

PENDIDIKAN KARAKTER DAN MANAJEMEN STRES UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA BEBAS HOAX

Agus Aan Jiwa Permana¹, I Gede Partha Sindu², I Gede Made Surya Bumi Pracasitaram³, Saputra Wahyu Wijaya⁴, Komang Setemen⁵, I Made Pageh⁶

^{1,2,3,4,5}Jurusan Teknik Informatika, FTK, Universitas Pendidikan Ganesha

⁶Jurusan Pendidikan Sejarah, FHIS, Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: agus.aan@undiksha.ac.id, partha.sindu@undiksha.ac.id,
ipracasitaram@undiksha.ac.id, wahyu.wijaya@undiksha.ac.id,
k.setemen@undiksha.ac.id, made.pageh@undiksha.ac.id

Abstrak

Pemerintah menargetkan bahwa lulusan vokasi dapat membantu menurunkan angka pengangguran. Melalui komunikasi dan diskusi secara mendalam dengan staf guru, dan pimpinan di SMK Pariwisata Triatma Jaya Singaraja diperoleh informasi bahwa sekolah ingin menanamkan pendidikan karakter untuk siswa karena banyak siswa yang mengalami permasalahan baik pribadi, sekolah maupun dengan lingkungannya. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan materi pendidikan karakter untuk menjadi manusia sejati yang memiliki jati diri, serta memberikan kuisioner dass21 untuk deteksi tingkat siswa yang dapat mempengaruhi karakternya. Metode kegiatan ini adalah menjalin kemitraan, sosialisasi, melakukan pelatihan dan pedampingan, serta evaluasi kegiatan. Hasil dari kegiatan ini adalah sambutan sekolah dan pimpinan yang hangat, siswa yang mengikuti adalah kelas XI dari jurusan tata boga dan aplikasi perhotelan dan mahasiswa mapindo yang akan mengikuti magang yang berjumlah 80 orang. Dari hasil kuisioner yang diisi terdapat siswa yang mengalami stres, kecemasan, dan depresi tingkat yang sangat tinggi. Hal ini yang akan diselesaikan melalui pendampingan oleh guru sebagai konselor sekolah.

Kata kunci: Pendidikan Karakter, Siswa, Indonesia, Anti Stress

Abstract

The government targets vocational graduates to help reduce unemployment. Through in-depth communication and discussions with the teaching staff and leaders of the Triatma Jaya Singaraja Tourism Vocational School, information was obtained that the school wanted to instill character education in its students because many students experienced problems both personally, at school and with their environment. The aim of this service is to provide character education material to become a true human being who has an identity, as well as providing a dass21 questionnaire to determine the level of students who can influence their character. The way this activity is carried out is by establishing partnerships, conducting outreach, providing training and mentoring, and conducting activity evaluations. The result of this activity was a warm welcome from the school and leadership. The students who take part are the class. From the results of the

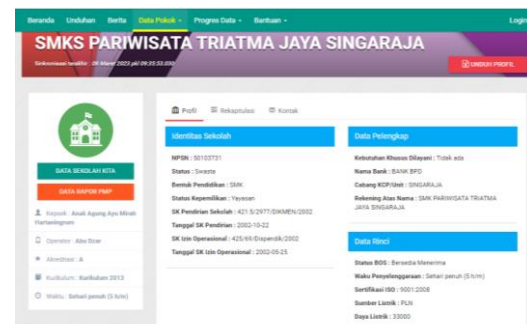
questionnaires filled out, there were students who experienced very high levels of stress, anxiety and depression. This will be overcome through mentoring by teachers as school counselors.

Keywords : Character Education, Students, Indonesia, Stress free

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Pariwisata Triatma Jaya Singaraja diselenggarakan oleh Yayasan Triatma Surya Jaya yang secara resmi berdiri pada tanggal 6 Juni 2005 dengan surat keputusan Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Buleleng, nomor 421.5/2977/DIKMEN/2002 pada tanggal 25 Oktober 2002. SMK Pariwisata Triatma Jaya beralamatkan di Jalan Singaraja, Seririt, Lovina singaraja, Bali. memiliki gedung sendiri dan fasilitas yang memadai sesuai dengan kebutuhan untuk mendukung proses belajar mengajar, seperti : laboratorium kitchen, restaurant dan bar, laboratorium *front office* dan *house keeping*, laboratorium komputer serta laboratorium bahasa. Pada awal berdirinya, SMK Pariwisata Triatma Jaya Singaraja menyelenggarakan 2 (dua) program keahlian, yaitu : Tata Boga, dan Tata Kecantikan. Jumlah siswa pada awal berdirinya Tahun Pelajaran 2005/2006 sebanyak 50 orang terdiri dari program keahlian Tata Boga saja yang dibagi dalam 2 rombongan belajar, sedangkan program keahlian Tata Kecantikan belum bisa diselenggarakan mengingat jumlah peminatnya belum memadai untuk diadakan dalam 1 (satu) rombongan belajar. Seiring dengan berjalannya waktu jumlah prodi menjadi empat Program keahlian Restoran, Program keahlian Akomodasi Perhotelan, Program keahlian Teknologi Informatika

