

Pelatihan Manajemen Stress untuk Mengurangi Stress Relawan Komunitas Berbagi Cerita Indonesia

Ellyana Dwi Farisandy^{1*}, Jennifer Shalom Pontoh¹

[1]Universitas Pembangunan Jaya, Indonesia.

Abstract

Volunteers are prone to experiencing stress due to the large workload they face. Stress on volunteers must be managed properly so that it does not have an impact on daily life. This research was conducted to see the effectiveness of stress management training in reducing stress in Berbagi Cerita Indonesia Community. This training uses a one group pretest-posttest research design. Selection of participants using purposive sampling. There were nine participants involved in this study. The measuring tool for knowledge about stress was developed by researchers while the measuring tool for stress was measured using the DASS (Depression, Anxiety, and Stress Scale). The collected data were analyzed using paired sample t-test. The results show that there is a significant difference between before and after the training is carried out. This explains that stress management training is effective in reducing stress for the volunteers of Berbagi Cerita Indonesia Community

Keywords: Berbagi Cerita Indonesia Community; Stress; Stress Management; Volunteer

Article Info

Artikel History: Submitted: 2024-01-16 | Published: 2025-03-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i1.9503>

Vol 15, No 1 (2025) Page: 74 - 83

(*) Corresponding Author: Ellyana Dwi Farisandy, Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya, Indonesia, Email: ellyana.dwi@upj.ac.id



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Relawan merupakan sebutan bagi orang yang dengan sukarela menyisihkan waktu, energi, dan bakatnya untuk memenuhi kebutuhan masyarakat tanpa mengharapkan keuntungan finansial dari kontribusinya (Musick, 2008). Selain itu, relawan juga di definisikan sebagai individu yang memberikan waktu, tenaga dan dana pribadinya secara sukarela guna meningkatkan kesejahteraan sosial (Prawoto, 2022). Selanjutnya, Habibullah (2021) juga mendefinisikan relawan sebagai seseorang yang dengan sukarela dan tanpa syarat bersedia untuk melibatkan diri dalam kegiatan tertentu. Berdasarkan survei yang dilakukan pada tahun 2019, ditemukan bahwa sebanyak 28,8% dari populasi menjadi relawan di Australia. Terdapat beberapa jenis relawan yang ada di negara

Australia seperti pada bidang olahraga dan rekreasi (39,1%), bidang keagamaan (23,3%), pendidikan dan pelatihan (21,8%), lingkungan (6%), layanan darurat (4,7%) dan seni dan warisan budaya (5,1%) (The Forever Agenda, 2023).

Pada tahun 2021, Indonesia diakui sebagai negara yang paling murah hati. Pengakuan ini bukan tanpa alasan namun didasari oleh banyaknya relawan yang ada di Indonesia. Hal ini dilaporkan oleh World Giving Index: A Global Pandemic Special Report yang disusun oleh Charities Aid Foundation (CAF). Berdasarkan laporan tersebut, dijelaskan bahwa Indonesia mendapatkan angka terbesar (60%) dibandingkan dengan negara-negara lainnya yaitu Kenya (49%), Nigeria (42%), Myanmar (31%) dan Australia (30%) pada dimensi sukarelawan (Sekarayu & Irfan, 2023). Adanya relawan sangat membantu pemerintah Indonesia dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang ada. Salah satu permasalahan yang cukup berat dan harus diatasi adalah masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental. Pada bidang ini, relawan sangat dibutuhkan sebagai tenaga bantuan.

Di Indonesia, sudah banyak sekali orang yang sadar akan kesehatan mental sehingga membentuk sebuah komunitas relawan yang bertujuan untuk menanggulangi permasalahan kesehatan mental. Salah satu komunitas yang berkaitan dengan kesehatan mental di Indonesia adalah komunitas Berbagicerita Indonesia. Komunitas Berbagi Cerita Indonesia merupakan suatu platform layanan konseling psikologis yang telah berdiri sejak 20 Juli 2019 dan berbasis online. Komunitas Berbagi Cerita Indonesia memfasilitasi relawan di berbagai bidang, mulai dari bidang konseling, riset, sekretaris, dan bidang lainnya. Komunitas Berbagi Cerita Indonesia memiliki visi yakni meningkatkan ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan mental yang dapat diakses oleh masyarakat melalui platform media sosial secara gratis seperti Instagram, Line, dan Google Meet. Terdapat beberapa keunggulan yang dimiliki oleh Komunitas Berbagi Cerita Indonesia ini, seperti memiliki para konselor yang profesional, menunjung tinggi kerahasiaan, memberikan fasilitas tanpa mengharapkan imbalan serta berpengalaman (Berbagicerita.id, 2019).

