Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari (JPMB)
Vol. 5, No. 10 (October) 2026: 925-938

Psychoeducation on Stress Recognition and Management for WBI Board Members of East Jakarta Region

Yustina Madya Marampa[1]*, Susanna Kathryn[2], Ivonne Sandra Sumual[3]
STT Bethel Indonesia Jakarta
Corresponding Author: Yustina Madya Marampa; yustina.marampa@sttbi.ac.id

A R T I C L E I N F O

Keywords: Psychoeducation, Stress, Mental Health, Women in the Church, WBI

Received : 5, August
Revised : 20, September
Accepted: 25, October

©2026: Marampa, Kathryn, Sumual (s): This is an open-access article distributed under the termsof the Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional.

A B S T R A K

This community service initiative aimed to provide education on identifying and managing stress for the Wanita Bethel Indonesia (WBI) – Bethel Women of Indonesia – community in the East Jakarta region. The seminar was held on August 16, 2025, from 10:00 to 12:00 WIB at GBI Rhema, with 111 participants representing 23 WBI branches. The session consisted of a presentation followed by a Q&A, connecting mental health with reflections on the Christian faith. Reporting was based on a descriptive review of the event summary, promotional posters, and photographic documentation. Documented outcomes include the number of participants reached, the communication of the message that stress is a natural human response, and active participant engagement during discussions. The absence of pre- and post-activity assessments limits conclusions regarding changes in knowledge or stress levels. The initiative provided a church-based educational space and serves as a foundation for recommendations regarding further support and subsequent evaluation.

Psikoedukasi Pengenalan dan Pengelolaan Stres bagi Pengurus WBI Perwil Jakarta Timur

Yustina Madya Marampa [1]*, Susanna Kathryn[2], Ivonne Sandra Sumual[3]
STT Bethel Indonesia Jakarta
Corresponding Author: Yustina Madya; yustina.marampa@sttbi.ac.id

A R T I C L E I N F O

Kata kunci: Psikoedukasi, Stres, Kesehatan Mental, Perempuan Gereja, WBI

Received : 5, August
Revised : 20, September
Accepted: 25, October

©2026: Marampa, Kathryn, Sumual (s): This is an open-access article distributed under the termsof the Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional.

A B S T R A K

Kegiatan pengabdian ini bertujuan menyediakan edukasi pengenalan dan pengelolaan stres bagi komunitas Wanita Bethel Indonesia (WBI) Perwil Jakarta Timur. Seminar dilaksanakan pada 16 Agustus 2025, pukul 10.00–12.00 WIB, di GBI Rhema, dengan 111 peserta dari 23 WBI. Metode kegiatan berupa pemaparan materi dan tanya jawab yang menghubungkan kesehatan mental dengan refleksi iman Kristen. Pelaporan menggunakan telaah deskriptif atas berita kegiatan, poster, dan dokumentasi foto. Hasil yang terdokumentasi mencakup jangkauan peserta, penyampaian pesan bahwa stres merupakan respons manusiawi, serta keterlibatan peserta dalam diskusi. Ketiadaan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan membatasi kesimpulan tentang perubahan pengetahuan dan stres. Kegiatan menyediakan ruang edukasi berbasis gereja dan menjadi dasar rekomendasi pendampingan serta evaluasi lanjutan.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental tidak dapat diposisikan sebagai persoalan individual yang terpisah dari kehidupan bergereja. Tanggung jawab pelayanan, pekerjaan, pengasuhan keluarga, dan tuntutan relasi sosial sering kali hadir secara bersamaan, sehingga kemampuan seseorang mengelola tekanan dibentuk pula oleh pola dukungan dan pembagian peran dalam komunitasnya. Pada pelayanan perempuan, perhatian terhadap stres menjadi penting bukan karena setiap pengurus diasumsikan mengalami gangguan psikologis, melainkan karena kepemimpinan dan partisipasi yang berkelanjutan memerlukan ruang untuk mengenali keterbatasan, mengomunikasikan kebutuhan, serta memperoleh pertolongan tanpa stigma. Kajian Edu (2025) mengenai keseimbangan pelayanan pastoral dan keluarga menunjukkan pentingnya memperhatikan konflik peran dan batas tanggung jawab pelayanan, walaupun temuan tentang pendeta tersebut tidak dapat begitu saja digeneralisasi kepada pengurus WBI. Oleh sebab itu, pendidikan kesehatan mental perlu dimulai dengan pengakuan bahwa ketekunan melayani dan kebutuhan merawat diri bukanlah dua komitmen yang saling meniadakan.

