Perceived Stress Scale (PSS) that the 21 dormitory advisors submit before and after the training. This research uses non-probability sampling. Subjects in this research aged 19-25 years were female and worked as students as well as student advisors. Data analysis will be conducted using the paired sample t-test to understand the difference in stress scores between before and after the training. Data analysis showed $p=0,000$ ($p < 0,001$). Almost all dormitory advisors showed a reduction of stress scores after participating in the character-building activity. The result suggested that character-building can reduce stress on student advisors.

Keywords: character building, stress

PENDAHULUAN

Selain memiliki guru sebagai pendidik formal, sekolah yang berbasis asrama juga menghadirkan pendamping asrama yang bertugas untuk mendampingi para siswa di luar jam sekolah formal. Para pendamping asrama merupakan mahasiswa, sehingga selain memiliki tugas untuk mendampingi para siswa, pendamping asrama juga memiliki kewajiban untuk menjalankan tugas dan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa.

Hal tersebut menjadi beban tersendiri terhadap pendamping asrama, bahkan memunculkan konflik pada diri sendiri. Ketidaksiapan mendampingi sejumlah besar siswa dalam waktu bersamaan juga menjadi masalah tersendiri pada pendamping asrama. Selain itu, para pendamping juga harus berhadapan dengan perbedaan tanggung jawab yang cukup signifikan apabila dibandingkan sebelum menjadi pendamping siswa.

Gadzella dan Masten (2005) menyatakan bahwa pelajar rentan terhadap stres karena harus memikirkan banyak hal dalam sekali waktu, seperti permasalahan terkait dengan pendidikan sekaligus permasalahan pribadi seperti hubungan interpersonal atau permasalahan di dalam keluarga. Pendamping asrama yang merupakan mahasiswa, memiliki peran, tugas, dan tanggung jawab ganda dalam satu waktu. Peran ganda yang harus dilakukan oleh para pendamping asrama akan memunculkan tekanan tersendiri yang tidak mudah untuk dihadapi. Nevid, Spencer dan Greene (2018) menyebutkan bahwa stres akan muncul ketika individu dihadapkan pada suatu situasi yang dianggap mengancam, dan individu tidak mampu untuk mencegah, menghindari maupun mengontrol situasi tersebut. Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) menyebutkan bahwa stres muncul akibat suatu peristiwa yang dipersepsi sebagai peristiwa stressfull oleh individu. Cohen dan Williamson (1998) menjelaskan bahwa pengukuran stres pada individu sebaiknya ditinjau dari setiap aspek kehidupan, bukan secara keseluruhan. Aspek-aspek stres menurut Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) yaitu unpredictable, uncontrolable, dan overloading. Ketika individu tidak mampu untuk mengontrol dan memprediksi kehidupannya, serta dalam kondisi yang overload, maka stres akan muncul.

Hal tersebut sejalan dengan hasil asesmen yang telah dilakukan menggunakan Perceived Stress Scale (PSS). Hasil pengukuran tersebut menunjukkan bahwa 15% pendamping mengalami stres dalam kategori tinggi, 62% pendamping mengalami stres dalam kategori sedang dan 23% pendamping mengalami stres dalam kategori rendah. Akibatnya, para pendamping kurang mampu melaksanakan tugasnya dengan baik. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Akbar (2000) untuk memenuhi tujuan terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas tentunya pendidikan adalah faktor terpenting yang tidak dapat dipisahkan, di mana pendidikan tidak hanya dilihat dari segi nilai akademis yang baik, namun segi kepribadian individu yang dimiliki juga berpengaruh terhadap kesuksesan individu tersebut. Apabila para pendamping belum mampu memajemen dirinya sendiri untuk memunculkan kepribadian yang baik, maka para pendamping juga akan mengalami kesulitan untuk mengasah kepribadian siswa didiknya.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu diberikan pelatihan yang sesuai terhadap para pendamping asrama. Salah satu pelatihan yang bisa diberikan kepada para pendamping asrama adalah pendidikan karakter. Pendidikan karakter adalah usaha yang melibatkan pengetahuan, perasaan dan tindakan, dan dilakukan untuk membangun suatu karakter pada individu (Sudrajat, 2011). Pendidikan karakter yang diberikan pada pendamping asrama meliputi pemahaman diri, manajemen diri dan manajemen waktu. Para pendamping asrama akan dilatih untuk memahami diri sendiri, memahami murid yang menjadi tanggung jawabnya, empati, menerapkan goal setting, dan mengoptimalkan waktu agar mampu menjalankan kewajibannya sebagai pendamping asrama sekaligus mahasiswa. Hal-hal tersebut akhirnya diharapkan mampu meminimalisir stres yang dialami oleh pendamping asrama. Dengan demikian, para pendamping asrama mampu melakukan tugas dan kewajibannya dengan lebih efektif, mendukung para pendamping untuk memperbaiki kualitas dan karakter dirinya, sehingga para pendamping mampu membentuk karakter mulia pada diri siswa. Berdasarkan hal tersebut, apakah pelatihan pendidikan karakter mampu mengurangi stres pada pendamping asrama?

