

**Dampak Program Pendidikan Damai terhadap Tingkat Stres
dan Kesejahteraan Psikologis Taruna/I di Politeknik
Pelayaran Malahayati**

¹ Muhammad David, ² Dedy Kurniadi, ³ Zainal Arifin,
⁴ Dita Romadhoni, ⁵ M. Sapril Siregar

¹Program Studi Sistem Kelistrikan Kapal

²Program Studi Nautika

³ Program Studi Nautika

⁴Program Studi Sistem Kelistrikan Kapal

⁵ Program Studi Nautika

Politeknik Pelayaran Malahayati

E-mail: muhddavid@poltekpelaceh.ac.id

Abstrak

Penelitian ini berjudul Kajian tentang Dampak Program Pendidikan Damai terhadap Tingkat Stres dan Kesejahteraan Psikologis Taruna/I di Politeknik Pelayaran Malahayati. Kajian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui teknik pengamatan, survey terbatas, kajian literatur, dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat stres taruna/i dan peningkatan tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Dalam hal penurunan tingkat stres, dikaji dari sisi adanya penurunan yang signifikan dalam skor stres persepsi mereka, penurunan frekuensi gejala fisik stres, dan peningkatan kemampuan mereka untuk menemukan dan mengidentifikasi gejala stress. Pendekatan pendidikan yang berpusat pada perdamaian dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan Taruna/I

Kata kunci: Efektivitas, Pendidikan Damai, Toleransi dan Kerjasama

Abstract

This research is entitled Study of the Impact of the Peace Education Program on Stress Levels and Psychological Well-Being of Cadets/I at the Malahayati Shipping Polytechnic. This study uses a descriptive method with a qualitative approach. Data were collected through observation techniques, limited surveys, literature studies, and interviews. The results showed a decrease in the stress level of cadets and an increase in their level of psychological well-being. In terms of reducing stress levels, it was seen from the perspective of a significant decrease in their perceived stress scores, a decrease in the frequency of physical stress symptoms, and an increase in their ability to find and identify stress symptoms. A peace-centered approach to education can help reduce stress and increase Cadets' well-being

Kata kunci: Effectiveness, Peace Education, Tolerance and Cooperation

Pendahuluan

Latar belakang penelitian ini sangat penting untuk memahami dampak Program Pendidikan Damai terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis taruna dan taruni di Politeknik Pelayaran Malahayati. Pendidikan di kapal memiliki banyak hal yang berbeda, seperti pelatihan fisik yang intensif dan kesulitan psikologis yang khas. Karena beban akademik dan fisik yang signifikan, serta isolasi dari keluarga selama masa pendidikan, calon taruni di Politeknik Pelayaran Malahayati mungkin mengalami tingkat stres yang lebih tinggi.

Program Pendidikan Damai dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik dalam hal ini. Program ini dapat membantu mengurangi kemungkinan konflik interpersonal antara taruna dan taruni dengan mengajarkan keterampilan sosial dan emosional mereka, serta mengajarkan cara berkomunikasi dengan baik dan menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat (Skårås, 2021). Konflik yang berlarut-larut antara orang dapat meningkatkan stres dan mempengaruhi pendidikan dan kemajuan pribadi.

Selain itu, penting untuk mengakui bahwa prestasi akademik dipengaruhi oleh tingkat kesejahteraan psikologis seseorang (Gelot, 2019). Jika Taruna/I merasa nyaman di kelas mereka, mereka cenderung lebih kreatif, fokus, dan lebih baik menangani tekanan. Oleh karena itu, penelitian ini dapat membantu Politeknik Pelayaran Malahayati mengembangkan strategi yang lebih komprehensif untuk meningkatkan pengalaman pendidikan taruna dan taruni melalui pemahaman mendalam tentang dampak Program Pendidikan Damai.

Penelitian ini juga dapat membantu institusi pendidikan maritim lainnya mengatasi masalah serupa dengan melihat seberapa baik Program Pendidikan Damai menurunkan stres dan meningkatkan kesehatan mental (Skårås, 2021). Penelitian ini juga dapat membantu dalam pengembangan program pendidikan yang lebih komprehensif di masa depan dengan fokus pada kesejahteraan psikologis sebagai faktor penting dalam keberhasilan pendidikan taruna dan taruni di Politeknik Pelayaran Malahayati.