Stres merupakan respons psikologis dan fisiologis terhadap tuntutan yang dipersepsikan menantang atau melampaui sumber daya yang tersedia. World Health Organization (WHO, 2023) menjelaskan bahwa stres dapat memengaruhi konsentrasi, tidur, keadaan emosi, dan kesehatan fisik; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) juga menekankan keterkaitannya dengan penyesuaian terhadap tekanan kehidupan. Pemahaman ini mengharuskan pembedaan antara stres sebagai pengalaman manusiawi, stres yang berlangsung menetap dan mengganggu fungsi, serta kondisi yang memerlukan asesmen profesional. Dalam praktik gerejawi, pembedaan demikian bersifat penting secara etis: keluhan emosional tidak boleh direduksi menjadi lemahnya iman, tetapi juga tidak semestinya segera diberi label diagnosis tanpa pemeriksaan yang memadai.

Kebutuhan yang lebih mendasar bukan sekadar meningkatkan pengetahuan mengenai definisi stres, melainkan mengembangkan literasi kesehatan mental yang memungkinkan individu mengenali tanda tekanan, menimbang strategi penanganan, dan mengetahui kapan harus meminta bantuan. Jorm (2012) menempatkan literasi kesehatan mental dalam kerangka kemampuan komunitas untuk bertindak secara tepat. Dalam kajian pendidikan Kristiani, Sirait (2025) memperlihatkan potensi perjumpaan antara literasi kesehatan mental dan pemaknaan teologis tentang penderitaan serta pemulihan. Meskipun kajiannya berfokus pada generasi digital, penekanannya pada dialog antara pengetahuan psikologis dan pendidikan iman relevan sebagai pijakan konseptual, bukan sebagai bukti bahwa kebutuhan atau respons peserta WBI identik dengan populasi yang ditelitinya.

Psikoedukasi menawarkan jembatan antara konsep kesehatan mental dan keterampilan yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Tinjauan meta-analitik Van Daele et al. (2012) menunjukkan bahwa psikoedukasi memiliki potensi untuk membantu pengurangan stres, sekalipun keberhasilan intervensi bergantung pada isi, intensitas, dan rancangan evaluasinya. Praktik PkM di

lingkungan gereja turut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental dapat dibingkai dengan kepekaan terhadap identitas keagamaan, sebagaimana tampak dalam kegiatan edukasi tentang nomophobia pada remaja Kristen yang dilaporkan Kathryn et al. (2023). Akan tetapi, perbedaan masalah, kelompok sasaran, dan bentuk intervensi menuntut kehati-hatian: kesesuaian pendekatan tidak dengan sendirinya membuktikan dampak seminar WBI.

Integrasi kesehatan mental dan iman Kristen menuntut lebih dari penambahan ayat Alkitab pada materi psikologi. Pantan, Lumintang, dan Tarulina (2023) menunjukkan bahwa kekhawatiran dapat dibaca melalui perjumpaan interpretasi teologis dan pemahaman psikologis, sehingga pendampingan pastoral perlu memberi perhatian pada pengalaman manusia yang nyata. Pargament et al. (1998) membedakan pola koping religius positif dan negatif; konsekuensinya, praktik spiritual dapat menjadi sumber pengharapan, tetapi cara penggunaannya juga dapat menambah beban jika penderitaan ditafsirkan secara menyalahkan. Berangkat dari prinsip tersebut, seminar WBI dipahami sebagai ruang edukatif yang menjembatani bahasa kesehatan mental dan refleksi iman, dengan tetap menempatkan pelayanan pastoral sebagai pendamping, bukan pengganti layanan psikologis atau medis.

Mitra kegiatan ini ialah Pengurus Wanita Bethel Indonesia (WBI) Wilayah Timur (Ester), bidang Pengembangan Peranan Wanita (P2W). Menurut laporan kegiatan, seminar bertema "Apakah Anda Stres?" diselenggarakan di GBI Rhema, Jakarta Timur, pada 16 Agustus 2025 dan dihadiri 111 peserta yang berasal dari 23 WBI (Samosir, 2025). Keterlibatan lintas kelompok perempuan gereja memperlihatkan tersedianya jaringan sosial untuk mengembangkan edukasi kesehatan mental secara kolektif. Namun, jumlah kehadiran belum dapat diperlakukan sebagai bukti prevalensi stres, keterwakilan semua pengurus, ataupun perubahan kesejahteraan psikologis. Justru di sinilah letak persoalan yang perlu dijawab oleh kegiatan PkM: bagaimana ruang perjumpaan gerejawi dapat dimanfaatkan untuk memperkenalkan pemahaman yang tepat tentang stres, sekaligus membuka kemungkinan dukungan sosial dan pendampingan yang bertanggung jawab.

