



Pendampingan “Manajemen Stres” Bagi Relawan Kemanusiaan Gempa Bumi Di Cianjur, Jawa Barat

Antonius DR Manurung¹, Yosephin Sri Sutanti², Agung Sigit Santoso¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Mercubuana, Meruya, Jakarta Barat

²Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida wacana, Kebun Jeruk, Jakarta Barat
antoniusmanurung@mercubuana.ac.id

Abstract

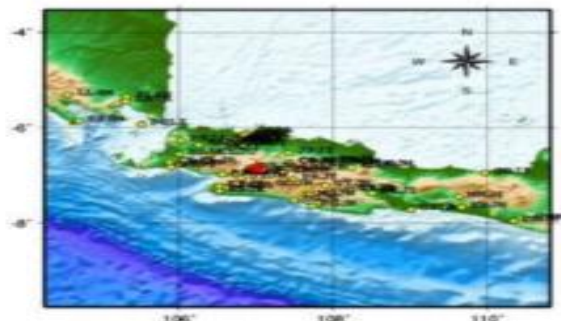
The existence of the Pancasila Grounding Movement (GPP), which shows community service activities as an independent and open organization, has a concern for encouraging and supporting synergistic collaboration for all parties, both government and society, in grounding Pancasila through real activities. Furthermore, the Community Service Implementation Team of the Faculty of Psychology, Mercu Buana University (UMB) in collaboration with the DPP of the Pancasila Earthing Movement (GPP) aims to provide assistance related to stress management as a solution in the field of psychology, especially occupational health psychology in preventing and dealing with stress experienced by students. against. who are also survivors of the earthquake in Cianjur, West Java. The things observed and discovered by the implementing team together with the partner team before the PPM program took place were formulated into 2 (two) main problems, namely: 1) lack of understanding regarding stress and the impacts it causes; 2) lack of understanding of good stress management to improve humanitarian services. Therefore, to overcome the above problems, it is necessary to provide provision in the form of stress management assistance for opponents as an application of occupational health psychology and at the same time develop adaptive strategies and methods to strengthen each other between opponents in Cianjur, West Java. This activity is expected to increase understanding and knowledge as well as changes regarding post-disaster mental health based on the noble values of Pancasila and stress management approaches for volunteers. This activity takes place through a planning and organizing process, as well as measurable monitoring and evaluation, through the preparation of debriefing/mentoring materials, pre-post tests, activity evaluation, observation before, process and after the activity. The results of monitoring and evaluation form the basis for developing a continuous learning program. Therefore, this program assistance is designed in such a way using an experiential learning approach method, adaptive to situations and conditions to help each volunteer have a strong reflective attitude regarding every action in humanitarian services helping survivors of the Cianjur natural disaster, West Java. This mentoring program for humanitarian volunteers has shown positive results, especially related to increasing knowledge and understanding of the concept and application of stress management. Apart from that, the mentoring participants gained new enthusiasm and received reinforcement from the mentors, especially in terms of calling, sincerity and sincerity of humanitarian volunteers in helping survivors of the Cianjur earthquake disaster, West Java.

Keywords: earthquake, stress management, accompaniment, inclusion, stress

I. Pendahuluan

Telah terjadi gempa bumi pada hari Senin tanggal 21 November 2022 jam 13:21:10 WIB dengan magnitudo 5.6. Pusat Gempabumi (epicenter) terletak pada koordinat 6.86°LS 107.01°BT terletak di Pusat gempa berada di darat 10 km Barat Daya Kabupaten Cianjur pada kedalaman 11 km [1]. Lebih jauh BMKG (2022) menjelaskan, dengan memperhatikan lokasi episenter dan kedalaman hiposenternya, gempabumi yang terjadi merupakan jenis gempabumi dangkal akibat adanya aktivitas sesar Cimandiri. Hasil analisis mekanisme sumber menunjukkan bahwa gempa bumi memiliki mekanisme pergerakan geser (strike-slip), dan selanjutnya ditampilkan dalam Gambar 1.

