

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Hasil Penelitian Terdahulu

Temuan peneliti sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti tercantum di bawah ini :

**2.1 Tabel Hasil Penelitian Terdahulu**

No.	Judul Penelitian	Desain Metodologi	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial sebagai Bentuk Intervensi Perawat Jiwa pada Penyintas Bencana Gempa Bumi(Niman, Rita Rahayu, <i>et al.</i> , 2023)	Metode pelaksanaan dengan ceramah, demonstrasi, diskusi, dan pengukuran Self Report Questionnaire-20 (SRQ-20) untuk usia 18 tahun keatas, jumlah intervensi (n=418), penelitian dilakukan selama 4 sesi.	Hasil dari penelitian didapatkan penyintas dapat memahami tentang manajemen stress dan dapat mempraktekan teknik manajemen stress. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu tidak melakukan pengukuran SRQ 20 setelah pemberian intervensi manajemen stress.	Penelitian ini sama-sama menggunakan manajemen stress dengan tarik nafas dalam, hipnotis 5 jari, dan latihan otot progresif	Perbedaan penelitian ini - Responden terdahulu: Penyintas bencana gempa, Responden sekarang: KSR(relawan) - Kuesioner terdahulu: SRQ-20(self report questioner-20), Kuesioner sekarang: Pengetahuan stress
2.	Traumatic Stress Disorder Pada Penyintas Gempa Bumi(Cianjur & Kunci, 2023)	Jenis Penelitian ini menggunakan desain Quasy experimental design dengan sampel sebanyak (n=59) responden yang diambil dengan Purposive Sampling.	Hasil Analisa Univariat didapatkan 59 responden mengalami gejala PTSD. Hasil Bivariat menunjukan Pengaruh hipnosis lima jari terhadap PTSD dengan nilai 0,00. Hasil perbandingan	Persamaan penelitian ini yaitu pengaruh hipnotis 5 jari pada relawan untuk menurunkan gejala PTSD	Perbedaan penelitian ini - Penelitan terdahulu mengarah pada gejala PTSD, penelitian sekarang mengarah pada manajemen stress relawan - Pemberian terapi penelitian terdahulu:

			terdapat perbedaan dengan nilai 0,00.		Penyintas gempa bumi, Pemberian terapi penelitian sekarang: KSR(relawan)
3.	Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial bagi Keluarga di Masa Pandemi(Hartanto <i>et al.</i> , 2022)	Penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling, dengan metode ceramah dan praktek latihan selama dua sesi, sesi pertama dengan ceramah kemudian sesi kedua dengan praktik menggunakan relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, dan hipnotis 5 jari, jumlah intervensi (n=30)	Hasil menunjukkan perubahan kecemasan dari 30% mengalami cemas sedang menjadi 7% dengan cemas ringan. Perubahan juga terjadi pada depresi, mengalami peningkatan dari depresi ringan (20%), menjadi tidak ada depresi (100%).	Persamaan yaitu menggunakan metode praktek manajemen relaksasi	Perbedaan penelitian ini membahas Program penelitian terdahulu: 2 sesi yaitu deteksi dini via zoom dan latihan manajemen stress, Program penelitian sekarang: 5 sesi yaitu pretest, edukasi stress serta manajemen stress, simulasi manajemen stress, praktek mandiri responden, post-test dan evaluasi keterampilan manajemen stress
4.	Pengaruh Edukasi Trauma Healing Berbasis 5cs Model Of Positive Youth Development Terhadap Peningkatan Kapasitas Relawan Sernu Jawa Timur (Najib, 2021)	Penelitian ini merupakan penelitian R&D yang menggunakan pendekatan kuantitatif, penentuan responden menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dengan samepl (n=17). Pengumpulan data menggunakan kuisisioner dan observasi.	Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat peningkatan kapasitas relawan Sernu setelah dilakukan intervensi dengan hasil 0.000 lebih kecil dari 0.05 alpha.	Tema yang diteliti sama yaitu pemberian intervensi untuk meningkatkan kapasitas pengetahuan relawan	Perbedaan penelitian ini membahas Edukasi penelitian terdahulu: Trauma healing berbasis 5Cs, edukasi penelitian sekarang: Manajemen stress Penelitian terdahulu: Meningkatkan kapasitas relawan SERNU, Penelitian sekarang: meningkatkan kemampuan dan pengetahuan KSR
5.	Disaster and its impact on mental health: A narrative review(Makwana, 2019)	Dengan menggunakan literatur kualitatif, makalah ini	Bencana tidak hanya mengganggu kualitas hidup tetapi	Tema yang diteliti sama yaitu membahas tentang	Perbedaan penelitian ini Penelitian terdahulu: dampak bencana pada