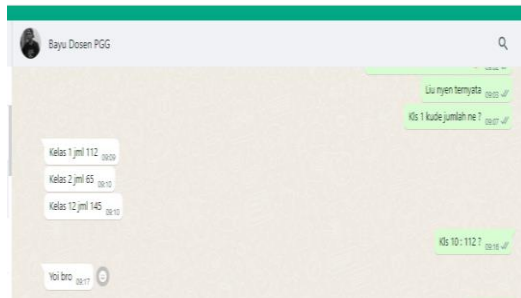
dan Komunikasi, Program keahlian Tata Kecantikan dengan jumlah siswa yang semakin meningkat. Terkait dengan detail informasi profil sekolah dapat dilihat seperti pada Gambar 1.



Gambar 1. Profil Sekolah SMK Triatma Jaya Singaraja (Dapodik, 2023)

Melalui diskusi dengan pihak wakasek (Gambar 2), diperoleh informasi bahwa kelas 1(X) berjumlah 112 orang, kelas 2(XI) 65 orang, dan kelas 3(XII) berjumlah 145 orang. Dari jumlah ini 50 orang mengalami masalah di sekolah. Sebelum memberikan pelatihan perlu diketahui kondisi kejiwaan 50 Orang ini apakah mengalami stres atau bahkan depresi dengan menyebarkan kuisioner dan diproses dengan aplikasi berbasis sistem cerdas dengan menggunakan *machine learning*. Sehingga dari hasil penelusuran ini akan diberikan pendekatan dan pelatihan tentang pendidikan karakter.

Dengan pesatnya perkembangan teknologi kecerdasan buatan atau *artificial intelligence* (AI) belum banyak orang yang mengetahui bahwa kecerdasan buatan itu terdiri dari beberapa cabang, salah satunya adalah *machine learning* atau pembelajaran mesin. Teknologi *machine learning* (ML) ini merupakan mesin yang bisa belajar layaknya manusia. Kecerdasan buatan pada pengaplikasiannya secara garis besar terbagi tujuh cabang, yaitu *machine learning, natural language processing, expert system, vision, speech, planning* dan *robotics*. Aplikasi deteksi stres sudah dikembangkan berbasis AI, dengan spesifikasi khusus karena pada dasarnya kecerdasan buatan memiliki ruang lingkup yang sangat luas.



Gambar 2. Komunikasi dengan Wakasek

Pendidikan karakter sangat diperlukan untuk memberikan pemahaman kepada siswa agar dapat menguasai diri, mengenal kondisi diri, dan menjadi pribadi sejati, dapat menyelesaikan permasalahan supaya memiliki karakter yang baik sehingga dapat lulus tepat waktu. Apabila mengalami stress, maka akan dibekali dengan pelatihan manajemen stres dengan mengundang narasumber untuk dapat melakukan penyembuhan berbasis *self healing* atau *universe healing*.

Self healing bisa diartikan dalam cakupan yang lebih khusus lagi. *Self healing* ialah sebuah proses penyembuhan luka batin yang bisa mengganggu kondisi emosi seseorang. Tak bisa dipungkiri jika setiap orang memiliki sebuah luka, salah satunya adalah luka batin. Proses terjadinya luka batin ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perasaan gagal melakukan sesuatu. Selain itu, luka batin pada diri seseorang sebenarnya memiliki jangkauan waktu yang berbeda-beda bagi setiap orang yang mengalaminya. Secara umum, luka batin bisa saja terjadi dalam kurun waktu yang cukup lama (Peter Sony, 2022).

Sedangkan *universe healing* adalah bagaimana proses penyembuhan diri supaya rilek dengan memanfaatkan energi dari alam seperti matahari, air, bumi, dan udara sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi.