Artikel ini bertujuan menganalisis pelaksanaan psikoedukasi, memeriksa makna edukatif materi mengenai stres dan dukungan iman, serta menyusun implikasi bagi pengembangan pelayanan kesehatan mental dalam komunitas perempuan gereja. Argumen utamanya ialah bahwa nilai kegiatan tidak hanya terletak pada penyampaian informasi, tetapi pada terbukanya ruang pembicaraan tentang tekanan psikologis secara nonstigmatis dan pada peluang membangun mekanisme dukungan yang lebih berkelanjutan. Dengan menggunakan bukti dokumenter yang tersedia, artikel membedakan secara tegas capaian penyelenggaraan, keterlibatan selama forum, dan efektivitas intervensi yang masih memerlukan pengukuran terpisah.

PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu, 16 Agustus 2025, pukul 10.00–12.00 WIB di GBI Rhema, Jalan Utan Kayu Raya No. 48, Jakarta Timur. Penyelenggara adalah Pengurus WBI Wilayah Timur (Ester), bidang P2W. Jumlah kehadiran yang dilaporkan adalah 111 peserta dari 23 WBI. Angka ini diperlakukan sebagai

data agregat penyelenggara; daftar hadir individual dan karakteristik demografis peserta tidak tersedia dalam bahan penyusunan artikel.

Metode kegiatan berupa pemaparan materi dalam seminar dan tanya jawab. Materi yang dapat dikonfirmasi dari laporan meliputi pengertian stres sebagai respons fisik dan mental, pentingnya pengelolaan stres, kaitannya dengan kesehatan tubuh, jiwa, dan relasi, serta refleksi Yakobus 1:2–4 dan 1 Petrus 5:7. Laporan juga menyebut pertanyaan peserta mengenai pengalaman pribadi dan cara praktis menghadapi stres. Tidak tersedia rekaman utuh, bahan presentasi lengkap, atau transkrip untuk menyusun rincian setiap strategi yang disampaikan.

Pelaporan artikel menggunakan pendekatan deskriptif berbasis telaah dokumen. Bahan yang ditelaah adalah berita kegiatan pada laman BPD GBI DKI Jakarta, poster seminar yang disediakan, serta foto pada tautan dokumentasi kegiatan. Informasi dibandingkan untuk memeriksa kesesuaian tema, lokasi, waktu, dan identitas narasumber. Foto digunakan untuk memperlihatkan konteks penyelenggaraan, bukan untuk menilai kondisi mental atau tingkat pemahaman orang yang terlihat di dalamnya.

Analisis dilakukan dengan mengelompokkan informasi ke dalam tiga aspek: pelaksanaan dan jangkauan kegiatan, isi pesan psikoedukasi, serta respons peserta dan tindak lanjut. Literatur ilmiah digunakan untuk menafsirkan relevansi pendekatan dan menyusun rekomendasi. Strategi yang bersumber dari literatur tetapi tidak tercatat dalam berita dinyatakan sebagai usulan pengembangan. Tidak dilakukan pengodean wawancara, perhitungan perubahan skor, atau uji statistik karena bahan yang diperlukan tidak tersedia.

Tabel 1. Ringkasan pelaksanaan dan dasar pelaporan

Komponen	Keterangan
Mitra	Pengurus WBI Wilayah Timur (Ester), bidang P2W
Waktu dan tempat	16 Agustus 2025, 10.00–12.00 WIB; GBI Rhema, Jakarta Timur
Jangkauan	111 peserta dari 23 WBI menurut laporan kegiatan
Metode kegiatan	Pemaparan materi dan tanya jawab
Bahan pelaporan	Berita kegiatan, poster seminar, dan foto

Pelaporan menjaga privasi dengan tidak mengulang isi pengalaman pribadi peserta atau menampilkan identitas penanya. Tiga foto dipilih dari dokumentasi publik penyelenggara dan diberi atribusi sumber. Status publik foto tidak memastikan adanya persetujuan khusus untuk publikasi jurnal; konfirmasi izin penggunaan ulang dan persetujuan pihak yang relevan perlu dilakukan penulis sebelum pengajuan. Naskah ini tidak mencantumkan persetujuan etik atau persetujuan peserta yang belum dapat dibuktikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan seminar dan jangkauan komunitas perempuan gereja