berupaya memahami hubungan antara bencana dan dampaknya terhadap kesehatan mental.	juga menimbulkan beban kondisi kesehatan mental yang signifikan pada individu dan masyarakat. Intervensi yang efektif harus diberikan pada periode sebelum, sebelum dan sesudah bencana untuk memperbaiki dampak buruk bencana terhadap kesehatan mental.	dampak bencana pada kesehatan mental	kesehatan mental, penelitian sekarang: dampak manajemen stress terhadap ketrampilan KSR - Kualitatif pada penelitian terdahulu, Kuantitatif pada penelitian sekarang
------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## B. Landasan Teori

### 1. Relawan KSR PMI

#### a. Pengertian Relawan

Menurut organisasi Palang Merah Indonesia (PMI), relawan adalah seseorang yang melakukan kegiatan kepalangmerahan secara tetap atau tidak tetap sesuai dengan prinsip-prinsip dasar Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional, dan diorganisasikan oleh Palang Merah Indonesia (PMI)(Susilo *et al.*, 2008).

Definisi ke-relawan-an dalam Gerakan Palang Merah dn Bulan Sabit Merah adalah kegiatan yang:

- 1) Dilakukan secara sukarela tanpa adanya paksaan sosial, ekonomi, maupun politik serta tanpa adanya mengharapkan suatu keuntungan materi maupun finansial.

- 2) Memberikan manfaat bagi masyarakat rentan beserta lingkungannya sesuai dengan prinsip-prinsip Dasar Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah.
- 3) Terorganisasi oleh perhimpunan nasional yang diakui.

b. Jenis relawan PMI

Relawan dibagi menjadi 2 yaitu Korps Sukarelawan (KSR) dan Tenaga Suka Relawan (TSR)

2.2 Tabel Perbedaan KSR dan TSR

Korps Sukarelawan	Tenaga Sukarelawan
Definisi Adalah kesatuan di dalam perhimpunan PMI, yang merupakan wadah kegiatan atau tempat pengabdian bagi anggota biasa yang menyatakan diri dan memenuhi syarat menjadi anggota KSR PMI	Definisi Adalah individu yang secara sadar dan sukarela mendaftarkan diri sebagai Anggota Biasa PMI untuk berperan aktif dalam memperkuat manajemen pengembangan organisasi dan pelayanan kepalangmerahan sesuai keahlian yang dimiliki.
Usia 18-25 tahun	Usia 18 - tak terbatas
Pembekalan pengetahuan dan keterampilan	Pembekalan pengetahuan dan keterampilan
Orientasi Edukasi dasar 120 jam	Orientasi Edukasi dasar sesuai dengan spesialisasi yang akan diambil
Edukasi spesialisasi	Edukasi spesialisasi
Edukasi pendukung	Edukasi pendukung

c. Tahapan Manajemen Relawan

Sebelum menjadi relawan tentu harus melalui tahapan yang harus dilewati seperti:

- 1) Rekrutmen berguna untuk meningkatkan jumlah unit KSR, kelompok TSR dan anggotanya. Proses ini terdiri dari:

- a) Analisa kebutuhan relawan dengan tujuan mengetahui kebutuhan jumlah dan spesialisasi relawan yang terintegrasi dengan program pelayanan PMI
  - b) Promosi dan publikasi bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat mengenai PMI serta menginformasikan tentang relawan PMI (KSR-TSR)
- 2) Orientasi dan Edukasi berguna untuk meningkatkan kualitas dan keterampilan anggota relawan
  - 3) Penugasan dilakukan setelah melalui semua tahapan dan dilakukan oleh seluruh anggota relawan untuk mendukung pelayanan PMI dan pengembangan organisasi

## **2. Manajemen Stress**

### **a. Pengertian Manajemen Stress**

Manajemen stres dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan stres yang disebabkan oleh ancaman dan ketidak mampuan untuk coping. Beberapa komponen membentuk manajemen stres ini termasuk realitas testing, operant conditioning, pembelajaran kognitif dan pengambilan insight, dan pelepasan ketegangan melalui katarsis (Takalapeta & Benu, 2019).

Manajemen stres sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi stres yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Sebuah program manajemen stres terdiri dari tiga tahap (Ureka Hakim *et al.*, 2017):

- 1) Pada tahap pertama, peserta belajar tentang stres dan sumber stress yang muncul pada kehidupannya.
- 2) Pada tahap kedua, mereka memperoleh dan menerapkan keterampilan untuk beradaptasi dengan stres.
- 3) Pada tahap ketiga, peserta menguji metode manajemen stres mereka saat menghadapi situasi tertentu.

#### **b. Teknik Manajemen Stress**

Banyak cara untuk mengatasi kecemasan (ansietas), termasuk terapi farmakologi dan non farmakologi. Obat anti cemas, misalnya, dapat membantu mengurangi cemas tetapi memiliki efek ketergantungan. Sebaliknya, terapi non farmakologi, misalnya, termasuk psikoterapi, terapi tertawa, terapi otot Progresif, relaksasi nafas dalam, dan hipnosis lima jari, adalah beberapa contoh terapi non farmakologi (Isran *et al.*, 2023).

##### 1) Hipnosis 5 jari

Hipnosis lima jari adalah teknik pengalihan pikiran yang melibatkan menyentuh jari-jari tangan dan membayangkan sesuatu yang menyenangkan atau disukai. Salah satu teknik hipnosis diri yang paling efektif adalah hipnosis lima jari, yang dapat mengurangi ketegangan dan stres mental (Dewi *et al.*, 2022).

##### 2) Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Teknik relaksasi nafas dalam adalah jenis perawatan di mana perawat mengajarkan klien untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal), dan mengembuskan secara perlahan. Caranya adalah dengan menarik nafas dalam-dalam saat ada konterasi dengan pernapasan dada melalui hidung. Ini akan mengalirkan oksigen ke darah ke seluruh tubuh, yang kemudian mengeluarkan hormone endropin, yang membantu mengurangi rasa cemas (Lia Ida Farida & Ari Widyaningsih, 2022).

### 3) Terapi Otot Progresif

Salah satu metode untuk mengurangi ketegangan otot adalah relaksasi otot progresif, yang dimulai dengan menegangkan beberapa otot dan kemudian merelaksasikannya kembali, dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu antara lima belas dan tiga puluh menit, dapat dilengkapi dengan instruksi yang direkam yang mengarahkan individu untuk memperhatikan urutan otot yang direlaksasikan (Sulandari *et al.*, 2021).