METODE

Responden dalam penelitian ini merupakan 21 pendamping asrama di salah satu sekolah berbasis asrama di Yogyakarta. Pemilihan subjek memakai teknik non-probability sampling yaitu sampel jenuh. Responden merupakan pendamping asrama yang juga memiliki peran, tugas dan kewajibannya sebagai mahasiswa, pekerja part-time dan beberapa peran lain. Skor stres pada responden diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson (1998) dan dimodifikasi oleh Putrikiti (2018). Skala tersebut terdiri dari 10 aitem. Koefisien validitas Perceived Stress Scale bergerak dari 0,275-0,585.

Koefisien alpha reliabilitas sebesar 0,690. Skala tersebut diberikan kepada responden, baik sebelum dan setelah pelatihan pendidikan karakter dilaksanakan. Responden akan mendapatkan perlakuan berupa pelatihan yang berfokus pada pendidikan karakter. Pelatihan Pendidikan karakter ini memiliki tujuan yang berfokus pada permasalahan responden yang memiliki banyak peran (sebagai pembimbing asrama, mahasiswa, aktivis dan pekerja) sehingga responden yang kesulitan dalam mengelola waktu, menentukan prioritas yang pada akhirnya membuat responden mengalami stres. Tujuan dari pelatihan adalah untuk meningkatkan ketrampilan manajemen diri, manajemen waktu sehingga memfasilitasi responden dalam mengurangi stres. Pelaksanaan pelatihan pendidikan karakter dilakukan selama satu hari. Metode yang digunakan dalam pelatihan adalah experiential learning yang meliputi empat tahap, yaitu berawal dari pengalaman nyata individu menjadi dasar untuk melakukan observasi dan refleksi, refleksi dipahami dan disaring menjadi konsep abstrak yang akan membentuk kesimpulan baru dari suatu perilaku, dan kesimpulan tersebut dapat diuji secara aktif serta digunakan sebagai panduan untuk membentuk pengalaman baru. Metode experiential learning merupakan metode belajar yang dapat digunakan langsung praktek secara aktif agar peserta pelatihan dapat menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari (Walter & Marks, 1981). Adapun jenis desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Experiment dengan one group pretest and posttest design. Intervensi menggunakan modul output character building yang telah dikembangkan oleh Rahmawati dan Zulaifa (2018). Analisis data menggunakan uji beda *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor stres antara sebelum dan setelah pelatihan pada para pendamping asrama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelumnya peneliti menyebar 23 undangan kepada 23 pendamping asrama, namun hanya 21 pendamping asrama yang hadir. Pendamping asrama merupakan perwakilan dari setiap asrama yang ada di sekolah X, dan bersedia menjadi peserta dengan mengisi informed consent. Semua peserta berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar peserta adalah mahasiswi aktif dan ada beberapa peserta yang juga bekerja part time.