Berdasarkan data pada tanggal 12 Desember 2022 yang diungkapkan Bupati Kabupaten Cianjur, Jawa Barat, tercatat jumlah korban meninggal akibat bencana gempa bumi Cianjur 5,6 Magnitudo sebanyak 600 orang karena sebagian besar tidak terdata, sedangkan korban meninggal tercatat 335 ditambah delapan orang yang belum ditemukan [2]. Lebih jauh Fikri (2023) menyampaikan informasi dari Bupati Cianjur Herman Suherman, bahwa jumlah korban bertambah setelah dilakukan pendataan ulang, dimana sekitar 265 korban gempa yang meninggal tidak dilaporkan namun langsung dimakamkan oleh keluarganya. “Banyak yang tidak melaporkan anggota keluarganya yang meninggal akibat gempa, setelah dilakukan pendataan ulang jumlahnya mencapai 600 orang yang tersebar di sejumlah desa di Kecamatan Pacet, Cugenang, Cianjur, dan Warungkondang,” imbuh Bupati.



Gambar 1. Peta Epicenter Gempa Bumi. Pusat Gempa Berada di Darat 10 km Barat Daya Kabupaten Cianjur hari Senin 21

November 2022 jam 13:21:10 WIB Beserta Stasiun Akselerograf Yang Merekam Kejadian Gempa Bumi

Gempa Bumi Cianjur telah meluluhlantakkan mental masyarakat dan sebagian besar desa sekitar, rumah-rumah, toko, dan bangunan lainnya retak dan bahkan hancur. Gempa susulan yang terjadi juga menyebabkan trauma bagi para penyintas. Hal ini menyebabkan para warga yang terdampak mengungsi ke tempat yang lebih aman dan memperoleh banyak bantuan dari berbagai sisi. Akan tetapi, bantuan yang datang pasti tidak memenuhi kebutuhan secara sempurna dan menyeluruh. Oleh karenanya, para warga khususnya anak muda akan terjun membantu para relawan yang datang. Keberlanjutan masa relawan dari para pendatang harus diteruskan oleh warga itu sendiri.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh tim pelaksana ketika terjun ke masyarakat (penyintas), terlihat para penyintas bersikap pasrah pada kehendak Tuhan YME dan berusaha untuk bisa menerima bencana alam yang menimpa Cianjur dan sekitarnya. Para penyintas juga menunjukkan sikap sangat terbuka untuk berinteraksi dengan para relawan dan bersikap hangat dalam jalinan komunikasi. Para penyintas dengan penuh kegembiraan di tengah suasana duka dalam menerima bantuan kemanusiaan dari berbagai lembaga yang datang menunjukkan kepedulian dalam bentuk aksi kemanusiaan konkret.

Para relawan yang bergabung dalam Gerakan Pembumih Pancasila, salah satu lembaga yang peduli gempa Cianjur memberikan dukungan secara sungguh bagi para penyintas, baik dalam bentuk bantuan kesehatan, psikologi, dan bantuan lainnya. Relawan sebagai mitra Badan Nasional Penanggulangan bencana (BNPB) juga sekaligus berperan sebagai pemberi informasi di lapangan sehingga BNPB dapat mengambil langkah strategis untuk merespon informasi yang diberikan.

Dalam menjalankan tugas kemanusiaan di lapangan, berdasarkan sharing yang diungkapkan, tentunya para relawan juga mengalami kondisi penuh stres, yang bisa berubah menjadi distress, terutama di saat daya tahan mental para relawan menurun. Situasi dan kondisi para relawan sedemikian perlu disikapi dengan baik agar tidak berpengaruh bagi para penyintas. Para relawan perlu menyadari bahwa kejadian bencana dapat dijadikan pembelajaran agar ke depannya menjadi lebih baik karena gempa bumi adalah peristiwa yang berulang, akan terjadi lagi namun waktunya kita tidak akan tahu kapan,

Dalam aktivitas kerelawanan para relawan umumnya melakukan serangkaian kegiatan dengan para penyintas, dan hal yang sering dilupakan bahwa para relawan yang berinteraksi dengan penyintas dengan durasi cukup lama berpotensi mengalami kondisi stres (distress) yang dapat terjadi dalam waktu cepat maupun secara perlahan. Kondisi stres sedemikian terjadi karena seringkali relawan berada di lokasi pengungsian, terus berinteraksi, bahkan turut mendengarkan pengalaman yang tidak menyenangkan dari para penyintas dalam waktu yang relatif cukup lama dan terus-menerus. Kondisi stres yang kemungkinan terjadi

mempertuhkan dukungan psikososial agar para relawan tetap sehat secara mental. Dukungan psikososial juga diperlukan oleh para relawan agar memiliki ketahanan mental selama berinteraksi dengan para penyintas.