### c. Skema Kegiatan

Program yang akan dilakukan peneliti yaitu manajemen stress dengan memberikan edukasi apa itu Manajemen Stress kemudian memberikan edukasi tentang bagaimana cara memberikan Manajemen Stress, program akan dibagi secara 5 sesi. Sesi pertama penjelasan tentang penelitian,

pengisian *inform concent*, *pretest* pengetahuan dan ketrampilan manajemen stress. Sesi kedua peneliti akan memberikan edukasi stress dan manajemen stress. Sesi ke tiga peneliti akan memberikan simulasi manajemen stress yang meliputi relaksasi nafas dalam (melakukan nafas dalam secara perlahan), relaksasi otot progresif (relaksasi dengan memfokuskan peregangan otot tubuh), dan hipnosis lima jari (memfokuskan serta membayangkan hal hal yang menyenangkan pada setiap jari yang ditekan). Sesi keempat, responden melakukan praktik manajemen stress. Sesi kelima, peneliti akan memberikan *post-test* manajemen stress dan evaluasi simulasi manajemen stress.

### 3. Pengetahuan

#### a. Pengertian Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2003) dalam (Wawan, 2014) pengetahuan adalah hasil dari pengindraan terhadap suatu objek yang dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi, sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga, faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan adalah usia, pendidikan, dan sumber informasi.

Pengetahuan memainkan peran penting dalam membentuk perilaku seseorang, itu juga membantu mereka membuat keputusan dan mengambil tindakan saat menghadapi masalah(Fuadi, 2016).

#### b. Tingkat Pengetahuan

Menurut (Nurdzulqaidah *et al.*, 2019) ada beberapa tingkatan pengetahuan, Sebagai berikut :

- 1) Mengingat (*Remembering*), Mengingat yaitu jika seseorang dapat mengingat kembali memori yang telah ada sebelumnya.
- 2) Memahami (*Understanding*), Memahami diartikan ketika seseorang dapat menjelaskan atau menginformasikan kembali suatu pemikiran suatu konsep yang telah didapatkan.
- 3) Aplikasi (*Applying*), Aplikasi suatu pengetahuan berarti seseorang dapat mengilustrasikan dan menggunakan informasi yang dimilikinya dengan cara lain.
- 4) Analisis (*Analyzing*), kemampuan seseorang untuk membedakan, menghubungkan dan mengklasifikasikan pengetahuan yang dimilikinya kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui.
- 5) Evaluasi (*Evaluating*), Evaluasi merupakan kemampuan seseorang untuk memberikan penilaian terhadap suatu objek tertentu berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya.
- 6) Menciptakan (*Creating*), Ketika seseorang dapat menciptakan suatu sudut pandang yang baru mengenai suatu objek atau peristiwa.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Fitriani dalam (Yuliana, 2017) faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu:

- 1) Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut menerima informasi.
- 2) Media massa/informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan.
- 3) Sosial budaya dan ekonomi serta kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan itu baik atau tidak.
- 4) Lingkungan mempunyai pengaruh besar terhadap masuknya proses pengetahuan karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.
- 5) Pengalaman pengetahuan merupakan cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan yang dapat diperoleh melalui pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain.
- 6) Usia mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang.

d. Cara mengukur hasil pengetahuan dan Hasil pengukuran

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan melakukan wawancara atau angket yang menanyakan isi materi dari subjek atau responden penelitian. Mencakup pengetahuan, pemahaman, penerapan,

sistem, dan evaluasi, pertanyaan dapat dibagi menjadi dua kategori: pertanyaan subjektif (misalnya, jenis pertanyaan esai) dan pertanyaan objektif (misalnya, pertanyaan pilihan ganda benar-salah, dan menjodohkan) (Darsini *et al.*, 2019)

Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Pengetahuan di kategorikan menjadi 2 kategori yaitu baik dan kurang baik. Tingkat pengetahuan dikelompokkan menjadi dua kelompok apabila respondennya adalah masyarakat umum yaitu :

- 1). Tingkat pengetahuan kategori baik nilainya  $> 50\%$
- 2). Tingkat pengetahuan kategori kurang baik nilainya  $\leq 50\%$ .