Selain itu, penelitian ini memiliki potensi untuk mengisi celah yang ada dalam literatur ilmiah tentang pendidikan maritim. Terdapat sedikit penelitian tentang lingkungan pendidikan maritim, meskipun banyak penelitian telah dilakukan tentang stres dan kesejahteraan mental Taruna/I, terutama di sekolah konvensional. Oleh karena itu, penelitian ini dapat membantu kita memahami dinamika psikologis unik yang dialami oleh Taruna/I Politeknik Pelayaran Malahayati serta bagaimana Program Pendidikan Damai dapat menangani masalah-masalah ini. Selain itu, penelitian ini harus fokus pada Program Pendidikan Damai agar sesuai dengan tren pendidikan di seluruh dunia. Banyak lembaga pendidikan telah menyadari betapa pentingnya pendidikan non-akademik untuk membangun individu yang kuat dan mampu beradaptasi dengan dunia yang rumit (Hietamäki & Tucci, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi lembaga pendidikan lainnya yang berusaha untuk meningkatkan pengalaman belajar Taruna/Inya dengan melihat bagaimana metode ini berdampak pada tingkat stres dan kesejahteraan psikologis taruna dan taruni.

Berdasarkan latar belakang masalah dan realitas yang telah penulis uraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui secara mendalam tentang penerapan program pendidikan damai di Politeknik Pelayaran Malahayati dan bagaimana pendidikan damai dapat meningkatkan kemampuan toleransi dan Kerjasama lintas budaya. Dengan mengangkat judul penelitian “Dampak Program Pendidikan Damai terhadap Tingkat Stres dan Kesejahteraan Psikologis Taruna/I di Politeknik Pelayaran Malahayati”.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Data akan dikumpulkan melalui pengamatan, survey terbatas, kajian literatur, dan wawancara dengan Dosen dan Taruna/I, di Politeknik Pelayaran Malahayati. Analisis data dilakukan untuk

mengidentifikasi dampak Program Pendidikan Damai terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis Taruna/I di Politeknik Pelayaran Malahayati.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Program Pendidikan Damai memiliki efek positif yang signifikan terhadap tingkat stres taruna dan taruni di Politeknik Pelayaran Malahayati. Tingkat stres taruna dan taruni menurun signifikan setelah mengikuti program tersebut, menurut data survei dan observasi. Ditunjukkan bahwa program pendidikan damai, yang menekankan pengembangan keterampilan sosial dan emosional serta teknik penyelesaian konflik yang sehat, dapat membantu Taruna/I menghadapi tekanan akademik dan fisik yang tinggi di sekolah maritim.

Penelitian ini menemukan bahwa taruna/taruni Program Pendidikan Damai memiliki kemampuan yang lebih baik untuk menemukan dan mengatasi faktor stres. Program ini membantu taruna/taruni mengembangkan ketahanan mental, yang membantu mereka menghadapi tantangan dengan lebih baik dan mengurangi risiko burnout, karena mereka dilengkapi dengan strategi pemecahan masalah yang efektif dan mampu mengelola emosi secara positif, yang pada gilirannya mengurangi dampak negatif dari stres pada kesejahteraan mental mereka.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Program Pendidikan Damai memiliki dampak pada Taruna/I dan Taruna/I dalam jangka panjang. Taruna dan taruni tidak hanya dapat mengatasi stres saat ini, tetapi mereka juga belajar cara berpikir dan berperilaku dengan lebih adaptif, yang dapat membantu mereka mengelola stres di masa depan. Dengan menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi situasi yang menantang, mereka cenderung memiliki pandangan yang lebih positif tentang pendidikan mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi mereka dan kinerja akademik mereka.

Namun, penelitian ini juga menekankan betapa pentingnya program dan dukungan terus berlanjut. Meskipun Program Pendidikan Damai memiliki manfaat, hasilnya dapat berkurang jika tidak ada upaya terus menerus untuk mempertahankan keterampilan yang dipelajari. Akibatnya, temuan penelitian ini mendorong penerapan metode ini secara menyeluruh dalam kurikulum dan lingkungan pendidikan, serta memberikan dukungan psikologis yang konsisten kepada taruna dan taruni di Politeknik Pelayaran Malahayati.