Selye dalam Munandar (2014) mendefinisikan stres sebagai respons non-spesifik dari tubuh terhadap setiap permintaan untuk perubahan (“stress was defined as the non-specific response of the body to any demand for change”). Disebut non spesifik karena tubuh mengalami sejumlah perubahan biokimia dalam sejumlah organisme dan penyesuaian terhadap berbagai macam tuntutan lingkungan tanpa memperhatikan sifat pembangkit stres (stressor); segala jenis stresor dapat menghasilkan respons yang sama dalam tubuh manusia. Rangkaian perubahan tersebut dinamakan oleh Hans Selye General Adaptation Syndrome (GAS). Luthans, Luthans, dan Luthans (2015) menekankan stres adalah suatu tanggapan dalam menyesuaikan diri yang dipengaruhi oleh perbedaan individu dan proses psikologis, sebagai konsekuensi dari tindakan lingkungan, situasi atau peristiwa dalam hubungan kerja yang terlalu banyak tuntutan psikologis dan fisik seseorang [3]. Dengan kata lain, stres kerja adalah kondisi ketidakseimbangan secara psikologis yang dialami individu dalam menjalani kehidupannya, yang diindikasikan oleh bentuk emosi dan tingkah laku yang lain daripada biasanya [4].

Realitas objektif yang dialami oleh para relawan mendorong perlunya diberikan pelatihan manajemen stres kepada para relawan agar memiliki coping yang adaptif dan mampu beradaptasi pada situasi dan kondisi saat ini. Dengan demikian para relawan diharapkan mampu memberikan dukungan psiko sosial sederhana secara mandiri dan membantu mengatasi stres yang dialami oleh para penyintas.

Berdasarkan hasil pengamatan awal dan diskusi, yang menjadi rumusan permasalahan utama dalam program ini adalah “Bagaimana pendampingan manajemen stres dapat menjadi bekal bagi para relawan yang terjun dalam proses membantu para penyintas dalam menghadapi kondisi stres pasca bencana gempa bumi Cianjur Jawa Barat?”.

Berdasarkan permasalahan utama yang dialami oleh para relawan, maka solusi yang ditawarkan adalah mengadakan pendampingan manajemen stres bagi para relawan agar mampu mencegah dan mengatasi stres selama melakukan pendampingan bagi para penyintas, dan sekaligus dapat membantu para penyintas mencegah dan mengatasi stres pasca bencana.

Salah satu strategi manajemen stres yang efektif digunakan bagi para relawan adalah kerekesayaan kepribadian, sebuah upaya untuk menimbulkan perubahan-perubahan dalam kepribadian individu agar dapat dicegah timbulnya stres dan ambang stres dapat ditingkatkan. Perubahan yang dituju ialah perubahan dalam hal pengetahuan, kecakapan, keterampilan dan nilai-nilai yang memengaruhi persepsi dan sikap relawan dalam aksi kemanusiaan.

Marques, Jefferson, Marques, dan De Muylder (2019) menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara stres dan berbagi pengetahuan serta antara stres dan

kematangan dalam manajemen pengetahuan [5]. Program pelatihan keterampilan merupakan salah satu penerapan strategi manajemen stres, untuk membantu peningkatan adaptasi dan kepercayaan diri (coping stress) akan kemampuan individu, sehingga dapat mencegah dan mengatasi stres serta meningkatkan ambang individu terhadap stres. Santrock (2017) menambahkan coping berarti mengatur keadaan penuh beban, mengerahkan usaha untuk memecahkan masalah, dan mencoba untuk menguasai atau mengurangi tekanan dan berpikiran positif [6].

Para relawan dalam memberikan dukungan psikososial perlu lebih menyadari bahwa para penyintas sering kali mengalami stres yang disebabkan oleh gempa bumi berulang yang datang tak terduga, menambah beban mental pasca bencana. Untuk itu, para relawan diharapkan mau mendengarkan keluhan dan permasalahan yang dihadapi oleh para penyintas agar dapat mengatasi trauma pasca bencana.

Disadari bahwa bantuan kemanusiaan bagi para penyintas berupa bantuan kesehatan dan logistik relatif sudah cukup terpenuhi. Namun, dukungan psikologis dirasakan masih kurang, terutama dalam masa pemulihan pasca bencana. Untuk itu, program pendampingan manajemen stres bagi para relawan kemanusiaan menjadi penting dan mendesak diupayakan sebagai solusi adaptif di masa pemulihan.