Manusia terlahir dengan karakter yang berbeda, bahkan mereka terlahir kembar. Karakter dapat terbentuk oleh pengalaman, waktu, lingkungan sesuai dengan kondisi masing-masing. Karakter umum pada manusia adalah sanguinis, melankolis, plegmatis, dan korelatis (SMAN30 Jakarta, 2022).

Pengabdian ini bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai karakter tertentu kepada peserta didik yang di dalamnya terdapat komponen pengetahuan, kesadaran atau kemauan, serta tindakan untuk melakukan nilai-nilai tersebut. Pendidikan karakter (*character building education*) sangat erat hubungannya dengan pendidikan moral dimana tujuannya adalah untuk membentuk dan melatih kemampuan individu secara terus-menerus guna

penyempurnaan diri kearah hidup yang lebih baik . Berdasarkan observasi dan wawancara terdapat beberapa permasalahan yang sedang dihadapi mitra antara lain:

1. Permasalahan dalam memperbaiki karakter siswa sehingga dapat bersaing lulus dan bebas stres dalam mengikuti perkembangan teknologi untuk membantu kesehatan di Revolusi Industri 4.0.
2. Permasalahan dalam meningkatkan kompetensi pengajar atau guru yang semenjak pandemi jarang melakukan aktivitas di sekolah dan mengikuti pelatihan daring. Sebenarnya ada banyak program pelatihan baik yang dilakukan oleh pemerintah atau komunitas namun kesadaran guru sebagai pendidik untuk menambah pengetahuan dan skill masih dapat dikatakan rendah. Padahal sebagai pendidik, sudah kewajiban seorang guru untuk meningkatkan keilmuannya.
3. Guru dan siswa masih awan dapat berbagi tentang bagaimana cara mendeteksi stres dan depresi dengan menggunakan angket yang disebar, kemudian hasil analisisnya dibantu dengan machine learning.
4. Guru dan siswa masih awan tentang manajemen stres dapat mengikuti pelatihan untuk mengobati dan membebaskan diri dengan metode yang tepat.
5. Pihak sekolah ingin menghasilkan generasi cerdas akal dan cerdas hati, berkarakter baik untuk menghasilkan lulusan yang kompeten.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra, sasaran dari pelatihan ini adalah Guru dan Siswa di SMK. melalui

program kemitraan ini adapun prioritas permasalahan yang akan ditangani di PKM adalah sebagai berikut :

1. Mempersiapkan dan melaksanakan tentang prosedur dan proses yang harus dilalui dalam tes stres dan depresi.
2. Mempersiapkan dan melaksanakan pelatihan tentang manajemen stress. Hal ini akan sangat bermanfaat untuk mereka terapkan nanti dan memberikan pengetahuan lebih kepada mereka untuk bekal menghadapi permasalahan secara pribadi atau di dunia kerja.
3. Memberikan pelatihan dan pembekalan tentang pendidikan karakter.
4. Memberikan informasi tentang pentingnya pendidikan karakter masa depan anak anak.

Adapun profil dari sekolah mitra secara detail dan peserta dapat dilihat seperti berikut.

Profil Sekolah SMK Pariwisata Triatma Jaya Singaraja

Nama Kepsek : Ni Luh Putu Ayu
Reonningrat, S.E., M.M
NIK : 2008.09.033
Alamat Kantor : Jl Singaraja , Seririt ,
Lovina Singaraja 81151
Jabatan : Kepala Sekolah
Telpon / Fax : (0362) 41458 , 42344
Fasilitas : Gedung, Lab, Ruang
Belajar, Perpustakaan

METODE

Adapun tujuan dari pengabdian ini untuk Undiksha adalah desiminasi hasil penelitian yang sudah dilakukan dosen tentang deteksi stress berbasis *machine learning* yang sudah diriset selama 1

tahun melalui dana dipa Undiksha. Melalui implementasi hasil riset di masyarakat dapat meningkatkan IKU Undiksha. Dalam Indikator Kinerja Utama (IKU) Perguruan Tinggi adalah mendukung IKU 5 terkait hasil riset dan pengabdian dimanfaatkan oleh masyarakat. Meningkatkan IKU 3 yaitu dosen berkegiatan di luar kampus mencari pengalaman industri dan menjalin kerjasama dengan kemitraan untuk berkegiatan dengan kampus lain dan institusi lain sehingga dosen yang mengajar semakin meningkatkan kompetensinya melalui pengalaman ke lapangan bertemu dengan dunia industri. Selain itu dosen juga diharapkan memiliki pengalaman di dunia industri (IKU 4). Dengan pengalaman langsung di masyarakat, dosen dapat mengajarkan real life kepada mahasiswa. Bukan sekedar analisis teori di atas kertas yang, sehingga kompetensi yang diperoleh mahasiswa dapat sesuai dengan kebutuhan dunia industri.