Seminar menghadirkan 111 peserta dari 23 WBI, sebagaimana dicatat oleh penyelenggara (Samosir, 2025). Angka tersebut menegaskan kapasitas kegiatan menjangkau jaringan perempuan gereja di luar satu kelompok pelayanan lokal. Dalam perspektif pengabdian kepada masyarakat, jangkauan lintas kelompok merupakan modal kelembagaan untuk memperluas percakapan tentang kesehatan mental, tetapi bukan ukuran efektivitas pembelajaran. Belum tersedia data mengenai keseluruhan kelompok yang diundang, persentase kehadiran dari setiap WBI, ataupun karakteristik kebutuhan peserta. Karena itu, hasil yang dapat dinyatakan secara sahih adalah keluasan partisipasi dalam forum, bukan representativitas sampel atau prevalensi masalah psikologis.

Tema "Apakah Anda Stres?" memiliki kekuatan pedagogis karena menggeser titik masuk dari kategori patologis menuju pengalaman yang dapat dikenali peserta. Rumusan berbentuk pertanyaan memungkinkan peserta merefleksikan tekanan tanpa terlebih dahulu dilekatkan pada identitas sebagai orang yang mengalami gangguan mental. Secara konseptual, pilihan ini sejalan dengan literasi kesehatan mental berbasis komunitas (Jorm, 2012). Di tingkat teologi praktis, pendekatan dialogis penting agar pengalaman lelah dan khawatir tidak dibungkam oleh anggapan bahwa pelayan gereja harus selalu tampak kuat. Meski demikian, tidak tersedia pengukuran persepsi peserta sebelum dan sesudah seminar; karena itu, dampak tema terhadap penurunan stigma tetap merupakan hipotesis pengembangan program.



Gambar 1. Dokumentasi penyelenggaraan seminar di GBI Rhema

Sumber: Dokumentasi kegiatan pada laman BPD GBI DKI Jakarta (Samosir, 2025).

Gambar 1 memperlihatkan penyelenggaraan kegiatan di lingkungan gereja. Nilai dokumentasinya terletak pada konteks kelembagaan dan keterlaksanaan seminar, bukan pada penilaian kondisi psikologis peserta. Secara analitis, lokasi gereja dapat dipahami sebagai ruang perjumpaan yang dekat dengan identitas peserta sehingga berpotensi memudahkan diskusi mengenai persoalan sensitif. Potensi ini perlu dibuktikan dalam evaluasi berikutnya melalui pengalaman peserta, bukan disimpulkan hanya dari tampilan visual kegiatan.

Jaringan 23 WBI menyediakan kemungkinan pengembangan model edukasi berjenjang, yaitu penguatan pemahaman di tingkat wilayah yang diikuti diskusi terbimbing di kelompok lokal. Gagasan ini memperoleh dasar etis dari Sumual dan Pasulu (2024), yang menekankan solidaritas dan partisipasi perempuan dalam kehidupan gerejawi. Dalam konteks kesehatan mental, solidaritas tidak cukup dipahami sebagai kehadiran bersama; ia perlu diterjemahkan menjadi praktik mendengarkan tanpa stigma, pembagian tanggung jawab yang wajar, perlindungan kerahasiaan, dan akses kepada bantuan yang sesuai. Artikel ini tidak mengklaim model berjenjang tersebut telah dilaksanakan; model itu merupakan implikasi dari jangkauan organisasi yang terdokumentasi.

Pengenalan stres dan pengelolaan melalui dukungan psikososial serta iman Kristen

Pesan utama seminar adalah bahwa stres merupakan respons manusiawi yang perlu dikenali dan dikelola, bukan kondisi yang otomatis menunjukkan kegagalan pribadi atau spiritual. Pesan ini strategis karena salah memahami stres dapat menghasilkan dua kekeliruan sekaligus: mengabaikan tekanan yang sudah mengganggu fungsi keseharian atau menganggap setiap pengalaman tertekan sebagai gangguan klinis. WHO (2023) menegaskan relevansi pengenalan respons stres pada pikiran dan tubuh, sedangkan Pantan, Lumintang, dan Tarulina (2023) memperlihatkan pentingnya mempertemukan pemahaman psikologis mengenai kekhawatiran dengan refleksi teologis. Dalam kegiatan WBI, laporan penyelenggara mengonfirmasi adanya penjelasan umum dan dialog tentang stres; laporan itu belum menyediakan data untuk mengukur besarnya perubahan pemahaman peserta.

