

PERAN PENGENDALI PELATIHAN DALAM MENCEGAH STRES PADA PESERTA PENDIDIKAN DASAR CPNS

Agustina Catur Setyaningrum¹, Nila Arianingsih

¹Balai Pelatihan Kesehatan Semarang,

²Balai Pelatihan Kesehatan Semarang,

¹agustina.setyowahyudi@gmail.com; ²arianingsih66@gmail.com

DOI : <http://doi.org/10.37730/edutrained.v7i1.218>

Diterima: 9 Maret 2023 | Disetujui: 4 April 2023 | Dipublikasikan: 27 Juli 2023

Abstrak

Perubahan aktivitas kegiatan, proses pembelajaran, penyesuaian kemampuan teknologi, kendala jaringan internet, tuntutan akademik yang terlalu berat, tugas menumpuk dan tuntutan kelulusan pada peserta Pelatihan Dasar (Latsar) CPNS dapat memicu terjadinya stres. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan mengetahui peran Pengendali Pelatihan dalam mencegah stress pada peserta Pelatihan Dasar CPNS di Bapelkes Semarang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Wawancara dan *Focus Grup Discussion*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pengendali pelatihan berperan dalam mencegah stres pada peserta Latsar CPNS di Bapelkes Semarang. Peran tersebut dilakukan dalam tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi pelatihan. Peran yang dilakukan antara lain melakukan pengkajian kurikulum, penyusunan skenario pembelajaran/ jadwal, penentuan fasilitator, persiapan sarana dan prasarana, pengendalian proses pelatihan, pemberian motivasi dan dukungan, menjadi penghubung antara panitia, peserta dan fasilitator serta membantu pencapaian kompetensi peserta dalam Latsar CPNS dengan cara memberikan informasi terkait evaluasi. Rekomendasi dari penelitian ini adalah untuk tetap menghadirkan pengendali pelatihan dalam setiap pelatihan karena perannya yang terbukti penting dalam mencegah stres peserta pelatihan.

Kata Kunci: Pengendali Pelatihan, Stres, Latsar CPNS

Abstract

Factors that may trigger stress during the basic training of civil servant candidates (Latsar CPNS) include changes in activities, learning processes, adjustments to technological capabilities, constraints of internet network, academic demands being too heavy, assignments piling up, and demands for graduation. This study uses a qualitative approach, aiming at knowing the role of Master of Training in preventing stress felt by the participants of the basic training at Bapelkes Semarang. Data collection techniques used is Interview and Focus Group Discussion. The results show that Master of Training had played a role in the stress prevention. This role is carried out through roles in the training preparation, training implementation and training evaluation. The roles carried out include conducting curriculum reviews, preparing learning scenarios/schedules, determining facilitators, preparing facilities and infrastructure, controlling the training process, providing motivation and support, being a liaison between the committee, participants and facilitators and helping participants achieve competency in the CPNS Latsar by means of provide evaluation-related information. The recommendation from this study is to continue to make Master of Training available in every training because of their proven role in preventing stress felt by participants.

Keywords: Master of Training, Stress, Basic Training for Civil Servant Candidates



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara (UU ASN) CPNS wajib menjalani masa percobaan yang dilaksanakan melalui proses pelatihan terintegrasi. Pelatihan Dasar (Latsar) CPNS dilaksanakan dalam bentuk klasikal dan non klasikal. (UU, 2014).

Terjadinya peningkatan kasus infeksi coronavirus disease (infeksi COVID-19) dan ditetapkannya infeksi coronavirus (infeksi COVID-19) sebagai penyakit yang dapat menimbulkan wabah, oleh karena itu perlu digalakkan pendidikan klasikal di Latsar CPNS untuk beralih ke pembelajaran jarak jauh. Transformasi pembelajaran konvensional menjadi pembelajaran jarak jauh dimungkinkan dengan menggunakan teknologi informasi (TI) atau aplikasi manajemen pembelajaran yang tersedia untuk mendukung proses pembelajaran tanpa mengorbankan kualitas dan pencapaian tujuan belajar.

Latsar CPNS dilaksanakan secara distance learning dengan menggunakan Learning Management System (LMS) atau aplikasi video conference yang dapat diunduh secara gratis ataupun berbayar. Selama pembelajaran peserta memanfaatkan Teknologi Informasi tersebut sesuai jadwal pelatihan yang diberikan, dan diakhir materi peserta diwajibkan membuat learning journal.

Perubahan aktivitas kegiatan, proses pembelajaran, penyesuaian terhadap lingkungan dan sosial yang baru, penyesuaian kemampuan teknologi, kendala jaringan internet, tuntutan akademik yang terlalu berat, tugas menumpuk dan tuntutan kelulusan dapat memicu terjadinya stress. Stres adalah respon tubuh terhadap penyesuaian kondisi/ kebutuhan saat itu. Kondisi dan kebutuhan ini bisa berupa hal-hal yang benar-benar terjadi atau hal-hal yang mungkin terjadi. Jika kondisi tidak diselesaikan dengan baik, akan terjadi gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang menyebabkan tidak dapat melaksanakan tugas pekerjaannya

dengan baik. Mengalami stress merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami individu dan keadaan yang mempengaruhi pikiran, perasaan, tindakan atau perilaku kehidupan sehari-hari. Kondisi ini bersifat individual dan subyektif. (Muslim, 2020).