Pelatihan ini yang menyasar Guru dan Siswa di SMK memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pelatihan antara lain dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Adanya peningkatan pengetahuan tentang pendidikan karakter
2. Adanya peningkatan pengetahuan tentang manajemen stress
3. Adanya ketrampilan dalam melakukan penanganan stress dan depresi pada siswa.
4. Peserta pelatihan memiliki kemampuan khusus yaitu menggunakan angket untuk mendeteksi gejala stress dan depresi pada siswa.

5. Guru memiliki kompetensi untuk memberikan treatment untuk siswa yang mengalami masalah akademik dan mental.
6. Siswa memiliki pengetahuan tentang pendidikan karakter.
7. Pelayanan di sekolah dan kepada masyarakat dapat berjalan dengan baik sesuai dengan prosedur yang berlaku dan aman.
9. Masyarakat puas dengan kinerja sekolah dalam pelayanan terhadap siswa.
10. Peserta pelatihan dapat menggunakan angket untuk diisi dan dianalisis dengan sistem berbasis ML.
11. Untuk mengakomodasi kebutuhan sekolah yang semakin kompleks dan menuntun kecepatan dan ketepatan dalam memberikan kebijakan.

Dalam pengabdian ini akan membawa beberapa manfaat untuk beberapa pihak seperti berikut ini.

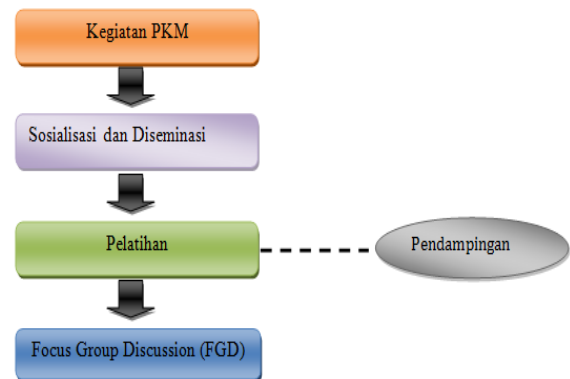
- Bagi Siswa SMK : Adapun beberapa manfaat yang menjadi target dari pelatihan ini adalah :
 1. Adanya peningkatan pengetahuan tentang bahaya stres dan depresi.
 2. Adanya peningkatan pengetahuan tentang proses penyembuhan stres dan depresi.
 3. Adanya ketrampilan dalam melakukan penyembuhan sendiri.
 4. Adanya ketrampilan dalam melakukan penyembuhan dengan energi semesta.
 5. Mendekatkan diri dengan semesta.
 6. Mencintai pribadi dan mensyukuri apa yang diberikan oleh NYA.

- Bagi Guru : Adapun beberapa manfaat yang menjadi target dari pelatihan ini adalah :
 1. Adanya peningkatan pengetahuan tentang deteksi stres awal.
 2. Adanya peningkatan pengetahuan tentang deteksi depresi awal.
 3. Adanya ketrampilan dalam melakukan penanganan dan manajemen stress.
 4. Adanya ketrampilan dalam melakukan healing/pengobatan.
 5. Guru memiliki kompetensi untuk memberikan materi terkait pendidikan karakter.
- Bagi Sekolah : Sebagai pilot project untuk membentuk kepribadian siswa yang baik, kemudian kompetensi Pendidikan yang Semakin Baik. Kemudian terdapat beberapa target yang ingin dicapai yaitu :
 1. Siswa memiliki pengetahuan tentang pendidikan karakter.
 2. Mengembangkan sekolah untuk menjadi unggul dan berkarakter untuk menjadi pribadi sejati melalui budaya lokal.
 3. Meningkatkan pelayanan sekolah ke masyarakat dan siswa.
 4. Memiliki siswa yang kompeten dan berkarakter baik.

Walaupun sekolah vokasi sudah memiliki program yang akan menghasilkan lulusan siap kerja, namun permasalahan yang nyata dihadapi sekolah lulusannya banyak yang menganggur. Berdasarkan diskusi dan observasi ke lapangan, sekolah menginginkan pelatihan ini untuk memberikan bekal kepada siswa sehingga siswa dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik.