II. Metode Pelaksanaan

Implementasi strategi pendampingan manajemen stres bagi para relawan dalam upaya pemulihan stres (distress) dan trauma para penyintas pasca bencana gempa bumi Cianjur merupakan perwujudan nilai-nilai kemanusiaan dan bagian dari penerapan Pancasila, khususnya sila kemanusiaan yang adil dan beradab. Kegiatan ini diikuti oleh 15 relawan kemanusiaan yang mendampingi para penyintas di sejumlah titik pendampingan para penyintas di wilayah Cianjur, Jawa Barat. Adapun tim kerja adalah tim pelaksana Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana bekerjasama dengan tim mitra Gerakan Pembumih Pancasila (GPP). Kerjasama dibangun secara sinergis, dimana semua tim saling mengisi, mendukung, dan bekerja sama secara kolaboratif, sehingga program pelatihan manajemen stres ini diharapkan dapat berjalan dengan baik, lancar, dan sukses, mulai dari proses perencanaan, persiapan pra pelaksanaan, pelaksanaan, monitoring, evaluasi, dan tindak lanjut program. Narasumber (mentor) dalam program pendampingan manajemen stres ini adalah Dr. Antonius Dieben Robinson Manurung, MSi (Ketua Pelaksana PPM KDN dan dosen Fakultas Psikologi UMB) dan Drs. Agung Sigit Santoso, MSi, Psikolog (dosen Fakultas Psikologi UMB).

Manajemen stres merupakan pendekatan yang efektif dan adaptif dalam upaya mencegah dan mengatasi stres yang dialami oleh para relawan kemanusiaan pasca gempa. Untuk itu strategi pendekatan pendampingan manajemen stres melalui kerékayasaaan kepribadian dan pelatihan keterampilan mengelola stres menjadi penting ditekankan.

Dengan adanya pendampingan manajemen stres sebagai langkah awal untuk penguatan psikologis para relawan menjadi solusi adaptif yang sekaligus diharapkan berdampak positif dalam memberikan dukungan psikologis bagi para penyintas. Kepedulian bagi para relawan melalui pendampingan manajemen stres merupakan perwujudan nilai-nilai luhur Pancasila, terutama sila kemanusiaan yang adil dan beradab.

Selanjutnya, solusi atas permasalahan di atas akan mempunyai luaran tersendiri dan sedapat mungkin terukur melalui 1) Model pendekatan adaptif dan efektif dalam manajemen stres bagi para relawan kemanusiaan, 2) Jurnal pengabdian pada masyarakat/prosiding berskala nasional.

Kegiatan pendampingan manajemen stres menggunakan metode belajar dan berlatih sambil mengalami, dengan teknik komunikasi interaktif, dialog, diskusi, oto-sugesti, reflektif, dan *role play/games*, dimana peserta dikenalkan kepada konsep, kemudian terlibat langsung serta merasakan, mengalami, mendiskusikan proses dan hasil pelatihan ini untuk mengenal, memahami, menyadari dan bisa mengaplikasikan serta meningkatkan keterampilan mengelola stres. Evaluasi dilakukan untuk mengukur hasil belajar dalam pelatihan. Teknik evaluasi menggunakan lembar *pre-post test*, serta lembar penilaian, kesan dan pesan (evaluasi). Evaluasi pasca pembelajaran dilakukan setelah pendampingan untuk mengetahui hasil (capaian antusias) peserta, baik individual maupun kelompok sebagai salah satu cara mengukur perkembangan dan kemajuan serta upaya perbaikan pembelajaran ke depan.

Penerapan “manajemen stres” bagi para relawan kemanusiaan gempa bumi Cianjur Jawa Barat dikelola secara profesional dengan semangat gotong royong melalui: 1) Perencanaan program, 2) Pra pelaksanaan program, 3) Pelaksanaan program, 4) Monitoring dan evaluasi, serta 5) Tindak lanjut program.

Sebelum pra pelaksanaan program, tim kerja mempersiapkan materi, sarana dan prasarana termasuk perangkat yang akan digunakan dalam program pelatihan diantaranya menyediakan perangkat laptop, media sosial (*GPP news.id*), dan persiapan teknis lainnya untuk memperlancar program. Aktivitas pra pelaksanaan NPCB yang dilakukan adalah: perekrutan peserta pelatihan sebanyak 15 relawan kemanusiaan yang difasilitasi oleh mitra GPP di wilayah Cianjur, Jawa Barat, kemudian mengumpulkannya ke dalam satu grup *whatsapp* untuk mempermudah komunikasi antara tim kerja dan peserta mengenai hal yang harus dipersiapkan sebelum mengikuti program kegiatan. Didalamnya para relawan juga dapat saling melakukan pengenalan peserta, komunikasi internal dan berbagai hal teknis lainnya yang perlu dipersiapkan pada saat berlangsungnya pendampingan.