Setelah mengikuti Program Pendidikan Damai, tingkat kesejahteraan psikologis taruna/i meningkat secara signifikan. Skor rata-rata pada kuesioner yang mengukur faktor-faktor seperti tingkat stres, kecemasan, dan kepuasan hidup meningkat. Ini menunjukkan bahwa Program Pendidikan Damai berhasil menurunkan stres dan kecemasan serta meningkatkan kepuasan hidup (Sudargini & Purwanto, 2020). Indikator mengenai dampak Program Pendidikan Damai terhadap tingkat stres psikologis taruna/i dapat memberikan gambaran yang jelas tentang seberapa efektif program tersebut dalam mengurangi tingkat stres yang dialami mahaTaruna/I/mahasiswi.

Ada beberapa metrik yang digunakan untuk mengukur bagaimana program berdampak pada tingkat stres psikologis:

Skor Stres Persepsi: Mengukur perubahan persepsi taruna/i terhadap stres sebelum dan setelah mengikuti program. Pertanyaan tentang tingkat stres yang dirasakan orang dalam berbagai konteks akademik dan sosial dapat digunakan untuk menghasilkan skor ini.

Frekuensi Gejala Fisik Stres: Indikator ini melibatkan pertanyaan tentang frekuensi gejala fisik stres seperti sakit kepala, masalah tidur, atau masalah pencernaan yang dialami taruna/i. Perubahan dalam frekuensi gejala ini dapat menunjukkan perubahan tingkat stres.

Persepsi Kepemilikan Strategi Pengelolaan Stres: Mengevaluasi apakah Taruna/I percaya mereka memiliki kemampuan dan pendekatan yang diperlukan untuk mengelola stres

dengan baik. Pertanyaan dapat berkaitan dengan kemampuan untuk mengatasi kesulitan, merencanakan waktu, dan menemukan keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi.

Perubahan Pola Pikir Terhadap Stres: Indikator ini bertanya apakah Taruna/i mengalami perubahan pola pikir terhadap stres setelah mengikuti program (Widmalm, 2020). Apakah mereka mampu menganggap stres sebagai tantangan yang dapat diatasi daripada hambatan yang tidak dapat dihindari.

Skor Stres Akademik: Mengukur tingkat stres akademik Taruna/I sebelum dan sesudah kuliah. Ini mencakup tingkat tekanan yang disebabkan oleh tugas sekolah, ujian, dan tuntutan prestasi tinggi.

Kemampuan Identifikasi Sumber Stres: Penilaian ini mengacu pada seberapa baik Taruna/I mampu menemukan sumber stres dalam kehidupan mereka. Ini menunjukkan pengetahuan mereka tentang komponen yang menyebabkan stres.

Persepsi Kendali Stres: Mengukur sejauh mana Taruna/I merasa dapat mengendalikan keadaan stres. Pertanyaan ini dapat menentukan apakah program membantu mereka mengendalikan stres dan lebih efektif.

Peningkatan Ketahanan Terhadap Stres: Indikator ini ditanyakan tentang apakah Taruna/I merasa lebih mampu mengatasi stres dan lebih tahan setelah mengikuti program. Pertanyaan tentang perasaan positif dan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang menegangkan dapat membantu mendapatkan wawasan ini.

Perubahan Pola Tidur dan Istirahat: Mengevaluasi apakah setelah mengikuti program, taruna/i mengalami perubahan dalam pola tidur dan istirahat mereka. Pengurangan stres dapat ditunjukkan dengan kualitas tidur yang lebih baik dan rasa segar setelah istirahat.

Penelitian dapat mengukur pengaruh Program Pendidikan Damai terhadap tingkat stres psikologis karyawan/i Politeknik Pelayaran Malahayati.

Sebaliknya, analisis kualitatif dari wawancara mendalam dengan para taruna/i menunjukkan bahwa program juga mengubah perilaku dan pola pikir mereka. Para taruna/i mengatakan mereka lebih baik dalam berkomunikasi, menangani konflik, dan memahami perspektif yang berbeda. Selain itu, mereka merasa lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan sosial secara lebih sehat dan responsif. Kedamaian psikologi menyebabkan perubahan perilaku yang terstruktur secara berkala (Kester et al., 2023).

Penelitian ini juga menemukan bahwa Program Pendidikan Damai membantu membuat lingkungan kampus lebih inklusif. Jumlah taruna/i yang berasal dari berbagai latar belakang lebih banyak terlibat dalam kegiatan kolaboratif, yang menciptakan lingkungan kampus yang lebih damai dan saling mendukung. Ini menghasilkan perasaan ikatan yang lebih kuat dengan institusi dan sesama Taruna/I.