#### **4. Keterampilan**

##### **a. Pengertian Keterampilan**

Keterampilan adalah perilaku yang digunakan selama fase pembelajaran. Keterampilan berasal dari gerakan kasar atau dikoordinasikan melalui latihan bertahap, seperti gerakan yang tidak teratur dengan gerakan halus. Mereka juga digunakan untuk diskriminasi dan integrasi terkoordinasi, yang penting untuk mempertahankan sikap positif saat bekerja (Soemarjadi, 2014). Menurut (Gordon B, 2013) keterampilan yaitu suatu tugas yang memerlukan pelajaran atau yang dapat dilihat sebagai hasil dari tugas tersebut.

##### **b. Jenis jenis keterampilan**

Menurut Robbins, keterampilan dapat dikategorikan ke dalam empat kategori:

1) Keterampilan Dasar (*Basic Literacy Skill*)

Keterampilan dasar adalah kemampuan seseorang untuk memahami dirinya sendiri dan harus diajarkan kepada semua orang, ini termasuk kemampuan membaca, menulis, berbicara, dan melakukan tugas dasar lainnya.

2) Keahlian Teknik (*Technical Skill*)

Keahlian teknik adalah kemampuan seseorang untuk menciptakan teknik sendiri seperti perhitungan cepat, mengoperasikan komputer dan lainnya.

3) Keahlian Interpersonal (*Problem Solving*)

Kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan baik pada orang lain dan bekerja dengan baik di tempat kerja, seperti menjadi manajer yang baik atau bekerja dalam tim, dikenal sebagai keahlian interpersonal.

4) Menyelesaikan Masalah (*Problem Solving*)

Pemecahan masalah mencakup penerapan logika, argumen, dan analisis untuk memecahkan masalah, mengidentifikasi penyebabnya, membuat alternatif, dan memilih solusi terbaik.

Menurut Amirullah dan budiyoni 2014, ada tiga macam jenis keterampilan utama, yakni:

a) Keterampilan Teknik (*Technical Skills*)

Kemampuan teknik merupakan kompetensi khusus dalam pelaksanaannya, mulai dari kemampuan menggunakan teknik, alat, metode, dan pengetahuan secara benar dan akurat dalam bidang tertentu untuk menyelesaikan tugasnya.

b) Keterampilan Kemanusiaan (*Human Skills*)

Kemampuan untuk memahami dan menginspirasi orang lain, baik secara individu atau kolektif, dikenal sebagai keterampilan kemanusiaan. Keterampilan ini termasuk kemampuan untuk mempengaruhi karyawan, memahami orang lain, memotivasi dan memberikan bimbingan, membangun hubungan baik, dan memilih karyawan.

c) Keterampilan Konseptual (*Conceptual Skills*)

Keterampilan konseptual untuk merencanakan dan mengkoordinasikan setiap aspek kegiatan organisasi, serta kapasitas mental untuk memproses informasi dari berbagai sumber.