Dalam evaluasi pra pelaksanaan akan dilakukan hal-hal berikut : a) Diskusi tim kerja, mitra, dan mentor untuk finalisasi rencana menuju pelaksanaan, b) *Check list* seluruh persiapan pendampingan, antara lain: materi, *pre-post test*, *games*, lembar evaluasi peserta

Program kegiatan pendampingan manajemen stres secara luring (*offline*) dilaksanakan pada hari Sabtu, 11 Maret 2023, pukul 09.00 - 12.00 WIB dengan target peserta sebanyak 15 relawan kemanusiaan gempa bumi Cianjur Jawa Barat di Gedung Papandayan, Cianjur Jawa Barat.

Pasca pelaksanaan program akan dilakukan tindak lanjut, monitoring, dan evaluasi program atas penugasan misi roket kepada para peserta oleh instruktur (mentor) dan mahasiswa pendamping terkait dengan perubahan dalam aspek kognitif, afektif, dan konatif, baik individual maupun kelompok setelah berlangsungnya pelatihan.

Materi pembelajaran berupa a) Pengertian stress, b) Jenis stress, c) Sumber stress, d) Aspek stress, e) Dampak stress, dan f) Strategi mengelola stres. Fasilitas untuk peserta (dengan catatan mengikuti program secara penuh) berupa a) Materi dari narasumber (mentor), b) Sertifikat, dan c) Hadiah peserta terbaik.

GPP membantu proses observasi, analisis situasi, penentuan subjek pembelajaran, perencanaan pengembangan program, implementasi strategi pembumian Pancasila, evaluasi dan keberlanjutan program. Adapun kontribusi mitra terhadap pelaksanaan program kegiatan adalah: 1) Memimpin dan mengorganisir tim kerja GPP, 2) Merekrut peserta (relawan) kemanusiaan dan 3) Memotivasi para peserta untuk mengikuti program pelatihan dengan penuh semangat dan sungguh-sungguh, serta 4) Mendukung proses penyusunan laporan dengan data, informasi, dan dokumentasi kegiatan, baik berupa foto, video, dan publikasi di media *online*.

III. Diskusi

Pada hari Sabtu, 11 Maret 2023 pukul 10.00 WIB di Gedung Papandayan Cianjur, Jawa Barat pembukaan acara pendampingan “manajemen stres” bagi relawan kemanusiaan gempa bumi di Cianjur Jawa Barat, dimulai dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya, yang dilanjutkan dengan sambutan oleh Ibu Dr. dr. Yosephin Sri Sutanti, MS, SpOk(K) selaku perwakilan Dewan Pimpinan Pusat Gerakan Pembumian Pancasila (DPP GPP), sekaligus sebagai Ketua Tim Kemanusiaan Gempa Bumi di Cianjur. Berikutnya adalah sesi perkenalan yang dipandu oleh Dewa Ayu Srinadi, mahasiswa semester 3 dari Fakultas dan Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana. Acara selanjutnya adalah pengisian *pre-test* kepada para relawan untuk mengukur pengetahuan mereka sebelum memperoleh pemaparan materi dari narasumber.

Pada pukul 11.00 WIB acara dipandu oleh moderator, Dr. dr. Yosephin Sri Sutanti, MS, SpOk(K) yang mengarahkan pemaparan materi pertama yang disampaikan oleh Dr. Antonius Dieben Robinson Manurung, MSi selaku dosen Universitas Mercu Buana, yaitu tentang manajemen stres. Para peserta mendengarkan dan menghayati materi yang dibawakan dengan antusias. Pada awal pemaparan, narasumber menyajikan foto-foto dokumentasi kejadian gempa bumi di Cianjur serta kerja iklas para relawan yang datang untuk membantunya. Bagian ini sangat mengharukan