Menjadi seorang relawan bukanlah suatu hal yang mudah. Seorang relawan perlu untuk meluangkan waktu dan energi untuk membantu permasalahan yang ada di lingkungan sosial tanpa mengharapkan imbalan. Relawan juga perlu memberikan kontribusi yang optimal sehingga tidak jarang seorang relawan harus menjalankan peran dan tanggung jawabnya bersamaan dengan kegiatan sehari-hari. Relawan juga terkadang tidak mendapatkan dukungan penuh dari lingkungan sekitarnya (Agustin et al., 2020). Adanya peran tambahan yang diambil dan kurangnya dukungan sosial dapat membuat relawan memiliki banyak tekanan dan tanggung jawab sehingga relawan rentan mengalami stres.

Stres dapat didefinisikan sebagai situasi yang membuat seseorang merasa terancam atau merasa bahwa kesehateraanannya terganggu, sehingga memerlukan usaha ekstra untuk mengatasinya (Weiten et al., 2018). Selanjutnya, stres juga dapat didefinisikan sebagai serangkaian reaksi yang melibatkan perilaku, pikiran, dan tubuh yang terjadi ketika seseorang mencoba menghadapi suatu kejadian atau rangsangan dari lingkungan yang dianggap sebagai ancaman (Grison & Gazzaniga, 2019). Selain itu stres juga merupakan suatu respon tubuh yang muncul karena adanya tekanan (Selye, 1997, sebagaimana dikutip dalam Kalat, 2017). Dari beberapa penjelasan mengenai definisi stres, dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu keadaan yang menekan ataupun mengancam seseorang.

Terdapat beberapa gejala ataupun respon yang akan ditimbulkan oleh individu apabila mengalami stress. Gejala atau respon yang ditimbulkan mencakup tiga kategori yaitu emosional, fisiologis dan perilaku. Gejala atau respon emosional akan mencakup rasa kesal, marah, cemas, takut, kecewa, sedih, bersalah, malu, iri hati dan jijik. Gejala atau respon fisiologis mencakup suatu peningkatan aktivitas pada syaraf otonom, perubahan yang terjadi pada hormon, serta perubahan neurokimia, misalnya sakit kepala, diare, gatal-gatal, dan sebagainya. Gejala atau respon perilaku mencakup penghinaan terhadap orang lain, menyalahkan diri sendiri, mencrai bantuan, mengabaikan masalah dan/atau melepaskan emosi (Weiten et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Akintola et al. (2013) pada para relawan perawat yang bekerja di layanan AIDS yang ada di Afrika Selatan membuktikan bahwa tidak sedikit relawan yang mengalami stress tingkat sedang sampai dengan tinggi. Penelitian ini menggunakan skala stres yang terdiri dari tujuh sub-skala yaitu peran ataupun pekerjaan yang berlebihan, kurangnya dukungan, penyakit yang cukup menakutkan, kesulitan dalam mengendalikan ketakutan dan kematian, mengidentifikasi diri terlalu kuat dengan pasien atau rasa dukacita, *role captivity*, keraguan profesional terhadap diri sendiri atau stigma dan masalah kebijakan kerahasiaan. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa dari tujuh sub-skala yang ada, hal yang paling banyak dirasakan oleh para relawan adalah peran ataupun pekerjaan yang tidak sesuai (berlebih) dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Akintola et al., penelitian yang dilakukan oleh Brown (2011) menyatakan bahwa terdapat dua hal yang menjadi faktor pemicu seseorang mengalami stress sebagai seorang relawan, yakni masalah yang berkaitan dengan rumah sakit dan masalah pribadi.

Relawan yang ada di Komunitas Berbagi Cerita Indonesia mengakui bahwa dirinya seringkali mengalami stress saat menjadi seorang relawan. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap salah satu relawan Divisi Riset Berbagi Cerita Indonesia yang berinisial K (22th, perempuan).