Sebuah studi tentang gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemic Covid 19 menyebutkan bahwa dari 190 orang, mayoritas masalah psikologis yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran daring yaitu kecemasan, 79 orang mengalami kecemasan ringan, 23 orang mengalami stres ringan dan 7 orang mengalami depresi ringan. (Hasanah dkk., 2020). Studi lainnya menunjukkan dari 234 mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring 43 % mengalami stres kategori sedang, 4,7 % stres kategori rendah dan 1,7 % stres kategori tinggi. (Arlizon, R., Subhan, M., & Munawir, 2022)

Masalah psikologi baik stress, kecemasan maupun masalah psikologi yang lainnya biasanya dipicu oleh adaptasi perubahan sistem pembelajaran, penguasaan/ masalah teknologi seperti kendala sinyal, maupun yang berkaitan dengan stressor akademik seperti tugas pembelajaran, aplikasi praktik, ujian secara daring dan sebagainya. Sebuah studi menjelaskan tentang hubungan yang erat antara perkuliahan online dengan sikap mental dari para mahasiswa peserta perkuliahan dimana hanya sekitar 60.5 % mahasiswa dari perguruan tinggi yang siap beradaptasi dengan perkuliahan online dan ada yang merasa kesulitan dalam penggunaan aplikasi yang dipakai sebanyak 32.5 % dan sekitar 59.5 % keberatan atas tugas yang diberikan dosen dimasa pandemik ini. (Kusnayat dkk., 2020)

Hasil studi literatur yang dilakukan oleh Nur Mawakhira Yusuf dan Jannatul Ma'wa Yusuf (2020) menunjukkan stres sekolah tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor *internal* (individu), dapat juga dipengaruhi oleh faktor *eksternal* (luar). Faktor *internal* meliputi efikasi

diri, ketangguhan, optimisme, motivasi berprestasi, dan *prokrastinasi*. Faktor *eksternal* terdiri dari dukungan sosial orang tua.

Stres dapat memberikan pengaruh positif dan negatif. Pengaruh positif yang ditemukan yaitu meningkatkan kreativitas dan perkembangan individu selama stres yang dirasakan berada dalam kisaran normal. Sedangkan pengaruh negatif yang ditemukan antaralain gangguan tidur, sakit kepala, ketegangan leher, gangguan makan hingga kecanduan minum alkohol. (Yusuf,dkk, 2020). Beberapa studi menunjukkan bahwa stress yang berlebihan dapat merusak academic performance, dan dapat mengganggu konsentrasi. (Barseli, 2018; Norma dkk., 2021)

Studi pendahuluan yang dilakukan tahun 2020 kepada 184 peserta Latsar di Balai Pelatihan Kesehatan (Bapelkes Semarang) menunjukkan sebanyak 8 % mengalami stress ringan, 8 % mengalami stress sedang, dan 1 % mengalami stress berat. Hasil tersebut menunjukkan tingkat stres lebih rendah dibandingkan dengan beberapa hasil studi tentang dampak psikologis terhadap pembelajaran daring. (Hasanah dkk., 2020)

Berdasarkan hasil tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam tentang peran Bapelkes Semarang sebagai penyelenggara pelatihan dalam mencegah stres peserta Latsar. Peran tersebut akan lebih difokuskan pada peran pengendali pelatihan.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Goldstein DS dan Mc Ewen, stres adalah aspek kehidupan yang intrinsik dan akrab, sebuah rangsangan bagi sebagian orang tetapi menjadi beban bagi banyak orang lainnya. Sebagian besar definisi stres merujuk pada tantangan, gangguan, atau rangsangan internal atau eksternal; atau persepsi tantangan; atau respons fisiologis terhadap tantangan. (Michael et al., 2019)

Stress digolongkan menjadi dua yaitu Distress (stress negatif) dan eustress

(stress positif). Distress adalah stres yang merusak atau tidak nyaman. Stres dialami sebagai keadaan di mana orang mengalami ketakutan, kecemasan, kekhawatiran, atau kegelisahan. Sehingga, orang yang mengalami memiliki keadaan psikologis yang negatif dan menyakitkan dan ada keinginan untuk menghindarinya. Sedangkan eustress adalah jenis stress yang dapat meningkatkan kesiapsiagaan mental, kognisi, motivasi dan performance individu.

Stress dapat bersumber dari faktor internal dan eksternal. Sumber stres dari diri sendiri antaralain karena kesakitan dan adanya konflik. Konflik merupakan sumber stres yang utama. Sedangkan faktor eksternal dapat bersumber dari keluarga, sekolah, pekerjaan maupun dari lingkungan. (Muslim, 2020; Barseli, 2018)

Stres bisa datang dari interaksi dengan anggota keluarga. Seperti perselisihan keluarga, masalah keuangan, perasaan acuh tak acuh atau ketidakpedulian, dan perbedaan tujuan, harapan orang tua. (Muslim, 2020). Stres sekolah juga bisa menjadi akibat dari orang tua yang terus-menerus bersaing. (Barseli, 2018). Stres pekerjaan dikarenakan beban kerja dan tuntutan pekerjaan yang berat. Sedangkan stres karena lingkungan antaralain disebabkan suara yang bising, suhu terlalu panas, kesempitan dalam ruangan, gangguan alam. (Muslim, 2020).