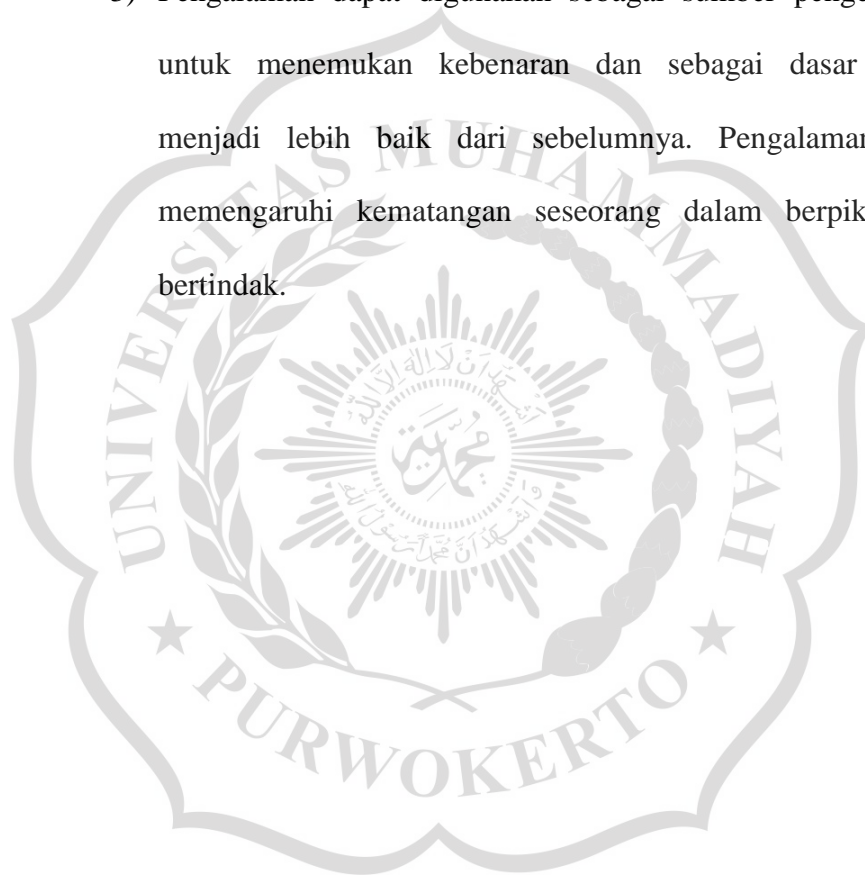
c. Faktor-faktor keterampilan

Notoadmodjo (2014) menyatakan bahwa faktor keterampilan adalah aplikasi pengetahuan, sehingga tingkat keterampilan seseorang berkorelasi dengan tingkat pengetahuan, yaitu:

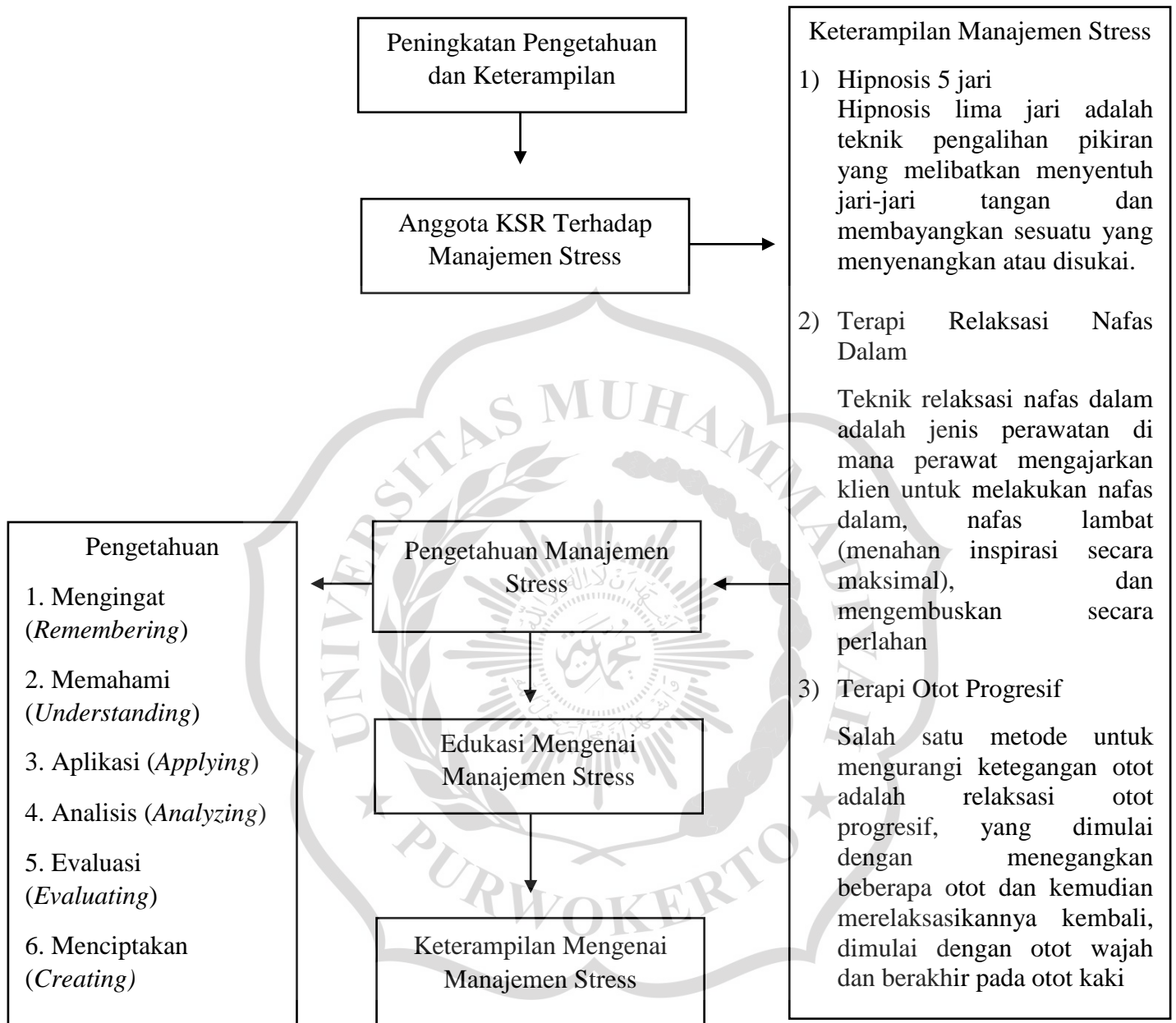
- 1) Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin banyak pengetahuan yang mereka miliki untuk memudahkan