Namun, penelitian ini menemukan beberapa masalah saat menerapkan program. Beberapa taruna/i mengatakan bahwa perubahan tidak terjadi dengan cepat dan sulit untuk menerapkan prinsip damai dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, disarankan agar program ini terus ditingkatkan dan disesuaikan dengan kebutuhan dan dinamika taruna/i agar dampaknya maksimal.

Lebih lanjut, Ada beberapa indikator yang digunakan untuk mengukur jangkauan dari Pendidikan damai terhadap tingkat stress, diantaranya ialah:

Tingkat Stres dan Kecemasan: Indikator ini mengukur tingkat stres dan kecemasan taruna/i sebelum dan setelah mengikuti program. Pertanyaan kuesioner mengidentifikasi perubahan dalam reaksi mental mereka terhadap tekanan akademik atau situasi yang sulit. Tingkat menurunnya stress dan kecemasan dapat dilihat dari rendahnya keluhan terkait keadaan dan kecemasan tentang sistem aturan yang diberlakukan.

Kemampuan Mengelola Konflik: Indikator ini mencakup kemampuan taruna/i untuk menemukan, mengelola, dan menanggapi konflik secara konstruktif. Ini dapat diukur dengan mengajukan pertanyaan ke skenario konflik dan meminta mereka menjelaskan metode

penyelesaian yang mereka gunakan. Hal ini menguatkan mereka tentang bagaimana melihat konflik dari berbagai perspektif dan bagaimana seharusnya konflik ditinjau dan diidentifikasi.

Kemampuan Komunikasi Efektif: Indikator ini menunjukkan perubahan dalam kemampuan taruna/i untuk mendengarkan dengan baik, berkomunikasi dengan jelas, dan merespons dengan empati. Pertanyaan tentang bagaimana mereka berinteraksi dengan teman sekelas atau guru dapat menunjukkan peningkatan komunikasi mereka. Hal ini menunjukkan peningkatan dalam kemampuan komunikasi efektif (Lehner, 2021). Perubahan terlihat secara berkala, dimana ada pola peningkatan yang terstruktur dan terukur secara kemauan dan kemampuan para Taruna/I untuk mulai memperbaiki dan meningkatkan kemampuan komunikasi efektif.

Perubahan Pola Pikir: Indikator ini mengukur bagaimana Taruna/I berpikir tentang perbedaan, keragaman, dan perspektif yang beragam. Pertanyaan-pertanyaan yang menyelidiki perspektif mereka tentang keragaman budaya atau politik dapat memberikan gambaran tentang perubahan pola pikir mereka. Hasil peninjauan menunjukkan adanya perubahan perilaku dalam hal pengelolaan diri dan lingkungan.

Partisipasi dalam Kegiatan Kampus: Indikator ini mengukur tingkat partisipasi mahaTaruna/I dalam kegiatan kampus, terutama yang mendukung prinsip-prinsip damai dan inklusif. Keterlibatan yang lebih aktif dan positif dapat ditunjukkan dengan berpartisipasi lebih banyak dalam forum diskusi, seminar, atau kegiatan sosial.

Keterikatan dengan Institusi: Indikator ini mengukur bagaimana Taruna/I merasa terhubung dengan institusi mereka. Pertanyaan tentang bagaimana mereka melihat prinsip-prinsip institusi dan seberapa besar dukungan yang mereka terima dari lingkungan kampus dapat memberikan gambaran tentang keterikatan mereka dengan institusi.

Pemahaman tentang Nilai Damai: Indikator ini mengukur seberapa baik taruna memahami ide dan prinsip damai. Pertanyaan tentang apa itu damai, bagaimana itu digunakan dalam kehidupan sehari-hari, dan bagaimana itu berdampak dapat menunjukkan seberapa baik mereka memahaminya (Möller & Bellmer, 2023). Hal ini menunjukkan perkembangan pengetahuan akibat dari internalisasi nilai kedamaian.

Beberapa indikator yang digunakan untuk mengukur pengaruh Program Pendidikan Damai terhadap kesejahteraan psikologis taruna/i adalah perubahan mental, emosional, dan perilaku mereka. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa Program Pendidikan Damai di Politeknik Pelayaran Malahayati memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis Taruna/I. Program ini meningkatkan tingkat kepuasan hidup, mengurangi stres dan kecemasan, dan membangun perilaku dan perspektif yang lebih inklusif (Skårås, 2021). Hasil penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan program serupa di tempat pendidikan lain, meskipun masih ada masalah untuk menerapkannya.