“... kalau stresnya itu mulai dari bulan Februari kemarin ya kak karena aku ngerasa awalnya itu cuma pusing, mual aja kan yang aku rasa itu cuma karena telat makan aja tapi makin masuk bulan Maret dan seterusnya kayak mulai gak semangat dan susah konsentrasi pas kerja kak.. Bawaannya kayak pengen tidur terus nangis gitu kak..”

Selain itu, D (24th, perempuan) seorang relawan *peer counselor* di Komunitas Berbagi Cerita Indonesia juga mengungkapkan hal serupa berkaitan dengan dampak stress yang dirasakan dalam jangka panjang.

“... sebenarnya kalau dipikir-pikir stresnya itu bukan karena kerjanya yang banyak atau berat kak tapi lebih ke arah akunya yang kalau ada kerjaan tuh jadi ga bisa tenang bahkan ketika makan pun aku bisa kepikiran kerjaan mana yang belum kelar dan apa yang harus disiapkan lagi... jadinya kayak ngga ada gitu waktu untuk istirahat kak terus sering kepikiran dan jadi males makan lalu yahh sakit kepala”

Stres pada relawan akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental, terjadinya penurunan produktivitas, serta kesulitan dalam mengembangkan karir (Rangkuti et al., 2022). Stres yang dialami oleh relawan apabila tidak ditangani dengan baik tentu saja akan menimbulkan dampak negatif, antara lain gangguan pada kinerja seseorang, gangguan fungsi khususnya pada bagian kognitif, berpotensi mengalami burnout, berpotensi mengalami masalah dan gangguan psikologis, dan penyakit fisik (Weiten et al., 2015).

Penelitian terdahulu yang bertujuan untuk mengurangi stres sudah beberapa kali dilakukan. Ramadhani dan Ardias (2017) memberikan pelatihan manajemen stres untuk menurunkan stres kerja pada delapan anggota BASARNAS (Badan Search and Rescue Nasional) Kota Padang. Hasil menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres efektif untuk menurunkan tingkat stres anggota BASARNAS. Seluruh anggota BASARNAS mengalami penurunan stres kerja setelah mengikuti pelatihan manajemen stres. Effendi (2020) memberikan pelatihan manajemen stres untuk mengurangi stres pada lima orang individu dengan diabetes melitus 2. Hasil penelitian membuktikan bahwa pelatihan manajemen stres dapat meningkatkan kemampuan edukasi, keterampilan mindfulness, serta berpikir positif. Jika individu terkoneksi dan mampu mengenali apa yang ia pikirkan dan rasakan, ia akan lebih mampu untuk mengatasi situasi stres. Individu yang berpikir positif juga dapat merasa lebih rileks sehingga tingkat stres dapat menurun. Pelatihan manajemen stres dapat menurunkan tingkat stres, baik dari gejala fisiologis, emosi, kognitif, serta perilaku sosial. Pelatihan tersebut juga dapat menurunkan gula darah pada individu dengan DM 2.

Hakim et al. (2017) memberikan pelatihan manajemen stres untuk mencegah dan meminimalkan efek negatif dari stres pada 80 mahasiswa aktif Universitas Negeri Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres efektif untuk memberikan keterampilan manajemen stres pada mahasiswa. Prasetyo et al. (2023) juga memberikan pelatihan manajemen stres untuk menurunkan stres pada 109 siswa baru di sekolah Ikatan Dinas X. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres mampu meningkatkan keterampilan siswa baru dalam mengelola sumber stres serta meminimalisir faktor-faktor yang dapat memicu stres sehingga dapat menurunkan stres pada siswa baru di sekolah Ikatan Dinas X.