penerimaan dan penyerapan hal-hal baru dan membantu menyelesaikannya

- 2) Ketika seseorang bertambah tua, mereka akan mengalami perubahan fisik dan psikologis semakin tua seseorang, semakin dewasa dalam berpikir dan bekerja.
- 3) Pengalaman dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan untuk menemukan kebenaran dan sebagai dasar untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya. Pengalaman juga memengaruhi kematangan seseorang dalam berpikir dan bertindak.



### C. Kerangka Teori



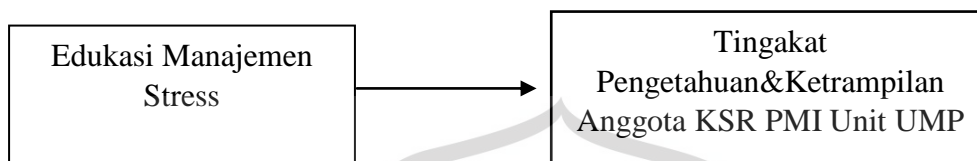
#### 2.1 Kerangka Teori Nola J Pender

Sumber : (Nurdzulqaidah *et al.*, 2019), (Lia Ida Farida & Ari Widyaningsih, 2022), (Sulandari *et al.*, 2021)

#### D. Kerangka Konsep

Berdasarkan tinjauan-tinjauan penelitian yang telah dijelaskan. Maka kerangka konsep dalam penelitian ini adalah:

##### 2.2 Kerangka Konsep



#### E. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu dugaan untuk jawaban sementara terhadap suatu pertanyaan dan tujuan dari penelitian (Nursalam, 2020). Hipotesis yang diperoleh berdasarkan kerangka penelitian diatas adalah:

Ha:

1. Terdapat pengaruh intervensi manajemen stress terhadap tingkat pengetahuan anggota KSR PMI Unit UMP
2. Terdapat pengaruh intervensi manajemen stress terhadap tingkat keterampilan anggota KSR PMI Unit UMP

Ho:

1. Tidak terdapat pengaruh pada intervensi manajemen stress terhadap tingkat pengetahuan anggota KSR PMI Unit UMP
2. Tidak terdapat pengaruh pada intervensi manajemen stress terhadap tingkat keterampilan anggota KSR PMI Unit UMP