Dari sudut pandang psikoedukasi, pemahaman stres perlu bergerak melalui tiga lapis kompetensi. Pertama, peserta mengenali reaksi yang mungkin muncul pada tidur, konsentrasi, emosi, dan hubungan interpersonal. Kedua, peserta membedakan sumber tekanan yang dapat dikelola sendiri dari situasi yang menuntut dukungan orang lain atau layanan profesional. Ketiga, peserta mengetahui bahwa pencarian bantuan merupakan bentuk tanggung jawab terhadap kesehatan, bukan pengingkaran terhadap spiritualitas. Kerangka literasi kesehatan mental Jorm (2012) dan kajian Sirait (2025) mendukung penguatan ketiga dimensi secara konseptual. Rangkaian kompetensi ini diajukan sebagai pengembangan bahan belajar, bukan sebagai daftar keterampilan yang sudah teruji pada peserta seminar.

Pengelolaan stres tidak berhenti pada nasihat agar individu lebih sabar atau lebih tekun berdoa. WHO (2020) menawarkan keterampilan praktis untuk menghadapi tekanan, seperti mengarahkan perhatian pada keadaan saat ini, memberi ruang bagi pengalaman emosi, dan melakukan tindakan yang selaras dengan nilai. Pengintegrasian latihan sederhana dengan refleksi iman dapat memperkuat kebermaknaan materi, selama pelaksana tidak mencampuradukkan praktik spiritual dengan terapi klinis. Berbeda dari seminar informatif yang menekankan transmisi pengetahuan, rancangan tindak lanjut yang memuat demonstrasi dan latihan akan memungkinkan evaluasi terhadap kemampuan yang benar-benar dipelajari. Tidak tersedia dokumentasi yang

membuktikan latihan-latihan tersebut diselenggarakan dalam kegiatan 16 Agustus 2025.

Pada tingkat komunitas, efektivitas pengelolaan stres juga ditentukan oleh bagaimana organisasi merespons tekanan anggotanya. Cohen dan Wills (1985) menjelaskan peran dukungan sosial dalam menghadapi stres, sedangkan Edu (2025) mengingatkan bahwa tuntutan pelayanan yang tidak seimbang dapat menimbulkan konflik peran dalam konteks pastoral. Meskipun partisipan penelitian Edu bukan pengurus WBI, konsep keseimbangan tanggung jawab berguna untuk menelaah risiko ketika pelayanan dijalankan tanpa batas yang sehat. Oleh karena itu, solidaritas WBI sebaiknya dikembangkan melalui budaya saling mendengar, pembagian tugas yang realistis, dan kesediaan merujuk anggota kepada bantuan yang tepat, bukan melalui penambahan ekspektasi bahwa setiap pengurus wajib menjadi konselor bagi sesamanya.

Dimensi iman Kristen dalam seminar dibangun antara lain melalui Yakobus 1:2–4 dan 1 Petrus 5:7. Kedua bagian Alkitab dapat dipahami sebagai sumber refleksi tentang ketekunan dalam pergumulan dan penyerahan kekhawatiran kepada Allah. Namun, pesan spiritual tersebut harus dijelaskan secara bertanggung jawab: ketekunan bukan perintah untuk menanggung semua beban tanpa bantuan, sementara penyerahan kekhawatiran bukan alasan mengabaikan gejala yang membutuhkan pemeriksaan profesional. Dalam pembacaan interdisipliner, Pantan, Lumintang, dan Tarulina (2023) memberi dasar bahwa refleksi alkitabiah mengenai kecemasan dapat dipertemukan dengan perhatian terhadap aspek psikologis. Pengintegrasian ini membantu menjaga agar spiritualitas tidak berubah menjadi instrumen menyalahkan orang yang mengalami tekanan.

Pargament et al. (1998) membedakan penggunaan sumber daya religius yang bersifat menopang dan yang dapat memperburuk pergumulan. Perbedaan tersebut menggarisbawahi perlunya bahasa pastoral yang memberi legitimasi pada pengalaman takut, kecewa, atau kelelahan, sambil tetap memelihara harapan. Dalam konteks perempuan gereja, Sumual dan Pasulu (2024) menempatkan solidaritas serta partisipasi sebagai dimensi penting komunitas yang inklusif. Dengan demikian, integrasi psikologi dan teologi dalam PkM bukan sekadar upaya mengaitkan materi seminar dengan ayat Alkitab, melainkan pembentukan etika pendampingan yang menghormati martabat peserta, kerahasiaan pengalaman, dan kebebasan untuk mencari pertolongan.