Pelatihan manajemen stress pada dasarnya sudah terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi stress yang mereka miliki. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Kröll et al. (2017) yang menjelaskan bahwa dengan mengajarkan strategi pengelolaan stress dan penggunaan teknik relaksasi dapat mencegah atau bahkan membantu mengelola stress pada seseorang. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas pelatihan manajemen stres untuk mengurangi tingkat stres pada relawan Komunitas Berbagi Cerita Indonesia. Pelatihan manajemen stres pada relawan, baik di Indonesia maupun di luar negeri masih sangat terbatas. Penelitian Ramadhani dan Ardias (2017) berfokus pada tingkat stres kerja pada anggota BASARNAS. Penelitian Efendi (2020) berfokus pada tingkat stres individu dengan diabetes melitus 2. Penelitian Prasetyo (2023) berfokus pada tingkat stres individu pada siswa baru di sekolah Ikatan Dinas X. Penelitian Hakim et al. (2017) berfokus pada pengetahuan mengenai stres, mulai dari definisi dan faktor penyebab stres, gejala dan pengaruh stres, cara mengelola stres, serta teknik mengatasi stres. Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan berfokus pada dua aspek yang ingin peneliti teliti, yakni pengetahuan mengenai stres dan kemampuan untuk mengelola stres pada relawan sehingga mendapatkan hasil yang lebih komprehensif dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yakni penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok. Responden akan diberikan pretest sebelum pelatihan dan *posttest* setelah pelatihan berlangsung.

Partisipan

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yakni *non probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah teknik pengambilan responden yang melibatkan pemilihan individu berdasarkan ketersediaan dan kesediaannya untuk merespon atau individu yang muda di hubungi ataupun menjadi responden karena kebetulan (Gravetter & Forzanu, 2017). Adapun responden dari pelatihan ini adalah sebanyak sembilan orang dengan kriteria: (1) relawan komunitas berbagicerita.id, (2) berusia 20-40 tahun, serta (3) bersedia mengikuti kegiatan hingga akhir.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni kuesioner pengetahuan serta kuesioner DASS (*Depression, Anxiety, and Stress Scale*). Pada kuesioner pengetahuan, terdapat 10 pertanyaan pilihan ganda. Selanjutnya, kuesioner DASS ini memiliki tiga dimensi, yakni dimensi, kecemasan, dan stres. Peneliti hanya mengambil dimensi stres dengan total 14 aitem. Kuesioner tersebut menggunakan skala *likert* dengan rentang 0 (tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah) hingga 3 (sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali). Responden penelitian diminta untuk menjawab setiap pernyataan yang paling sesuai dengan pengalaman selama satu minggu belakangan. Contoh aitem dalam kuesioner DASS yakni pada aitem 6, saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.

Prosedur Penelitian

Pelatihan *How to Manage Stress* dilaksanakan selama dua kali melalui zoom meeting, yakni tanggal 5 dan 12 April 2023. Terdapat beberapa metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni ceramah, diskusi, *games*, serta presentasi. Sebelum pelatihan berlangsung, responden diminta untuk mengisi *google form*. *Google form* terbagi menjadi dua sesi, yakni pengisian inform consent, identitas dan pengisian skala DASS. Peneliti lalu membuat kuesioner pengetahuan, PPT pelatihan, serta mengatur jadwal pelatihan. Pada pertemuan pertama, responden diminta untuk mengisi pretest pengetahuan. Setelah itu, materi mengenai manajemen stres diberikan. Sebelum kegiatan pada pertemuan pertama berakhir, peneliti memberikan tugas yang perlu dikerjakan oleh responden selama satu minggu kedepan dan akan dipresentasikan. Pada pertemuan kedua, peneliti mengajak responden mengingat kembali materi di pertemuan kedua dan dilanjutkan presentasi pun diskusi. Sebelum pelatihan berakhir, responden diminta untuk mengisi kuesioner pengetahuan. Setelah itu, responden juga diminta untuk mengisi kuesioner DASS. Tabel 1 menjelaskan blueprint materi pelatihan *How to Manage Stress?*.

Tabel 1. Materi Pelatihan How to Manage Stress

Sesi	Durasi	Overview
Pertemuan 1		
Pra sesi	10'	Pemberian <i>pretest</i>
I	15'	Penjelasan mengenai definisi, penyebab, dan jenis stres
II	25'	Permainan mitos dan fakta mengenai stres
III	10'	Penjelasan mengenai tahapan stres melalui <i>General Adaptation Syndrome</i>
IV	15'	Penjelasan mengenai respon stres
V	25'	Penjelasan dan praktik cara mengelola stres dengan konstruktif, ie. Menggunakan teknik pernapasan, <i>butterfly hug</i> , dsb
VI	15'	Penjelasan <i>work life balance</i> dan pengisian kuesioner
VII	5'	Pemberian tugas
Pertemuan 2		
VIII	10'	Diskusi mengenai materi pertemuan sebelumnya serta praktik kembali cara mengelola stres dengan konstruktif
IX	80'	Presentasi tiap responden penelitian dan diskusi
X	10'	Refleksi kegiatan pelatihan selama dua hari
Post sesi	10'	Pemberian <i>posttest</i>