dan menyebabkan beberapa relawan meneteskan air mata. Materi yang disampaikan oleh narasumber ini merupakan materi yang luar biasa karena memberikan gambaran tentang apa itu stres, jenis stres positif dan stres negatif. Narasumber juga menjelaskan tentang sumber stres, aspek yang menunjukkan tanda-tanda seseorang mengalami stres, dan dampak dari stres itu sendiri, serta memberikan strategi mencegah stres dengan *ABC strategy*, yaitu *Awareness*, *Balance*, *Control*. Terakhir, narasumber memberikan 4A cara manajemen stres, yaitu *Avoid*, yang berarti hindari stres, *Alter* yang berarti mengubah situasi, *Adapt* artinya beradaptasi dengan penyebab stres, dan *Accept* artinya menerima. Tidak terasa waktu bergulir dan sesi ini pun berakhir.



Gambar 2. Narasumber Pertama, Dr. Antonius DR Manurung, MSi

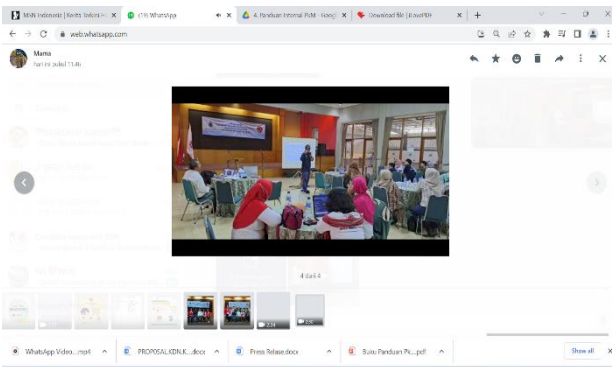
Narasumber kedua Drs. Agung Sigit, MPsi, Psi. selaku dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana memaparkan materi *Psychological First Aid* (PFA). Sebelum pemaparan materi, narasumber memberikan kuis berupa pertanyaan yang berkaitan dengan kreativitas dan peserta sangat antusias mengikuti kuis tersebut. Setelah sesi kuis, pemaparan materi pun dimulai. Materi yang dibawakan oleh narasumber ini sangat bermanfaat karena membahas mengenai pertolongan pertama secara psikologis dan menjelaskan pentingnya PFA sama dengan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K). Narasumber juga menjelaskan tentang hal-hal utama yang harus dilakukan dalam memberikan pendampingan terhadap penyintas. Langkah sederhana yang harus dilakukan yang dapat dilakukan sebagai intervensi holistik awal yaitu memenuhi kebutuhan dasar, mendengarkan, menerima perasaan penyintas, kemudian diikuti oleh pendampingan sebagai langkah selanjutnya, dan melakukan rujukan serta menindaklanjuti, jika diperlukan. Narasumber juga menjelaskan hal yang sebaiknya dilakukan dan tidak boleh dilakukan ketika melakukan PFA. Pemaparan materi ini juga menyebutkan sikap relawan harus IKHLAS, yaitu Iman, Kuat, Hibur, Luwes, Aktif, dan Sabar.

Setelah selesai pemaparan materi, acara diselingi dengan *ishoma* dan dilanjutkan dengan sesi diskusi. Diskusi berjalan dengan ‘sersan’ alias serius tapi santai, dan semua peserta

terlibat aktif. Beberapa peserta memberikan *sharing* saat menjadi korban gempa, sekaligus juga menjadi relawan.

Tabel 4. Hasil Pre-Test dan Post Test

Hasil (Kualitas)	Pre Test	Post Test
Sangat Buruk	0	0
Buruk	0	0
Kurang	3	0
Cukup	4	4
Cukup Baik	6	6
Baik	2	3
Sangat Baik	0	2
Istimewa	0	0
Jumlah	15	15