Upaya untuk mencegah stress adalah dengan merubah sumber-sumber pemicu terjadinya stress; seperti merekayasa lingkungan, menjauh dari penyebab stress, pemberian konseling, merawat fisik, emosional dan mental seperti menjaga kualitas tidur, aktif berolahraga dan memenuhi kebutuhan gizi, meningkatkan efikasi diri, meminta dukungan sosial dari teman dan keluarga, serta mengoptimalkan manajemen waktu. (Suryani dan Yoga, 2018; Fauziyyah dkk., 2021; Hasibuan dkk., 2021; Wistarini dan Marheni, 2019; Himmah, 2020).

Peran penyelenggara pelatihan dalam upaya mencegah stres peserta pelatihan

dapat dilakukan melalui pengelola pelatihan dan pengendali pelatihan. Pengelola pelatihan adalah PNS yang menduduki jabatan struktural dan bukan pegawai ASN yang sedang dan/atau akan bertugas merencanakan, melaksanakan, memantau, dan mengevaluasi pelaksanaan pelatihan. (LAN RI, 2019) Dalam kaitannya dengan pencegahan stress, manajemen/ pengelola pelatihan membuat Kebijakan yang memuat strategi antara lain: 1) Menghilangkan stressor atau pemicu stress; 2) Menjauhkan peserta dari stressor; 3) Mengubah persepsi peserta terhadap stressor; 4) Mengendalikan konsekuensi dari stress; dan 5) Menyediakan dukungan sosial bagi peserta yang menghadapi stress.

Pengendali Pelatihan merupakan salah satu ciri khas pelatihan yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan dimana setiap pelatihan harus memiliki pengendali pelatihan. Keberadaan pengendali pelatihan ini menjadi salah satu komponen dalam penilaian akreditasi pelatihan, Pengendali Pelatihan bertugas menjaga kesesuaian proses pembelajaran dengan rencana pembelajaran yang dalam kegiatannya mulai dari persiapan, pelaksanaan, evaluasi dan pelaporan. (Badan PPSDMK, 2021). Pengendali pelatihan ini berperan penting, selain mengendalikan pelaksanaan pelatihan, juga menjadi penghubung antara peserta, panitia dan fasilitator, serta menjadi motivator bagi peserta pelatihan. Dengan peran pengendali, peserta akan mudah memahami pembelajaran. (Yandrizal, 2021:314-318).

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan tujuan mengetahui secara mendalam peran pengendali pelatihan dalam mencegah stress pada peserta Pelatihan Dasar CPNS di Bapelkes Semarang.

Data diambil pada bulan Juli- Agustus 2020. Sasaran penelitian adalah peserta

Pelatihan Dasar CPNS secara distance learning di Balai Pelatihan Kesehatan Semarang tahun 2020 sebanyak lima orang. Sebagai upaya triangulasi, dilakukan wawancara mendalam terhadap penyelenggara antara lain dua orang fasilitator, satu orang panitia yang mendampingi dan melayani peserta selama pelatihan berlangsung, dan satu orang pengendali pelatihan yang bertugas mengendalikan proses pembelajaran. Informan tersebut kemudian diberikan kode sebagai berikut:

Tabel 1. Kualifikasi Informan

Informan	Jumlah	Kode
Peserta	5 orang	i1,i2,i3,i4,i5
Fasilitator	2 orang	i6,i7
Panitia	1 panitia	i8
Pengendali Pelatihan	1 panitia	i9
Jumlah	9 orang	

Peneliti dalam penelitian ini bertindak sebagai “ key instrument ” atau alat penelitian utama, sedangkan instrumen tambahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah panduan *Focus Grup Discussion* (FGD) untuk peserta Latsar dan pedoman wawancara untuk fasilitator, panitia dan pengendali pelatihan. Untuk menguji keabsahan data yang didapat sehingga benar-benar sesuai dengan tujuan dan maksud penelitian, maka peneliti menggunakan teknik Triangulasi. Trianggulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber. Sumber dalam penelitian ini yaitu fasilitator , panitia dan pengendali pelatihan.