Teknik Analisis Data

Peneliti melakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan homogenitas. Setelah uji asumsi terpenuhi, peneliti akan melakukan uji beda menggunakan *independent sample t-test*. Peneliti menggunakan SPSS dalam melakukan analisa data dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Responden Penelitian berdasarkan skor Pengetahuan Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa skor *posttest* ($M=37.78$, $SD=19.22$) lebih tinggi dibandingkan skor *pretest* ($M=68.89$, $SD=20.27$). Mayoritas responden penelitian mengalami peningkatan. Akan tetapi, terdapat satu responden yang mengalami penurunan.

Tabel 2. Gambaran *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan

No	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Divisi	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gap	Keterangan
1	A	24	Laki-laki	Tim Riset	30	70	40	Meningkat
2	B	21	Perempuan	Tim Sekretaris	10	60	50	Meningkat
3	C	29	Laki-laki	Tim Riset	30	70	40	Meningkat
4	D	24	Perempuan	Tim Konseling	50	100	50	Meningkat
5	E	24	Perempuan	Tim Konseling	40	80	40	Meningkat
6	F	23	Perempuan	Tim Konseling	60	80	20	Meningkat
7	G	25	Perempuan	Tim Konseling	70	50	-20	Menurun
8	H	22	Perempuan	Tim Konseling	30	80	50	Meningkat
9	I	22	Perempuan	Tim Sekretaris	20	30	10	Meningkat

Distribusi Frekuensi Responden Penelitian berdasarkan skor DASS dimensi Stres Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa skor *posttest* ($M=12.11$, $SD=10.62$) lebih rendah dibandingkan skor *pretest* ($M=17.55$, $SD=8.32$). Mayoritas responden penelitian mengalami penurunan skor stres. Akan tetapi, terdapat tiga responden yang mengalami peningkatan.

Tabel 3. Gambaran *Pretest* dan *Posttest* Aspek Stres dalam alat ukur DASS

No	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Divisi	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gap	Keterangan
1	A	24	Laki-laki	Tim Riset	21	22	1	Meningkat
2	B	21	Perempuan	Tim Sekretaris	7	3	-4	Menurun
3	C	29	Laki-laki	Tim Riset	12	4	-8	Menurun
4	D	24	Perempuan	Tim Konseling	29	31	2	Meningkat
5	E	24	Perempuan	Tim Konseling	31	16	-15	Menurun
6	F	23	Perempuan	Tim Konseling	15	2	-13	Menurun
7	G	25	Perempuan	Tim Konseling	9	0	-9	Menurun
8	H	22	Perempuan	Tim Konseling	15	18	3	Meningkat
9	I	22	Perempuan	Tim Sekretaris	19	13	-6	Menurun

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini yakni uji normalitas dan homogenitas. Berdasarkan tabel 4, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa keempat data terdistribusi secara normal ($p > 0.05$).

Tabel 4. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

No	Aspek	Sig.	Sebaran Data
1.	<i>Pretest</i> Pengetahuan	0.775	Terdistribusi normal
2.	<i>Posttest</i> Pengetahuan	0.672	Terdistribusi normal
3.	<i>Pretest</i> Stres DASS	0.542	Terdistribusi normal
4.	<i>Posttest</i> Stres DASS	0.407	Terdistribusi normal

Uji homogenitas menggunakan *levene test*. Berdasarkan tabel 5, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa kedua data homogen ($p > 0.05$). Uji asumsi terpenuhi sehingga peneliti akan melanjutkan ke uji hipotesis parametrik yakni *independent sample t-test*.

Tabel 5. Uji Homogenitas

No	Aspek	Sig.	Keterangan
1.	<i>Pretest-Posttest</i> Pengetahuan	0.929	Homogen
2.	<i>Pretest-Posttest</i> Stres DASS	0.258	Homogen

Berdasarkan tabel 7 dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ($t(16) = -3.341$, $p = 0.004$) terkait pengetahuan responden penelitian pada saat sebelum dan setelah pelatihan berlangsung. Hal ini menjelaskan bahwa skor pengetahuan setelah pelatihan berlangsung ($M = 37.78$, $SD = 19.22$) lebih tinggi dibandingkan skor sebelum pelatihan berlangsung ($M = 68.89$, $SD = 20.27$).