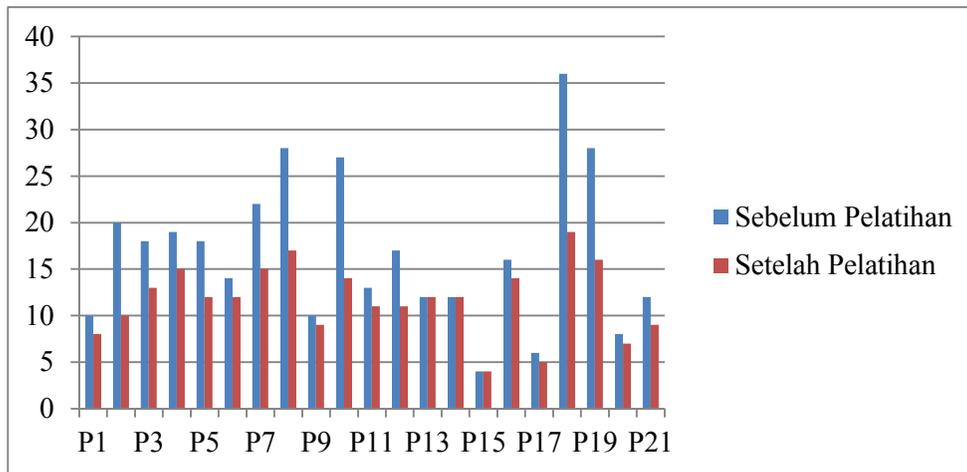
Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terdapat penurunan tingkat stres pada masing-masing peserta. Data *pretest* dan *posttest* masing-masing peserta adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Nama	Sebelum Pelatihan	Sesudah Pelatihan	Keterangan
Peserta 1	10	8	Turun
Peserta 2	20	10	Turun
Peserta 3	18	13	Turun
Peserta 4	19	15	Turun
Peserta 5	18	12	Turun
Peserta 6	14	12	Turun
Peserta 7	22	15	Turun
Peserta 8	28	17	Turun
Peserta 9	10	9	Turun
Peserta 10	27	14	Turun
Peserta 11	13	11	Turun
Peserta 12	17	11	Turun
Peserta 13	12	12	Tetap
Peserta 14	12	12	Tetap
Peserta 15	4	4	Tetap
Peserta 16	16	14	Turun

Peserta 17	6	5	Turun
Peserta 18	36	19	Turun
Peserta 19	28	16	Turun
Peserta 20	8	7	Turun
Peserta 21	12	9	Turun

Diagram 1. Skor Stres Peserta Sebelum dan Setelah Pelatihan Pendidikan Karakter



Hasil uji analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil perhitungan total skor *pretest* dan *posttest* ($t = 4.551$ dengan nilai Sig. 0.0001 ($P < 0.01$)). Artinya pendidikan karakter berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres pendamping asrama.

Peran pendamping asrama selain sebagai pengasuh juga berperan sebagai guru, motivator, teladan yang baik bagi lingkungannya terutama anak didiknya. Sebagaimana yang dikemukakan Bahri (2010) bahwa guru sejati adalah guru yang mengajarkan pendidikan tidak sekedar melalui perkataan, tetapi juga disertai dengan menunjukkan sikap, tingkah laku, dan perilaku yang baik. Keteladanan berkarakter ialah segala perilaku, tindakan dan sikap guru serta tenaga kependidikan lainnya dalam memberikan contoh terhadap tindakan-tindakan yang baik, sehingga diharapkan dapat menjadi panutan bagi peserta didik. Jika guru dan tenaga kependidikan yang lain menghendaki agar peserta didik berperilaku atau bersikap sesuai dengan nilai-nilai karakter, maka guru dan tenaga kependidikan adalah orang pertama dan utama yang lebih dulu memberikan contoh dalam berperilaku dan bersikap sesuai dengan nilai-nilai yang dianut (Kurniawan, 2013). Hal ini juga sesuai dengan yang dipesankan oleh Bapak pendidikan nasional, yaitu Ki Hadjar Dewantara, telah menekankan tentang pentingnya keteladanan. Salah satu filosofinya adalah *ing ngarso sung tuladha*, yang artinya bahwa seorang pendidik haruslah dapat memberikan teladan yang baik kepada peserta didiknya (Noor, 2012). Terlebih untuk sekolah berasrama, keteladanan pendamping asrama merupakan hal yang vital, di mana pendamping asrama merupakan sosok pengganti orang tua, selama siswa tinggal di asrama.