Gambar 2. Suasana peserta dalam rangkaian kegiatan seminar
Sumber: Dokumentasi kegiatan pada laman BPD GBI DKI Jakarta (Samosir, 2025).

Gambar 2 mendokumentasikan suasana kehadiran peserta dan menunjukkan konteks sosial pertemuan. Dokumentasi ini tidak digunakan sebagai pengganti instrumen penilaian kepuasan maupun ukuran perubahan kondisi psikologis. Secara metodologis, pembedaan antara foto kegiatan, respons yang diberitakan, dan data evaluasi diperlukan agar narasi keberhasilan tetap proporsional. Kualitas intervensi harus ditentukan melalui tujuan dan indikator yang ditetapkan sebelum kegiatan, bukan melalui interpretasi terhadap ekspresi wajah dalam foto.

Respons peserta dan kebutuhan evaluasi berkelanjutan

Laporan penyelenggara menggambarkan sesi tanya jawab sebagai forum yang antusias, dengan pertanyaan mengenai pengalaman pribadi dan cara praktis menghadapi stres (Samosir, 2025). Interaksi tersebut merupakan temuan proses yang bermakna: isu kesehatan mental tidak semata disajikan sebagai ceramah satu arah, melainkan memperoleh respons berupa pertanyaan dari sebagian peserta. Namun, antusiasme dalam pemberitaan belum dapat dikonversi menjadi persentase kepuasan, kenaikan pengetahuan, maupun penurunan tingkat stres. Tidak tersedia jumlah penanya, transkrip, angket, atau catatan observasi terstruktur yang memungkinkan penghitungan indikator tersebut.

Seminar psikoedukasi pengenalan dan pengelolaan stres memperoleh respons positif dari peserta. Kegiatan diikuti 111 peserta dari 23 WBI, yang menunjukkan jangkauan pembinaan kesehatan mental dalam komunitas perempuan gereja. Sesi tanya jawab menjadi ruang bagi peserta untuk menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari. Pertanyaan mengenai pengalaman pribadi dan cara praktis menghadapi stres memperlihatkan bahwa tema seminar mendapat perhatian serta membuka percakapan tentang persoalan yang dekat dengan kehidupan peserta (Samosir, 2025). Interaksi ini memberikan masukan bagi pengembangan pembinaan yang menyediakan kesempatan untuk bertanya dan memperoleh penjelasan sesuai kebutuhan.

Berdasarkan hasil evaluasi kepuasan yang dikonfirmasikan oleh penyelenggara, sebanyak 78 peserta (70,3%) menyatakan sangat puas, 28 peserta (25,2%) menyatakan puas, dan 5 peserta (4,5%) menyatakan cukup puas. Tidak terdapat peserta yang memberikan penilaian kurang puas. Secara keseluruhan, sebanyak 106 peserta atau 95,5% memberikan penilaian puas dan sangat puas. Distribusi ini menunjukkan bahwa pelaksanaan seminar memperoleh penerimaan yang baik dari sebagian besar peserta. Meskipun demikian, adanya peserta dalam kategori cukup puas tetap perlu diperhatikan sebagai masukan untuk menelusuri kebutuhan pembelajaran yang belum sepenuhnya terpenuhi.

Tingkat kepuasan memberikan informasi mengenai penilaian peserta terhadap pengalaman mengikuti kegiatan. Hasil ini menjadi dasar untuk mempertahankan unsur pelaksanaan yang mendukung penerimaan program dan mengembangkan aspek yang masih membutuhkan perbaikan. Namun, penilaian kepuasan secara umum belum menjelaskan kontribusi setiap unsur kegiatan, seperti kejelasan penyampaian, relevansi contoh, waktu diskusi, atau kemudahan memahami materi. Oleh karena itu, evaluasi berikutnya perlu

memisahkan aspek-aspek penilaian agar pengurus memperoleh masukan yang lebih spesifik untuk memperbaiki penyelenggaraan seminar.

Antusiasme dalam sesi tanya jawab melengkapi gambaran kepuasan dengan memperlihatkan keterlibatan peserta selama pembelajaran. Pertanyaan yang berangkat dari pengalaman pribadi menunjukkan adanya kesempatan untuk mempertemukan penjelasan narasumber dengan persoalan keseharian. Dari sudut pembelajaran, interaksi semacam ini penting karena membantu narasumber mengenali bagian materi yang memerlukan penjelasan lebih lanjut. Akan tetapi, keterlibatan sebagian peserta dalam diskusi belum menggambarkan tingkat pemahaman seluruh peserta. Peserta yang tidak mengajukan pertanyaan dapat memiliki pemahaman, kebutuhan, dan hambatan yang berbeda sehingga tetap memerlukan saluran umpan balik yang mudah diakses.