Hasil FGD dan wawancara kemudian dianalisis dengan langkah- langkah; mentranskrip hasil FGD dan wawancara dengan menuliskan perkataan apa adanya tanpa menambah maupun mengurangi dari hasil rekaman, mereduksi catatan dengan membuang data yang tidak perlu, penyederhanaan, merangkum, memilih hal-hal pokok serta menfokuskan pada hal penting yang muncul pada transkrip, melakukan koding dan kategorisasi pada hasil reduksi untuk menjaga konsistensi dan

memudahkan identifikasi. Selanjutnya kode-kode dikategorisasi berdasarkan variabel dan subvariabel sesuai tujuan penelitian, penyajian data dalam bentuk uraian singkat, dan interpretasi data berupa pemaknaan data berdasarkan pengalaman pribadi peneliti, teori atau informasi dari penelitian lain atau pustaka lain.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Pengendali pelatihan melakukan peran dalam mencegah terjadinya stress pada peserta. Peran tersebut dilakukan pada tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi pelatihan :

a. Persiapan Pelatihan

1) Mempelajari/ mengkaji kurikulum

Langkah pertama yang dilakukan pengendali setelah menerima tugas sebagai pengendali pelatihan adalah mempelajari kurikulum melalui kegiatan persamaan persepsi. Hal- hal yang dipelajari antaralain kompetensi, tujuan pelatihan, materi, standar kelulusan. Hasil pengkajian terhadap kurikulum Latsar CPNS menjadi dasar pengendali dalam pembuatan skenario proses pembelajaran, jadwal, penetapan fasilitator, dan persiapan sarana prasarana pelatihan. Hal ini disampaikan oleh :

i7 : “Fasilitator dan pengendali di awal tahun bersama sama melakukan persamaan persepsi tentang kurikulum Latsar CPNS ini.”

2) Pembuatan Skenario proses pembelajaran/ Jadwal

Peran pengendali pelatihan saat persiapan pelatihan dilakukan dengan merancang skenario pembelajaran bersama fasilitator dan panitia dimana pengendali mempertimbangkan kondisi fisik peserta saat pembelajaran. Proses tatap muka (video conference) diberikan sebanyak maksimal 4 (empat) jp dan selanjutnya dengan diskusi kelompok dan penugasan. Peran ini disampaikan oleh salah satu informan sebagai berikut:

i9: “ agar peserta tidak kelelahan mengikuti pelatihan, kita desain *synchronously* 4 jp/ hari”.

3) Penentuan pelatih/ fasilitator

Dalam menentukan fasilitator, pengendali pelatihan mempertimbangkan sertifikasi, kompetensi dan pengalaman melatih. Hal ini bertujuan agar fasilitator yang menyampaikan materi adalah fasilitator yang kompeten di bidang materi tersebut.

i8 : “Pengendali pelatihan mengisi nama-nama fasilitator setelah kita serahkan draft jadwal pelatihan.”

i9 : “Biasanya untuk menentukan fasilitator kita lihat apakah mempunyai sertifikat TOF/workshop latsar, juga melihat kompetensinya dalam *delivery* materi.”

4) Mempersiapkan ketersediaan sarana prasarana pembelajaran bersama dengan panitia penyelenggara

Pengendali pelatihan bersama panitia penyelenggara mempersiapkan sarana prasarana pelatihan antaralain membentuk whatsapp grup, menyediakan Learning Management System berupa aplikasi Lentera (Learning Management System Terpadu) dan Sipelatdu (Sistem Informasi Pelatihan Terpadu), dan melakukan uji coba online beberapa hari sebelum pembukaan.

Sebelum pelatihan dimulai panitia telah membentuk whatsapp grup yang berisi panitia, peserta dan pengendali pelatihan. Whatsapp grup ini dibentuk dengan tujuan untuk mempermudah informasi dan koordinasi terkait pelaksanaan Latsar CPNS. Informasi yang diberikan berupa jadwal pelatihan, daftar presensi, daftar kelompok, pembagian pembimbing rancangan aktualisasi, daftar mentor, link kelas pembelajaran, panduan teknis pelaksanaan Latsar CPNS, jadwal seminar, informasi tentang *virtual background*, beberapa form survei seperti survei pendahuluan materi Latsar , survei reaksi kirpatrick, dan lain- lain. Adanya grup whatsapp ini dirasakan sangat membantu peserta memperoleh informasi dan

melakukan koordinasi. Seperti yang disampaikan oleh salah satu informan sebagai berikut:

i9 : “H-5 biasanya saya dimasukkan ke grup peserta. Disana sudah tersedia informasi pelatihan yang diberikan oleh panitia. Saya juga berkomunikasi dengan peserta melalui WAG tersebut.”

Lentera digunakan untuk membantu peserta dalam mendapatkan akses bahan ajar dan materi pelatihan yang diikuti sehingga peserta dapat mengunduh materi dan bahan ajar, melakukan pre/post tes online, *online assignment* (penugasan), dan bebas akses kapan saja dan dimana saja. Sedangkan Sipelatdu digunakan dalam rangka mendukung tata administrasi pelatihan berbasis *online system* dan meminimalisir penggunaan kertas (paperless). Melalui Sipelatdu dapat dilakukan pendaftaran online, presensi online, evaluasi online (fasilitator dan penyelenggaraan), mengirim pesan dan *broadcast* pesan, melakukan usulan kebutuhan pelatihan, dan mencetak *name tag* peserta. Penggunaan Lentera dan Sipelatdu dinilai membantu peserta dalam mencegah stress. Hal ini disampaikan oleh informan;

i2 : “informasi penggunaan Lentera sangat jelas, sehingga kami mudah menggunakannya”

i5: “Lentera enak dipakai”