Ashraf, Bano dan Ilyas, (2013) mengemukakan bahwa guru dalam hal ini pendamping asrama merupakan aktor utama dalam proses pembelajaran. Peran pendamping asrama sangat penting dalam pengembangan karakter siswa, karena guru ataupun pendamping asrama berperan sebagai model atau contoh, yang dapat ditiru oleh peserta didiknya. Seorang guru atau pendamping asrama dapat dikatakan baik jika memiliki sikap yang peduli terhadap peserta didiknya serta bersikap ramah dan bersikap tegas pada aturan yang ada. Seorang guru atau pendamping asrama yang dapat menjadi teladan atau memiliki sifat dan perilaku yang baik, dan benar, akan sangat mempengaruhi karakter peserta didik. Suharsaputra (2013) menyebutkan karakter guru yang baik menurut pandangan peserta didik yaitu: memberi inspirasi, menjadi sumber inspirasi, simpati dan

suka menolong, peduli dan membuat peserta didik merasa penting, ramah, mencintai atau menyayangi peserta didik serta dapat membina hubungan personal dengan baik, mendorong untuk bekerja keras, komunikasi yang baik, punya selera humor yang tinggi, sangat menguasai materi yang diajarkan, mau mendengarkan pendapat peserta didik, interaktif dalam melibatkan emosi positif dalam pembelajaran, disiplin dan percaya diri, tidak mudah marah, emosi terkendali, pemecah masalah, bersikap adil, berdedikasi pada pekerjaan sebagai guru, pemimpin dan teman yang baik.

Berpijak dari hal tersebut di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa untuk dapat membentuk karakter ideal bagi siswa, terlebih dahulu yang harus dilakukan adalah menyelesaikan permasalahan internal yang dialami oleh pendamping asrama. Menurut Ross, Niebling dan Heckert (2008) terdapat empat sumber stres yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Dalam konteks mahasiswa yang sekaligus berprofesi sebagai pendamping asrama, sumber stres yang berasal dari interpersonal adalah stressor yang dihasilkan dari konflik dengan siswa di asrama, pamong asrama, teman di kampus, dosen. Intrapersonal adalah stressor yang berasal dari dalam diri pendamping asrama sendiri, yaitu kesulitan dalam mengatur waktu dan perubahan pola tidur. Akademik adalah stressor yang berhubungan dengan aktivitas yang berhubungan dengan perkuliahan, misalnya tugas yang menumpuk dan Indeks Prestasi yang mengalami penurunan. Lingkungan adalah stressor yang berasal dari lingkungan asrama misalnya suasana asrama yang ramai sehingga kurang kondusif untuk belajar. Pendamping asrama yang mengalami tekanan atau stres tidak dapat memberikan keteladanan yang baik bagi siswa. Pendidikan karakter menjadi pilihan peneliti untuk mengatasi hal tersebut. Dalam pendidikan karakter, pendamping asrama diberikan materi pemahaman diri, empati, manajemen diri dan manajemen waktu. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Shepardson, Tapio, dan Funderburk (2017) menyatakan bahwa manajemen diri merupakan salah satu strategi yang efektif dalam mengurangi stres. Prijosaksono (2001) mengemukakan manajemen diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Tidak optimalnya manajemen diri yang dimiliki oleh individu menyebabkan individu sulit mengendalikan perasaan, tingkah laku dan pikiran dalam menyelesaikan tujuan.