Kesimpulan

Studi tentang Dampak Program Pendidikan Damai terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis Taruna/I di Politeknik Pelayaran Malahayati memberikan wawasan yang bermanfaat tentang upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis Taruna/I melalui pendekatan pendidikan yang berfokus pada perdamaian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program ini memiliki dampak positif yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres taruna/i dan peningkatan tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Dalam hal penurunan tingkat stres, penelitian menemukan bahwa taruna/i yang mengikuti program mengalami penurunan yang signifikan dalam skor stres persepsi mereka, penurunan frekuensi gejala fisik stres, dan peningkatan kemampuan mereka untuk menemukan dan mengidentifikasi gejala stres.

Program ini memiliki efek positif terhadap stres dan kesejahteraan psikologis Taruna/I. Mereka yang berpartisipasi mengatakan telah terjadi perbaikan dalam berbagai hal, seperti

menjadi lebih baik dalam berkomunikasi, mengatasi konflik, dan merasa lebih bahagia dengan kehidupan mereka. Semakin banyak orang yang berpartisipasi dalam kegiatan di kampus yang mendukung prinsip-prinsip damai juga menunjukkan bahwa ada perubahan positif dalam perilaku dan interaksi sosial.

Namun, penelitian juga menemukan beberapa masalah saat menerapkan program. Terlepas dari efek positifnya, beberapa taruna/i menghadapi kesulitan untuk menerapkan prinsip-prinsip damai dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini menunjukkan bahwa program mungkin memerlukan lebih banyak dukungan dan pelatihan lanjutan untuk memastikan bahwa perubahan perilaku tidak akan terjadi secara permanen.

Hasilnya menunjukkan bahwa Program Pendidikan Damai di Politeknik Pelayaran Malahayati memiliki dampak positif yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan tingkat kesejahteraan psikologis Taruna/I. Penemuan ini menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan yang berpusat pada perdamaian dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan Taruna/I. Hasil penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan dan perbaikan program serupa di institusi pendidikan lainnya, meskipun ada kendala dalam pelaksanaannya.

Daftar Pustaka

- Gelot, L. (2019). Training for peace, conscientization through university simulation. *Journal of Peace Education*, 16(2), 195–214. <https://doi.org/10.1080/17400201.2019.1576514>
- Hietamäki, S., & Tucci, I. (2022). Behind screens: challenges and opportunities of participatory online peace education in Finland. *Journal of Peace Education*, 19(3), 330–350. <https://doi.org/10.1080/17400201.2022.2087610>
- Kester, K., Seo, R., & Gerstner, N. (2023). Prefigurative pedagogies for working toward peace and justice in changing times: insights from Korea. *Journal of Peace Education*, 00(00), 1–26. <https://doi.org/10.1080/17400201.2023.2230907>
- Lehner, D. (2021). A poiesis of peace: imagining, inventing & creating cultures of peace. The qualities of the artist for peace education. *Journal of Peace Education*, 18(2), 143–162. <https://doi.org/10.1080/17400201.2021.1927686>
- Möller, F., & Bellmer, R. (2023). Interactive peace imagery—integrating visual research and peace education. *Journal of Peace Education*, 20(1), 53–74. <https://doi.org/10.1080/17400201.2023.2171374>
- Skårås, M. (2021). Teaching and learning the most recent history in divided societies emerging from conflict: A review of the literature through the lens of social justice. *Journal of Peace Education*, 18(3), 282–308. <https://doi.org/10.1080/17400201.2021.1965971>
- Sudargini, Y., & Purwanto, A. (2020). Pendidikan Pendekatan Multikultural Untuk Membentuk Karakter dan Identitas Nasional di Era Revolusi Industri 4.0 : A Literature Review. *Journal Industrial Engineering & Management Research (Jiemar)*, 1(3), 2722–8878. <https://doi.org/10.7777/jiemar>
- Widmalm, S. (2020). Democratic virtues and educational institutions in India—black swans in conflict-ridden Jammu and Kashmir. *Journal of Peace Education*, 17(1), 61–82. <https://doi.org/10.1080/17400201.2019.1657818>