Tabel 6. Uji Hipotesis Pengetahuan

No	Aspek	N	Mean	SD	Sig.
1.	<i>Pretest</i> Pengetahuan	9	3.78	19.22	0.004
2.	<i>Posttest</i> Pengetahuan	9	68.89	20.27	

Berdasarkan tabel 7 dapat dijelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan ($t(16)=1.210$, $p=0.244$) terkait skor stres responden penelitian pada saat sebelum dan setelah pelatihan berlangsung. Jika dilihat secara lebih spesifik, skor stres setelah pelatihan berlangsung ($M=12.11$, $SD=10.62$) lebih rendah dibandingkan skor sebelum pelatihan berlangsung ($M=17.55$, $SD=8.32$).

Tabel 7. Uji Hipotesis Aspek Stres DASS

No	Aspek	N	Mean	SD	Sig.
1.	Pretest Pengetahuan	9	17.56	8.32	0.244
2.	Posttest Pengetahuan	9	12.11	10.62	

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas pelatihan manajemen stres dalam mengurangi stres pada relawan Komunitas Berbagi Cerita Indonesia. Berdasarkan uji hipotesis terkait pengetahuan, terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan responden sebelum dan setelah mendapatkan pelatihan. Hal ini menjelaskan bahwa pelatihan manajemen stres mampu meningkatkan pengetahuan responden mengenai stres. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yakni Effendi (2020) dimana pelatihan manajemen stres dapat meningkatkan kemampuan edukasi, keterampilan mindfulness, serta berpikir positif. Hakim et al. (2017) juga mengungkapkan bahwa pelatihan manajemen stres dapat meningkatkan pengetahuan responden mengenai definisi dan faktor penyebab stres, gejala dan pengaruh stres di kehidupan sehari-hari, cara mengelola stres, serta teknik mengelola stres.

Berdasarkan asesmen mengenai aspek stres dalam DASS (Depression, Anxiety and Stress Scale), tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan setelah pelatihan. Walaupun jika dilihat secara lebih spesifik, tingkat stres responden sebelum pelatihan lebih tinggi dibandingkan setelah pelatihan. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian terdahulu (Ramadhani & Ardias, 2017; Prasetyo, 2023). Hal ini dikarenakan manajemen stres merupakan sebuah keterampilan yang perlu untuk diasah dan diaplikasikan setiap hari. Pada penelitian ini, jarak antara pelatihan hari pertama dan hari kedua hanya berkisar satu minggu. Hal ini juga merupakan keterbatasan dalam penelitian ini dimana peneliti perlu untuk melakukan follow up satu minggu atau bahkan satu bulan kedepan untuk melihat perbedaan keterampilan mengelola stres para responden. Keterbatasan lainnya adalah pelatihan ini dilakukan secara online (daring) sehingga jaringan yang tidak stabil serta kemungkinan ruangan yang tidak kondusif juga akan berdampak pada efektivitas pelatihan. Penelitian ini juga tidak memiliki kelompok pembanding (kelompok kontrol) sehingga peneliti tidak mengetahui apakah perubahan yang terjadi benar-benar dikarenakan pelatihan manajemen stres atau karena ada faktor lain di luar intervensi.

Walaupun terdapat keterbatasan, terdapat juga kelebihan dari pelatihan ini. Salah satu kelebihan dari penelitian ini adalah masih terbatasnya pelatihan mengenai manajemen stres kepada relawan komunitas di Indonesia. Pelatihan ini juga memiliki desain power point yang menarik serta keragaman metode pelatihan yang dapat meningkatkan minat partisipan. Selain itu, faktor lain yang mendukung adalah pelatihan ini dilakukan secara online sehingga dapat memberikan kebebasan kepada para responden untuk mengikuti pelatihan ini dimana saja

SIMPULAN

Pelatihan manajemen stress dapat meningkatkan pengetahuan responden mengenai stres pada relawan komunitas Berbagi Cerita. Saran untuk penelitian selanjutnya yakni menggunakan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Hal ini dilakukan agar peneliti tidak hanya mengetahui perbedaan skor individu sebelum dan setelah pelatihan, namun juga dapat mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen (kelompok yang diberikan perlakuan) dan kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan perlakuan). Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan beberapa kali pengukuran, yakni *pretest*, *posttest*, dan *follow up* sehingga peneliti dapat melihat ada atau tidaknya perubahan keterampilan dikarenakan manajemen stres merupakan sebuah keterampilan yang perlu diasah.