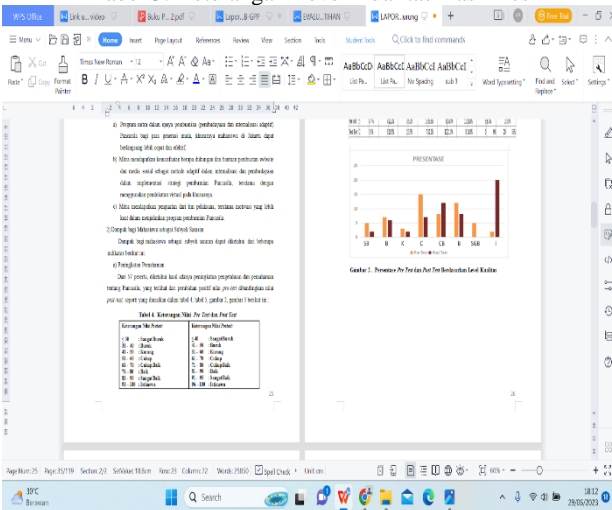


Gambar 3. Narasumber Kedua, Drs. Agung Sigit, MPsi, Psi

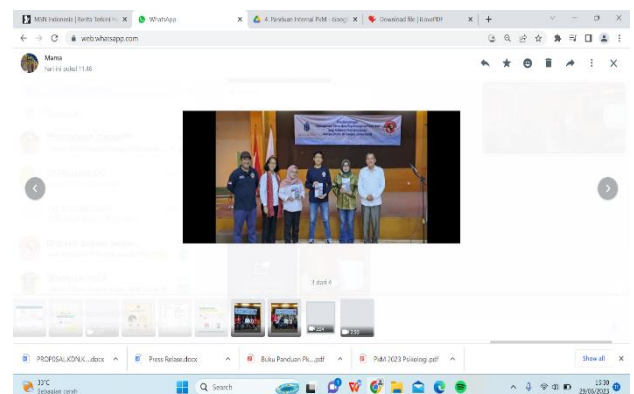
Kegiatan ini diakhiri dengan post-test. Selanjutnya 3 (tiga) peserta dengan nilai perkembangan yang paling tinggi dari hasil pre-test ke hasil post-test menjadi pemenang acara hari ini dan diumumkan oleh Dewa Ayu Srinadi, disusul dengan pemberian hadiah oleh Dr. Antonius Dieben Robinson Manurung, M.Si., Dr. dr. Yosephin Sri Sutanti, MS., SpOk(K), Drs. Agung Sigit, M.Psi. Psi. Pada pukul 14.55 WIB acara ditutup dengan closing statement kedua narasumber dan sesi dokumentasi bersama para pemenang dan seluruh peserta.

Dari 15 peserta, diketahui hasil adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang “Manajemen Stres”, yang terlihat dari perubahan positif nilai pre-test dibandingkan nilai post-test, seperti yang diuraikan dalam Tabel 3 dan 4 berikut ini.

Tabel 3. Keterangan Level Kualitas Hasil Tes



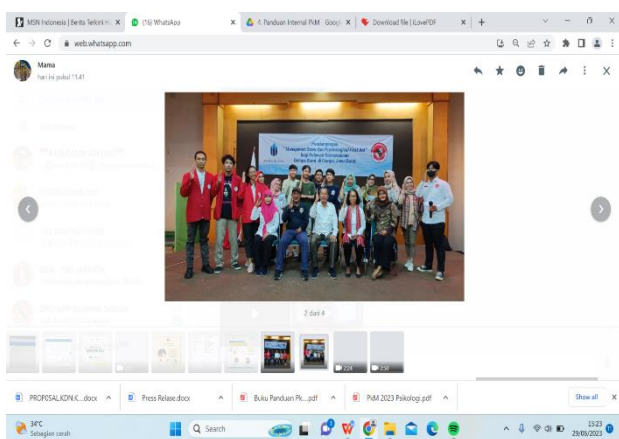
Berdasarkan Tabel 4 di atas diketahui bahwa ada perbedaan hasil pre test dan nilai post test dari para peserta pendampingan karena secara rasional seyogyanya setelah mengikuti pelatihan terjadi perubahan positif dalam hal pengetahuan bagi para peserta. Terlihat adanya perubahan nilai pre test dan post test berdasarkan level kualitas. Hasil pre test menunjukkan hasil secara berturut-turut, ada 3 peserta dengan level kualitas kurang, 4 peserta level cukup; 6 peserta level cukup baik, dan 2 peserta level baik. Namun, hasil post test menunjukkan peningkatan yang relatif cukup bermakna, dimana peserta dengan level kualitas kurang sudah tidak ada; level cukup ada 4 peserta; level cukup baik, 6 peserta; level baik, 3 peserta, dan level sangat baik, ada 2 peserta.



Gambar 4. Foto Bersama Peserta dengan Nilai Terbaik

Evaluasi terhadap narasumber pertama Dr. Antonius DR Manurung, MSi: peserta yang memilih “sangat tidak setuju” dan “tidak setuju” sebesar 0%, “setuju” sebesar 80% (12 orang) dan “sangat setuju” 20% (3 orang). Kesimpulan: 100% menyatakan setuju dan sangat setuju, sehingga evaluasi terhadap instruktur ini tergolong dalam kriteria “sangat baik”.