Panitia memfasilitasi pelaksanaan uji coba Latsar CPNS yang dilaksanakan beberapa hari sebelum pembukaan. Pada saat uji coba tersebut pengendali menyampaikan pengarahannya program Latsar PNS dan *Healthy and Safety Briefing online* yang didalamnya memuat tips Kesehatan dan keselamatan kerja yang aman menggunakan perangkat elektronik untuk kegiatan daring.

b. Pelaksanaan pelatihan

Peran pengendali pelatihan pada saat pelatihan yang dilakukan adalah mengendalikan proses pembelajaran, memberikan *energizer*/ peregangan disetiap jam istirahat, memberikan motivasi dan semangat kepada peserta,

dan menjadi katalisator/ penghubung antara peserta, panitia dan fasilitator termasuk coach. Hal ini disampaikan oleh ;

i1: “ Pengendali pelatihan selalu mendampingi kami saat materi , dan melakukan refleksi setiap pagi.”

i5 : “ Pengendali sangat komunikatif, mau mendengarkan keluhan kita dan selalu memberikan izin saat kita izin kebelakang.”

i2 : “ Adanya pengendali pelatihan sangat membantu, apabila ada pertanyaan tanggapannya cepat.”

i3 : “ Ketika coach tidak merespon wa saya, saya meminta bantuan pengendali, Alhamdulillah setelah itu direspon cepat.”

i4: Pada saat pelatihan pengendali pelatihan memberikan refleksi setiap pagi sebelum materi dimulai, kemudian memberikan waktu tiap 2 jam untuk melakukan peregangan.

c. Evaluasi pelatihan

Evaluasi pelatihan terhadap peserta Latsar terdiri dari evaluasi akademik, evaluasi aktualisasi, evaluasi sikap perilaku dan evaluasi penguatan kompetensi teknis bidang tugas. Dalam upaya mencegah stress pengendali pelatihan telah memberikan informasi terkait evaluasi ini pada saat pengarahannya program, selain itu pengendali pelatihan selalu memotivasi dan mengingatkan peserta dalam pemenuhan evaluasi tersebut, misalkan mengingatkan peserta untuk selalu konsultasi dengan coach dan mentor, jangan lupa mengisi daftar hadir, dan menerima konsultasi terkait proses pembelajaran. Hal ini disampaikan oleh beberapa informan sebagai berikut:

i6: “ Pengendali harus mengerti sejauhmana kesiapan peserta mengikuti pembelajaran, selanjutnya mengkondisikan agar semua peserta siap mengikuti pembelajaran sehingga hasil evaluasinya bagus. Dan upaya tersebut sudah dilakukan pengendali pelatihan bersama fasilitator dan panitia. Penyiapan ini dilakukan dalam bentuk uji coba online, overview , penjelasan

program, dinamika kelompok, refleksi, konsultasi di sela-sela pembelajaran.”

- i1: “Pengendali memotivasi kami agar membina hubungan yang baik dengan coach dan mentor, melakukan konsultasi dan memperbaiki hasilnya sesegera mungkin setelah konsultasi.
- i3: “Kita sering lupa presensi, untungya pengendali dan panitia sering mengingatkan di wa grup.”

2. Pembahasan

Peran pengendali Pelatihan dalam mencegah terjadinya stress pada peserta Latsar antarlain melalui peran dalam persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi pelatihan. Peran dalam persiapan dilakukan dengan mempelajari/mengkaji kurikulum, penyusunan skenario pembelajaran/jadwal, penentuan fasilitator, dan bersama panitia mempersiapkan sarana dan prasarana pelatihan. Peran pengendali pelatihan dalam pelaksanaan pelatihan dengan cara mengendalikan proses pembelajaran, memberikan *energizer*/peregangan disetiap jam istirahat, memberikan motivasi dan semangat kepada peserta, dan menjadi katalisator/penghubung antara peserta, panitia dan fasilitator termasuk coach. Sedangkan peran dalam evaluasi pelatihan adalah membantu pencapaian kompetensi peserta dalam Latsar CPNS dengan cara memberikan informasi terkait evaluasi ini pada saat pengarahan program, memotivasi dan mengingatkan peserta dalam pemenuhan evaluasi tersebut.

a. Persiapan pelatihan

Pengendali pelatihan mempelajari/mengkaji kurikulum pelatihan Latsar CPNS. Hasil pengkajian tersebut menjadi dasar dalam penyusunan skenario pembelajaran, jadwal, penetapan fasilitator dan persiapan sarana dan prasarana pelatihan. Penyusunan skenario pembelajaran/jadwal perlu diperhatikan karena skenario pembelajaran ini akan menjadi acuan dalam penyampaian materi