Berdasarkan pantauan ke sekolah, banyak sekolah SMK yang belum mengetahui implementasi aplikasi digital konseling untuk deteksi stres berbasis *machine learning*. Hal ini harus diberikan pemahaman yang jelas oleh pakarnya yaitu terapis atau budayawan. Penting sekali untuk memberikan pelatihan tentang hal tersebut di tengah keadaan masyarakat sedang banyak konflik baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional.

Dalam proses untuk mencapai hasil yang diharapkan dari PkM ini, memerlukan suatu metode. Berdasarkan analisis situasi dan wawancara yang dilakukan, metode yang digunakan adalah seperti Gambar 3.



Gambar 3. Metode PkM

Gambar 3 memiliki lima tahapan yang dilakukan dalam melaksanakan P2M ini, yang dapat dijelaskan seperti berikut.

1. Dalam PkM akan dilaksanakan beberapa kegiatan yang merupakan solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra. Terdapat beberapa solusi yang

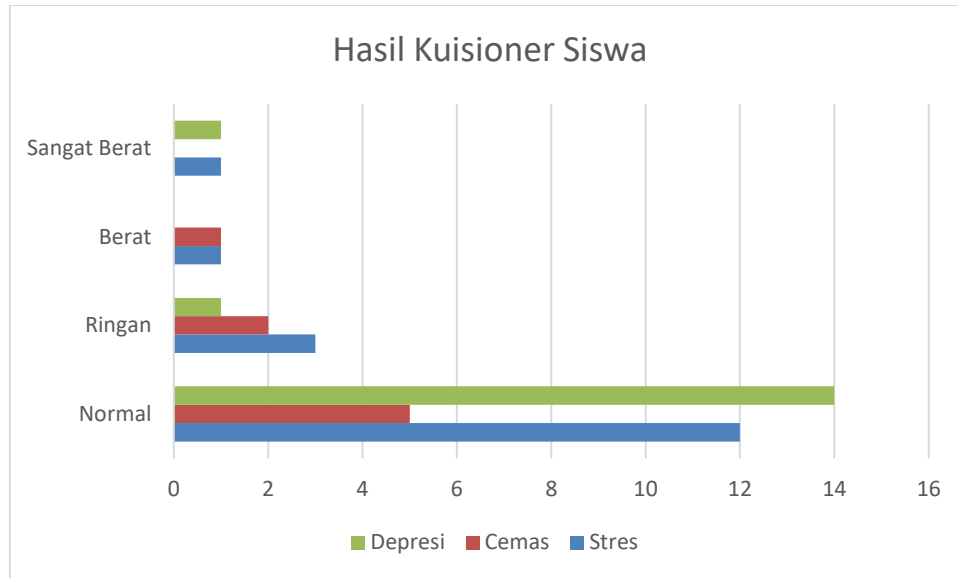
- ditawarkan kepada mitra seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya.
2. Sosialisasi dan Diseminasi : sebelum melaksanakan PkM, perlu melakukan sosialisasi terlebih dahulu ke mitra untuk memastikan tujuan dilaksanakan kegiatan PkM, program yang dibawakan dan waktu pelaksanaan kegiatan.
 3. Pelatihan : Proses pelatihan dilakukan langsung ke sekolah-sekolah mitra meliputi penyebaran kuisioner kepada siswa kelas 2 dan menganalisis hasil kuisioner dibantu dengan program yang sudah disiapkan.
 4. Pendampingan : Proses pendampingan dilakukan dengan datang langsung ke mitra, menanyakan permasalahan yang dihadapi berdasarkan pada

- engalaman pelatihan yang telah dilaksanakan sebelumnya.
5. *Focus Group Discussion* (FGD) : melakukan diskusi dan pembicaraan terkait dengan permasalahan yang sedang dihadapi mitra. Hasil penelitian di mitra, serta keijakan yang bisa diterapkan di sekolah. Selain itu juga dilakukan evaluasi terhadap kemampuan yang dimiliki oleh mitra setelah proses pelatihan dan pendampingan

Seluruh peserta yang akan mengikuti pelatihan serta mempersiapkan diri dengan perlengkapan perangkat teknologi seperti laptop atau *smartphone* untuk melaksanakan kegiatan PkM. Dengan memanfaatkan IPTEKS diharapkan dapat bersinergi dengan aktivitas yang dijalankan oleh mitra seperti yang digambarkan pada Gambar 4.