KESIMPULAN

Secara kuantitatif, terdapat penurunan tingkat stres sebelum dan setelah pendidikan karakter dilaksanakan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan karakter mampu menurunkan tingkat stres para pendamping asrama secara kualitatif, para peserta merasa mendapatkan wawasan dan ilmu yang dapat bermanfaat bagi para peserta. Selain itu, peserta juga mendapatkan manfaat lain yaitu menambah relasi dengan pendamping asrama dari asrama berbeda, sehingga pada saat proses pelaksanaan pendidikan karakter para pendamping dapat saling berbagi informasi. Peserta merasa dengan berkumpulnya pendamping asrama yang memiliki permasalahan yang sama (adanya gejala stres seperti :kesulitan mengatur waktu, cemas menghadapi tugas-tugas sebagai pendamping asrama, kurang dapat mengelola mood saat berhadapan dengan siswa,dan lain sebagainya), menjadikan muncul rasa senasib dan tidak sendiri. Perasaan senasib tersebut menimbulkan semangat tersendiri dalam diri peserta. Peserta merasa memiliki support group dengan adanya pendidikan karakter yang diselenggarakan.

Kekurangan dalam pelaksanaan pelatihan ini adalah masalah waktu. Idealnya pendidikan karakter ini diberikan secara berkelanjutan, sehingga akan mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Kekurangan lain adalah tidak adanya kelompok kontrol dalam penelitian ini.

Peserta merasa bersyukur dengan adanya pendidikan karakter ini. Peserta memiliki harapan agar lebih sering lagi diadakan kegiatan sejenis ini pada kesempatan-kesempatan mendatang. Terkait dengan harapan peserta dan hasil evaluasi maka hal-hal yang dapat direkomendasikan antara lain yaitu diadakan pendidikan karakter yang berkesinambungan, dengan harapan pendamping asrama dapat lebih siap dalam mengelola siswa dan materi pendidikan karakter yang berhubungan dengan *softskill* lebih diperdalam lagi, di mana materi

tersebut akan sangat membantu pendamping asrama dalam persiapan menghadapi dinamika permasalahan yang ada di asrama.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. I. (2000). *Tentang pendidikan karakter*. Jakarta : Rajawali
- Ashraf, S., Bano, H., & Ilyas, A. (2013). Students' preferences for the teachers' characteristics and traist in character building of students with special needs. *Journal of Social Sciences*, 4, 423-429.
- Bahri, S. D. (2010). *Guru & anak didik dalam interaksi edukatif*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Cohen, S., & Williamson, G. M., (1998). Perceived stress in a probability sample of The United States. *The Social Psychology of Health*, 31-66.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student life stress inventory. *American journal of psychological research*, 1(1), 1-10.
- Kurniawan, S. (2013). *Pendidikan karakter konsepsi & implementasinya secara terpadu di lingkungan keluarga, sekolah, perguruan tinggi, & masyarkat*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nevid, S. N., Spencer, A. R., & Greene, B. (2018). *Psikologi abnormal, edisi kelima, jilid satu*. Jakarta: Erlangga.
- Noor. R. M. (2012). *The hidden curriculum, membangun karakter melalui kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Prijosaksono. (2001). *Self-management series*. Jakarta: Gramedia.
- Putrikita, K. A. (2018). Pengaruh pelatihan manajemen stres terhadap kesejahteraan psikologis pada penderita asma. *Tesis*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, UII.
- Rahmawati, M. A., & Zulaifa, E. (2018). *Output character building "instructor's manual"*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (2008). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 312-317.
- Shepardson, R. L., Tapio, J., & Funderburk, J. S. (2017). Self-management strategies for stress and anxiety used by nontreatment seeking veteran primary care patients. *Journal of Military Medicine*, 182(7), 1747–1754.
- Sudrajat, A. (2011). Mengapa pendidikan karakter? *Jurnal Pendidikan Karakter*, 1(1), 47-58.
- Suharsaputra, U. (2013). *Menjadi guru berkarakter*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Walter, G. A., & Marks, S. E (1981) *Experiential learning and change*. New York: Wiley