pembelajaran. Skenario pembelajaran disusun mengacu pada Garis- Garis besar Program Pembelajaran (GBPP) atau Rancang Bangun Program Mata Pelatihan (RBPMP). Peran Pengendali dalam penyusunan skenario pembelajaran ini dilakukan dengan menyusun jadwal pelatihan. Didalam jadwal terdapat waktu pelatihan, materi dan fasilitator. Pengendali pelatihan melakukan pembatasan jam tatap muka dalam sehari. Pada saat pembelajaran online jumlah jam pembelajaran dalam sehari lebih sedikit dibandingkan dengan pembelajaran klasikal. Pembatasan jumlah jam ini dikarenakan penggunaan laptop/ komputer banyak menyebabkan keluhan Kesehatan dan akan menjadi pemicu terjadinya stress. Keluhan kesehatan yang paling sering dalam penggunaan laptop/ computer adalah seringnya muncul gangguan kesehatan seperti Computer Vision Syndrome (CVS) dan Carpal Tunnel Syndrome (CTS). Computer Vision Syndrome (CVS) yaitu kumpulan gejala fisik karena penggunaan computer. Penelitian Nadia dkk (2021) melaporkan bahwa penggunaan komputer lebih dari 4 jam sehari mempunyai risiko 2,225 kali mengalami CVS lebih tinggi daripada penggunaan komputer kurang dari 4 jam sehari.

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) adalah tanda dan gejala penekanan saraf medianus pada pergelangan tangan YANG disebabkan oleh penyempitan terowongan karpal sampai bisa menyebabkan mati rasa atau kesemutan, nyeri, dan kelemahan pada distribusi saraf median di tangan. (Ghaisani & Ekawati, 2021). Penggunaan penggunaan keyboard dan mouse dengan waktu yang lama lebih dari 20 jam/minggu berhubungan positif dengan kejadian CTS. (Bibi & Khan, 2019)

Peran pengendali pelatihan dalam mencegah stres pada peserta juga dilakukan melalui penentuan fasilitator. Fasilitator dipilih dengan mempertimbangkan sertifikasi, kompetensi dan pengalaman melatih. Fasilitator yang mempunyai kompetensi dan pengalaman melatih akan membantu

mencegah stress pada peserta Latsar antaralain dengan memastikan peserta siap menerima pembelajaran, memberikan materi dengan menarik, menggunakan metode dan alat bantu yang relevan dan menarik minta peserta, memberikan kesempatan peserta bertanya diluar sesi pelajaran dan memberikan solusi terhadap permasalahan peserta yang terkait pembelajaran. Untuk mencapai peran tersebut, fasilitator harus mempunyai kompetensi yang mempunyai pengaruh langsung terhadap proses pembelajaran. Kompetensi tersebut adalah kompetensi sistematika penyajian, kemampuan penyajian, cara menjawab pertanyaan dari peserta. (Arjita, 2019)

Hal senada juga disampaikan oleh Mustofa dkk (2021) pada penelitiannya yaitu fasilitator pelatihan harus dapat memenuhi kriteria yang memiliki kematangan terkait kompetensi dan kualifikasi, serta dapat mendorong peserta pelatihan untuk lebih semangat dalam melakukan pelatihan selama masa Covid-19.

Untuk mencegah stres perlu juga dilakukan persiapan sarana dan prasarana pelatihan. Salah satu sumber stres pada pembelajaran secara online adalah penyesuaian kemampuan teknologi dan gangguan internet. Pengendali pelatihan bersama dengan panitia pelatihan melakukan upaya meminimalisir penyebab tersebut dengan cara membentuk whatsapp grup, menyediakan Learning Management System berupa aplikasi Lentera (Learning Management System Terpadu) dan Sipelatdu (Sistem Informasi Pelatihan Terpadu), dan melakukan uji coba online beberapa hari sebelum pembukaan.

Dengan adanya *whatsapp grup* (WAG) peserta, pengendali pelatihan dan panitia dapat melakukan komunikasi dan koordinasi dengan cepat dan kapan saja. Pemberian-pemberian informasi terkait pelatihan dan permasalahan yang dihadapi peserta dapat disampaikan melalui WAG tersebut sehingga permasalahan akan segera ditangani.

Hasil penelitian yang dilakukan Nuuyoma & Chihururu (2020) menyebutkan bahwa *Whatsapp* merupakan alat komunikasi yang cocok dalam konteks pendidikan tinggi.

Penyediaan *Learning Management System* (LMS) yang mudah di pahami akan mencegah peserta mengalami kesulitan penggunaan LMS, dimana kesulitan penggunaan teknologi seperti LMS ini dapat memicu terjadinya stres. Sosialisasi penggunaan LMS ini dilakukan melalui ujicoba online beberapa hari sebelum pelatihan dimulai.

b. Pelaksanaan Pelatihan

Pada tahap pelaksanaan pelatihan, peran pengendali pelatihan dalam mencegah stress peserta latsar adalah mengendalikan proses pembelajaran, memberikan energizer/ peregangan disetiap jam istirahat, memberikan motivasi dan semangat kepada peserta, dan menjadi katalisator/ penghubung antara peserta, panitia dan fasilitator termasuk coach.