REFERENSI

- Agustin, I. M., Nurlaila, Yuda, H. T., & Yulia. (2020). Pilot study kondisi psikologis relawan bencana covid 19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 113–118, <https://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/567/320/1870>
- Akintola, O., Hlengwa, W. M., & Dageid, W. (2013). Perceived stress and burnout among volunteer caregivers working in AIDS care in South Africa. *Journal of Advanced Nursing*, 69(12), 2738–2749. <https://doi.org/10.1111/jan.12166>
- Berbagicerita.id. (2019). *Tentang kami*. <https://berbagicerita.id/web/profil/>
- Brown, M. V. (2011). The stresses of hospice volunteer work. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 28(3), 188–192. <https://doi.org/10.1177/1049909110381883>.
- Chairul, S. F., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Pelatihan manajemen stres secara daring pada remaja laki-laki selama pembelajaran jarak jauh. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.24036/rapun.v12i1.111756>
- Effendi, D. S. (2020). Pengaruh pelatihan manajemen stres untuk menurunkan tingkat stres pada orang dengan diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 1-6. <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/668>
- Gravetter, F. J., Forzani, L. B. (2017). *Research methods for the behavioral sciences, six edition*. Cengage Learning
- Grison, S., & Gazzaniga, M. S. (2019). *Psychology in your life, third edition*. W. W. Norton & Company
- Habibullah. (2021). Dimensi keterlibatan relawan sosial pada penyelenggaraan pelayanan kesejahteraan sosial kementerian sosial republik Indonesia. *Sosio Informa : Kajian Permasalahan Sosial Dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.33007/inf.v7i1.2567>
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas pelatihan manajemen stres pada mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 75-79. <http://journal2.um.ac.id/index.php/JSPsi/article/view/1641/1327>
- Kalat, J. W. (2017). *Introduction to psychology, eight edition*. Thomson Wadsworth
- Krölla, C., Doeberl, P., & Nüesch, S. (2017). Meta-analytic evidence of the effectiveness of stress management at work. *Eur J Work Organ Psychol*, 26(5), 677–693. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2017.1347157>

- Prasetyo, S. A., Hartini, N., & Kurniawan, A. (2023). Efektivitas pelatihan manajemen stress untuk menurunkan stress siswa baru di sekolah ikatan dinas x. *Jurnal Diversita*. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8941>
- Ramadhani, M., & Ardias, W. S. (2020). Efektivitas pelatihan manajemen stres dalam penurunan stres kerja pada anggota badan search and Rescue Nasional (Basarnas) Kota Padang. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(1), 28-39. <https://journal.uml.ac.id/TIT/article/view/178>
- Rangkuti, H. Z., Harahap, J., Simajorang, A. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi stres kerja pada perawat di ruang rawat inap. *Jurnal Keperawatan Priority*, <https://media.neliti.com/media/publications/469147-none-d6982062.pdf>
- Muslim, M. (2015). Manajemen stres upaya mengubah kecemasan menjadi sukses. *Institut Bisnis Nusantara*, 18(2), 10–17. <https://ibn.e-journal.id/index.php/ESENSI/article/download/93/71/>
- Prawoto, I. (2022). Efektivitas peran relawan dalam membangun kesolidan sebuah organisasi. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 9(2), 635–646. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v9i2.25913>
- Sekarayu, S. Y., & Irfan, M. (2023). Manajemen relawan di yayasan istana belajar anak banten. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 6(1), 182. <https://doi.org/10.24198/focus.v6i1.48859>
- The Forever Agenda. (2023). New data on volunteering in Australia. <https://www.theforeveragenda.com.au/blog/newdata>
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2015). *Psychology applied to modern life*. Cengage Learning
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2018). *Psychology applied to modern life*. Cengage Learning