Gambar 4. Skema solusi untuk mitra dan capaiannya



Gambar 5. Hasil Tes Depresi Cemas dan Stres pada Siswa

Tabel 1. Hasil Kuisisioner Terkait Kelanjutan Kegiatan

Pertanyaan	YA	TIDAK
• Apakah kegiatan pengabdian ini bermanfaat?	100%	0%
• Apakah kegiatan pengabdian ini atau kegiatan sejenis perlu dilaksanakan kembali?	86.90%	13.10%

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes kuisisioner DAS21 diperoleh grafik tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada siswa. Pada Gambar 5 terlihat kondisi kejiwaan siswa 1 orang mengalami rasa cemas dan stres yang berat dan satu orang mengalami depresi dan stres yang sangat berat. Hal ini sudah disampaikan ke ibu wakasek yang sekaligus adalah guru bimbingan konseling di sekolah tersebut untuk dilakukan pendekatan dan tindakan langsung apabila benar-benar siswa yang mengisi kuisisioner ini mengalami hal tersebut.

Hal ini adalah tindakan dini untuk meredam kondisi psikologis siswa yang bermasalah untuk keluar dari zona tidak nyaman. Dengan konseling diharapkan siswa dapat menceritakan kejadian yang menimpanya dengan pendekatan tertentu dan guru dapat mendampingi siswa serta memberikan solusi untuk permasalahan yang sedang dihadapi.

Adapun hasil kegiatan pada pengabdian ini adalah sudah terlaksana dengan baik dan mendapat apresiasi yang baik oleh sekolah, guru, dan siswanya. Terdapat beberapa foto dokumentasi pada pelatihan berikut.



Gambar 6. Pelaksana Pengabdian di Sekolah



Gambar 9. Foto Bersama Peserta Pelatihan



Gambar 7. Narasumber 1 (Prof. Made Pagueh mengisi budaya Bali)



Gambar 10. Ice Breaking untuk Siswa



Gambar 11. Pengantar Pencegahan Hoax untuk Siswa dan Guru



Gambar 8. Foto Bersama Tim Pengabdian dan Narasumber 2 (Mbahkung Buanergis Muryono)



Gambar 12. Peserta dan Guru Saat Mengikuti Pelatihan

Tabel 2. Masukan dari peserta

Komentar Motivasi :
Materinya terkait ke industri
Sudah pas hehe
Sudah bagus
Jika dilaksanakan kembali akan sangat bermanfaat bagi kami anak remaja
Tambahan ice breaking
Intinyaa buat siswa bahagia aja dh

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian kegiatan tersebut sudah dapat diberikan gambaran bahwa kegiatan sudah berlangsung dengan baik dan lancar. Berdasarkan Tabel 1, diperoleh masukan bahwa kegiatan ini bermanfaat, dan point kedua adalah sebanyak 86.9% menyatakan kegiatan ini dilanjutkan, sisanya beralasan bahwa kegiatan pembentukan karakter dilakukan terlalu lama dan mereka cepat bosan.

Hal ini menunjukkan bahwa 13.1% tidak antusias mengikuti karena merasa bosan, pikiran mereka melayang kemana mana karena belum menemukan makna hidup dan untuk apa mereka mengikuti sekolah. Hal ini nampak dari pertanyaan yang diberikan dan jawaban yang mereka katakan.

Namun pengabdian tetap gigih melakukan pengabdian karena banyak dari mereka yang memberikan respon positif seperti Tabel 2.

DAFTAR PUSTAKA

Dapodik, 2023, Data Pokok Pendidikan, Direktorat Jenderal Pendidikan

Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, <https://dapo.kemdikbud.go.id/sekolah/EA1C239023EEE570948E> (Diakses : 16 Maret 2023)

Dicoding, 2020., Apa itu Machine Learning? Beserta Pengertian dan Cara Kerjanya, <https://www.dicoding.com/blog/machine-learning-adalah/>

Peter Sony, 2022. Healing dan Self Healing, <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/15289/Healing-dan-Self-Healing.html>

SMK Widya Nusantara, 2023. Pendidikan Karakter: Pengertian, Fungsi, Tujuan, dan Urgensinya, <https://smkwidyanusantara.sch.id/read/5/pendidikan-karakter-pengertian-fungsi-tujuan-dan-urgensinya>

SMAN 30 Jakarta, 2022, Tipe-Tipe Kepribadian, Kamu yang Mana?, <https://sman30-jkt.sch.id/blog/tipe-tipe-kepribadian-kamu-yang-mana/>, (Diakses: 17/01/2024)