Pengendalian proses pembelajaran yang dilakukan oleh pengendali pelatihan meliputi pengaturan waktu dan pemastian sequensi materi. Pengendali memastikan agar fasilitator mengisi materi sesuai dengan waktu yang telah disediakan. Sehingga pembelajaran dilaksanakan tepat waktu. Sebuah artikel berjudul *Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis* menyatakan bahwa pekerjaan yang tidak dapat diselesaikan dalam waktu yang diperkirakan dapat menjadi sumber stres dan mengurangi produktivitas di tempat kerja mereka bahkan mungkin memiliki konsekuensi negatif dalam bentuk gangguan fisik. Itu sebabnya, keterampilan manajemen waktu sangat penting untuk menyelesaikan pekerjaan efisien dan efektif. (Bunyamin, 2021)

Sequensi penyampaian materi juga harus diperhatikan agar peserta pelatihan memiliki pengetahuan dan keterampilan yang terstruktur. Memberikan pemahaman terstruktur akan meningkatkan hasil belajar. Hal ini sesuai dengan penelitian Mauladi, dkk

(2021) bahwa pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran terstruktur dapat lebih mengontrol pembelajaran sehingga memberikan hasil akhir yang baik dalam hal pemahaman materi pembelajaran dibandingkan dengan metode pembelajaran tidak terstruktur.

Stres dapat disebabkan oleh kelelahan. Untuk mencegah kelelahan dikarenakan pembelajaran online yang terlalu lama, perlu dilakukan olah raga di antara sesi materi pelatihan. Olah raga tersebut diberikan secara ringan sesuai waktu yang ada. Olah raga oleh pengendali pelatihan diberikan dalam bentuk energizer maupun peregangan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nopela (2021) berdasarkan analisis terhadap 10 artikel jurnal menyatakan bahwa olahraga efektif menurunkan tingkat stres. Olahraga yang dapat dilakukan antaralain aerobik, bersepeda atau treadmill, mengangkat dan berjalan ringan di rumah, latihan kekuatan, latihan peregangan dan keseimbangan, sepeda statis, atau jalan santai.

Pemberian motivasi dan pengoptimalan komunikasi secara personal yang dilakukan oleh pengendali pelatihan merupakan salah satu upaya untuk mencegah stres peserta Latsar CPNS. Pemberian motivasi dan dukungan pengendali pelatihan untuk mencegah stress pada peserta Latsar tersebut dapat dilakukan dengan pernyataan secara verbal, mengingatkan kembali tujuan pelatihan di Latsar, memberikan simulasi dan permainan, memberikan kesempatan untuk menunjukkan kemampuannya, dan memberikan kesempatan untuk menyampaikan keluhannya atau hal-hal yang belum diketahui serta menjadi penghubung komunikasi antara peserta dengan fasilitator.

Motivasi belajar sangat penting untuk mencapai hasil belajar. Jika motivasi belajar seseorang rendah maka orang tersebut akan kesulitan untuk mengikuti kegiatan belajar yang ada. Sebuah studi tentang analisis problematika pembelajaran daring mahasiswa pada

masa Pandemi Covid -19 tahun 2022 menunjukkan masih banyak siswa yang tidak dapat menyelesaikan mata kuliah teori dikarenakan rendahnya motivasi siswa tersebut untuk belajar. Hal ini disebabkan kurangnya interaksi langsung antara siswa lain dengan siswa dan guru. Selain itu, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru tanpa diimbangi materi cukup membuat siswa kewalahan sehingga menyebabkan menurunnya motivasi belajar siswa. (Aqmarima dkk, 2022)

Pengendali pelatihan mengoptimalkan komunikasi kepada peserta Latsar saat pembelajaran melalui zoom maupun diluar pembelajaran melalui media telepon , maupun chat secara pribadi dan grup melalui aplikasi *Whatsapp*. Pengendali juga menjadi penghubung antara peserta dengan panitia dan fasilitator termasuk coach. Dukungan komunikasi merupakan salah satu cara dalam mencegah stres. Apabila komunikasi dilakukan dengan baik, stres dapat dicegah. (Yanny & Sianturi, 2021)

c. Evaluasi pelatihan

Pengendali pelatihan melakukan peran mencegah stres dengan membantu dalam pencapaian kompetensi belajar peserta Latsar CPNS dengan selalu memberikan informasi-informasi penting kepada peserta. Informasi terkait evaluasi ini diberikan pada saat pengarahan program, selain itu pengendali pelatihan selalu memotivasi dan mengingatkan peserta untuk mengerjakan penugasan, menyusun rancangan dan laporan aktualisasi serta untuk membaca modul pelatihan. Pemberian informasi tentang evaluasi yang harus dipenuhi oleh peserta Latsar CPNS merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan prestasi belajar peserta. Hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang menyebutkan bahwa prestasi belajar sangat dipengaruhi oleh minat dan motivasi peserta. Pembelajaran akan semakin diminati apabila peserta memahami kompetensi dan alur pelatihan, metode pelatihan yang akan dilaksanakan, serta penilaian yang akan

dihadapi untuk mendapatkan kelulusan.
(Cikka, 2020)

PENUTUP

1. Simpulan

Peran pengendali pelatihan dalam mencegah stres pada peserta Pelatihan Dasar CPNS dilakukan pada tahap persiapan pelatihan, pelaksanaan pelatihan dan tahap evaluasi. Secara implementasinya peran itu antarlain dengan mempelajari/ mengkaji kurikulum, penyusunan skenario pembelajaran/ jadwal, penentuan fasilitator, bersama panitia

mempersiapkan sarana dan prasarana pelatihan, mengendalikan proses pembelajaran, memberikan energizer/ peregangan, memberikan motivasi dan dan menjadi katalisator/ penghubung antara peserta, panitia dan fasilitator serta membantu pencapaian kompetensi peserta dalam Latsar CPNS dengan cara memberikan informasi terkait evaluasi.