Adapun evaluasi terhadap narasumber kedua Agung Sigit, MPsi Psi: peserta yang memilih “sangat tidak setuju” dan “tidak setuju” sebesar 0%, “setuju” dengan 75% (11 orang) dan “sangat setuju” 25%. Kesimpulan: 100% menyatakan setuju dan sangat setuju, sehingga evaluasi terhadap instruktur ini tergolong dalam kriteria “sangat baik”.



Gambar 5. Foto Bersama Peserta dan Tim UMB-GPP

IV. Kesimpulan

Berdasarkan rencana pelaksanaan, pelaksanaan, dan pasca pelaksanaan program PKM dapat diambil sejumlah kesimpulan berikut ini: 1) Jumlah peserta yang ditargetkan dapat tercapai, dengan keberagaman dari unsur agama, suku, asal perguruan tinggi, dan lain-lain, 2) Berdasarkan hasil observasi, *monitoring* dan evaluasi terhadap peserta oleh para mentor/pendamping sejak pra pelatihan, saat pelatihan, dan pasca pelatihan terdapat perubahan positif dari para peserta mulai dari pengetahuan, ketarampilan, dan pemahaman serta sikap dan perilaku positif, terutama terkait topik manajemen stres; 3) Program PKM ini memberikan dukungan positif pada mitra dalam, khususnya dalam pendampingan “manajemen stres” bagi relawan kemanusiaan gempa bumi di Cianjur, Jawa Barat, 4) Program PKM ini telah dipublikasi dalam *website*, situs berita, media sosial (*Youtube*, *Facebook*, *Instagram*, dan media lainnya), sehingga banyak kalangan dapat terinspirasi dan tergerak juga. Adapun saran yang perlu disampaikan untuk program pendampingan ini adalah: a) Para peserta diharapkan dapat membangun karakter personal sebagai relawan yang positif secara berkelanjutan dan mandiri, serta terbentuk karakter yang lebih baik sesuai dengan harapan individu, keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara, b) Mengembangkan program sinergis ini secara berkesinambungan, dalam rangka memberikan layanan profesional kepada masyarakat, khususnya yang tertimpa bencana, c) Bagi tim kemanusiaan GPP: tim kemanusiaan GPP, bila memungkinkan perlu lebih memperluas cakupan pendampingan manajemen stres bagi para relawan kemanusiaan di berbagai wilayah gempa bumi Cianjur Jawa Barat, d) Bagi Universitas Mercu Buana (UMB): tim pelaksana PkM dari berbagai disiplin ilmu perlu melakukan pendampingan bagi para penyintas secara kolaboratif.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami ucapkan bagi semua pihak yang telah membantu demi terselenggaranya kegiatan ini, khususnya bagi pihak mitra, Gerakan Pembumihan

Pancasila. Semoga kerjasama ini semakin dapat diperluas dan berkesinambungan.

Daftar Pustaka

- [1] Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika. Ulasan groundmotion dan response spektra gempa bumi Cianjur 21 November 2022.
- [2] Fikri A. Antaranews.com dengan judul Pemkab Cianjur: Korban gempa meninggal dunia menjadi 600 orang. Editor: Hernawan Wahyudono. 2023.
- [3] Luthan F, Luthans BC, Luthans KW. Organizational behavior: an evidence-based approach. 13th Edition. Charlotte, North Carolina. USA: Information Age Publishing; 2015.
- [4] Manurung ADR. Psikologi industri dan organisasi. Depok: Rajawali Pers; 2022.
- [5] Marques F, Jefferson LF, Marques JMR, De Muylder C. The relationship between stress and maturity in knowledge management. International Journal of Organizational Analysis. 2019;27(4).
- [6] Munandar AS. Psikologi industri dan organisasi. Depok: UI Press; 2020.
- [7] Santrock JW. Essentials of life-span development. 5th ed. New York: McGraw-Hill; 2017.
- [8] Olpin M, Hesson M. Stress management for life: a research-based experiential approach. Wardsworth, Cengage Learning; 2012.
- [9] Oxington KV. Psychology of Stress. New York: Nova Science Publishers; 2008.
- [10] Cox T, Griffiths A, Rial GE. Research on work-related stress. European Agency for Safety and Health at Work; 2000.