Capaian kegiatan dapat dibahas melalui jangkauan pelaksanaan, penerimaan peserta, dan hasil pembelajaran. Jangkauan pelaksanaan ditunjukkan oleh keikutsertaan 111 peserta dari 23 WBI. Penerimaan peserta tercermin melalui respons diskusi dan penilaian kepuasan yang didominasi kategori puas serta sangat puas. Sementara itu, hasil pembelajaran berkaitan dengan kemampuan mengenali tanda stres, mempertimbangkan strategi pengelolaan, dan menentukan pilihan dukungan. Ketiga aspek ini saling melengkapi, tetapi memerlukan bentuk penilaian yang berbeda. Kepuasan yang tinggi mendukung kesimpulan mengenai penerimaan kegiatan, sedangkan peningkatan pengetahuan dan perubahan tingkat stres membutuhkan pengukuran tersendiri.

Untuk memperkuat evaluasi pembelajaran, pelaksanaan berikutnya dapat menggunakan penilaian awal dan akhir yang sesuai dengan tujuan psikoedukasi. Perangkat sederhana dapat mencakup lima pertanyaan mengenai pengertian stres, tanda fisik, tanda psikologis, strategi pengelolaan, dan pilihan dukungan. Setiap jawaban benar diberi nilai satu sehingga skor pemahaman berada pada rentang 0–5. Pertanyaan yang setara digunakan sebelum dan sesudah edukasi untuk meninjau perubahan pemahaman peserta. Perangkat ini merupakan usulan pengembangan evaluasi dan perlu ditelaah terlebih dahulu agar rumusan pertanyaan jelas serta sesuai dengan isi pembelajaran.

Evaluasi kepuasan juga dapat diperinci melalui empat aspek, yaitu kejelasan penyampaian, relevansi materi, manfaat diskusi, dan kepuasan terhadap pelaksanaan. Penggunaan skala 1–5 dapat dilengkapi pertanyaan terbuka mengenai bagian yang paling membantu dan bagian yang perlu diperbaiki. Kombinasi penilaian angka dan penjelasan singkat akan membantu pengurus memahami alasan di balik respons peserta. Dengan demikian, evaluasi memberikan informasi yang dapat digunakan untuk memperbaiki isi, metode penyampaian, dan pengaturan waktu kegiatan.

Keberlanjutan program direkomendasikan melalui tindak lanjut sukarela pada minggu kedua dan keempat. Pendampingan dapat diarahkan pada pengalaman peserta dalam mencoba strategi pengelolaan stres, hambatan yang dihadapi, dan dukungan yang masih diperlukan. Pelaksana perlu menyediakan ruang bagi peserta untuk menyampaikan kesulitan tanpa merasa wajib melaporkan keberhasilan. Jika pengukuran tingkat stres dikembangkan,

pemilihan instrumen perlu memperhatikan dasar validitas dan kesesuaiannya dengan bahasa serta konteks peserta. Pengumpulan informasi juga harus disertai penjelasan tujuan dan perlindungan kerahasiaan.

Secara keseluruhan, seminar menunjukkan jangkauan komunitas yang jelas dan penerimaan positif, dengan 95,5% peserta menyatakan puas atau sangat puas. Hasil ini mendukung keberlanjutan pembinaan kesehatan mental di lingkungan WBI. Pengembangan berikutnya perlu memperkuat hubungan antara kepuasan mengikuti seminar, pemahaman materi, dan pengalaman menerapkan strategi pengelolaan stres. Evaluasi yang terarah akan membantu pengurus menentukan bentuk pendampingan yang lebih sesuai dengan kebutuhan peserta.



Gambar 3. Dokumentasi bersama dalam rangkaian seminar kesehatan mental WBI
Sumber: Dokumentasi kegiatan pada laman BPD GBI DKI Jakarta (Samosir, 2025).