2. Saran

Dalam setiap pelatihan tetap perlu dihadirkan pengendali pelatihan dikarenakan perannya yang sangat penting dalam pencegahan stres pada peserta pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqmarima, A. I., Fatah, H. M., Latifah, R., & Putranto, S. (2022). Analisis Problematika Pembelajaran Daring Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Mathematics Education and Learning*, 2(1), 8. <https://doi.org/10.19184/jomeal.v2i1.28795>
- Arjita, U. A. (2019). Pengaruh Kompetensi Widyaiswara Terhadap Prestasi Peserta Diklat Pada Mata diklat Etika Publik di Pusdiklat BPS. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(1), 76–81. <https://doi.org/10.24246/j.js.2019.v9.i1.p76-81>
- Arlizon, R., Subhan, M., & Munawir, dan. (2022). Perbandingan Stress Akademik Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Ketergantungan E-Learning dalam Penerapan Kurikulum Merdeka (Vol. 5, Issue 2).
- Badan PPSDMK, Pusat Pelatihan SDM Kesehatan. 2021. Pedoman Pengendalian Pelatihan di Bidang Kesehatan.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>.
- Memooona, B., & Bilal Khan. (2019). Carpal Tunnel Syndrome and use of computer keyboard and mouse; a systematic review. *RJHS Rehman Journal of Health Sciences*, 01(02), 25–27.
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis. *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145-159.
- Cikka, H. (2020). Strategi Komunikasi Guru Memotivasi Peserta Didik Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar. *Al-Mishbah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, 15(2), 359-38.
- Fauziyyah, R., & Citra Awinda, R. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113–123. <http://pdsjki.org/home>.
- Ghaisani, D. A., Jayanti, S., & Ekawati, E. (2021). Faktor risiko kejadian carpal tunnel syndrome (cts) pada pekerjaan pengguna komputer: literature review. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 104-111.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299 - 306.

- Hasibuan, M. F., Jamila, J., Puspita, D., Sucitra, H., & Ulfa, F. (2021). Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Mencegah Stres Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(1), 21-26.
- Himmah, A. F. (2020). Pengaruh Self Efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Kusnayat, A., Sumarni, N., Mansyur, A. S., Zaqiah, Q. Y., & Bandung, U. T. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampaknya. 1(2), 153-165.
- Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia. (2019). Modul. Training Officer Course (TOC). Jakarta.
- Antoni, M. H., & Dhabhar, F. S. (2019). The impact of psychosocial stress and stress management on immune responses in patients with cancer. *Cancer*, 125(9), 1417-1431.
- Mauladi, Rizqa Raaiqa Bintana, Benedika Ferdian Hutabarat. (2021) Analisis Gap Pada Pembelajaran Berbasis Elektronika Terstruktur dan Tidak Terstruktur Untuk Mengetahui Tingkat Keberhasilan Penyampaian Materi Kuliah Kepada Mahasiswa. *JUSTIN. Jurnal Sistem dan Teknologi Informasi*, 9(2).
- Muslim, M. (2020). MANAJEMEN STRESS PADA MASA PANDEMI COVID-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Mustopa, R., Ahsaina, N. A., & Rais, Y. (2021). Pelatihan dan Pengembangan Manajemen Sumber Daya Manusia di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(3), 166-174.
- Nadia, A. S., Paramita, A., & Rahman, A. O. (2021). Hubungan Durasi Penggunaan Komputer Portabel dengan Kejadian Computer Vision Syndrome pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Tahun 2020. *Medical Dedication (medic): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 179-184.
- Nopela, S., Khotimah, S., & Fis, M. (2021). PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19: NARRATIVE REVIEW.
- Norma, N., Widiyanti, E., & Hartiningsih, S. S. (2021). Faktor Penyebab, Tingkat Stres dan Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 625-634.
- Nuuyoma, V., Mhlope, N. J., & Chihururu, L. (2020). The Use of WhatsApp as an Educational Communication Tool in Higher Education: Experiences of Nursing Students in Kavango East, Namibia. *International Journal of Higher Education*, 9(5), 105-114.
- Suryani, N. K., & Yoga, G. A. (2018). Konflik dan Stress dalam Organisasi. *Widya Manajemen*, 01(1), 99-113
- Undang- Undang No 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara.
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164-173.
- Yandrizal, Y. 2021. Analisis Peran Pengendali Pelatihan Terhadap Pencapaian Pemahaman Materi. *Diklat Review. Jurnal Manajemen Pendidikan dan Pelatihan*, 5(3): 314-318.
- Yanny, A., & Sianturi, R. D. (2021). Peran Komunikasi Dalam Mengelola Manajemen Stress (Studi Kasus: Universitas Budi Darma). *Ekonomi, Keuangan, Investasi dan Syariah (EKUITAS)*, 3(1), 17-20.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239.