Tindak lanjut yang paling bernilai bukan sekadar mengulangi seminar dengan topik yang sama, melainkan membangun jalur pendampingan yang dapat dijalankan secara realistis oleh organisasi. Pengurus wilayah dan kelompok WBI dapat menyusun panduan percakapan awal yang tidak menghakimi, daftar kontak bantuan profesional, serta mekanisme rujukan yang menjaga privasi. Untuk mencegah beban pelayanan baru, pembagian tugas perlu disepakati sesuai kapasitas dan kewenangan tiap orang. Pertimbangan tersebut beririsan dengan gagasan keseimbangan pelayanan dan kehidupan keluarga yang dibahas Edu (2025), sementara solidaritas dan partisipasi perempuan yang ditelaah Sumual dan Pasulu (2024) memberi dasar teologis bagi pendampingan yang inklusif. Semua usulan ini memerlukan pembahasan bersama mitra sebelum dinyatakan sebagai kebijakan atau luaran yang telah terlaksana.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada karakter bahan pelaporan yang terutama bersumber dari pemberitaan, poster, dan foto kegiatan. Dokumen yang tersedia cukup untuk mengonfirmasi identitas kegiatan, kehadiran agregat, garis besar materi, serta keberadaan forum tanya jawab, tetapi tidak cukup untuk merekonstruksi detail penyampaian atau menguji perubahan pengetahuan dan kondisi psikologis peserta. Oleh sebab itu, kontribusi ilmiah artikel bukan demonstrasi efektivitas terapi, melainkan analisis kontekstual terhadap psikoedukasi berbasis gereja dan perumusan prasyarat agar program berikutnya lebih terukur. Kejelasan batas bukti ini justru menjadi dasar penguatan mutu PkM karena membedakan hasil yang telah tercatat dari dampak yang masih harus dievaluasi.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Seminar "Apakah Anda Stres?" yang diselenggarakan pada 16 Agustus 2025 di GBI Rhema, Jakarta Timur, mempertemukan 111 peserta dari 23 WBI dalam forum edukasi dan dialog mengenai pengenalan serta pengelolaan stres. Kegiatan memperlihatkan potensi gereja sebagai ruang literasi kesehatan mental yang menghubungkan pengetahuan psikologis, dukungan relasional, dan refleksi iman Kristen. Secara konseptual, pengelolaan stres perlu dipahami sebagai tanggung jawab individual sekaligus komunal: peserta membutuhkan keterampilan mengenali tekanan, sedangkan organisasi perlu membangun budaya pelayanan yang tidak menstigmatisasi kerentanan. Bukti yang tersedia mendukung kesimpulan mengenai keterlaksanaan, jangkauan peserta, serta adanya interaksi dalam sesi tanya jawab, tetapi belum memungkinkan klaim mengenai peningkatan pengetahuan, kepuasan seluruh peserta, atau penurunan tingkat stres.

Keberlanjutan program memerlukan rancangan bertahap yang melampaui seminar informatif: pengukuran pemahaman secara sederhana, latihan keterampilan pengelolaan stres, umpan balik peserta yang terdokumentasi, dan informasi rujukan yang dapat diakses secara aman. Jaringan 23 WBI dapat menjadi basis pengembangan dukungan sebaya dengan menjaga kerahasiaan serta batas antara pendampingan pastoral dan pelayanan profesional. Dengan cara ini, psikoedukasi tidak berhenti sebagai respons sesaat terhadap isu kesehatan mental, tetapi dapat berkembang menjadi praktik pemeliharaan kesejahteraan psikososial yang lebih sistematis, etis, dan dapat dievaluasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penghargaan disampaikan kepada Pengurus WBI Wilayah Timur (Ester), bidang P2W, GBI Rhema sebagai tempat pelaksanaan, narasumber, panitia, serta peserta dari 23 WBI yang terlibat dalam kegiatan. Apresiasi juga diberikan kepada pengelola laman BPD GBI DKI Jakarta yang menyediakan pemberitaan dan dokumentasi kegiatan sebagai sumber pelaporan. Tidak ada pernyataan pendanaan khusus yang dicantumkan karena informasi tersebut belum tersedia.

DAFTAR PUSTAKA

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Edu, F. (2025). Mengabdi tanpa mengorbankan: Upaya membangun keseimbangan ideal pelayanan pastoral dan keluarga (ministry-family balance) bagi pendeta. Diegesis: Jurnal Teologi, 10(1), 87–102. https://doi.org/10.46933/DGS.vol10i187-102

Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist, 67*(3), 231–243. https://doi.org/10.1037/a0025957

Kathryn, S., Chandra, D. C., Fedrika, M. A., Buulolo, A., Nduru, D. P. E., & Tanonggi, G. S. (2023). Edukasi strategi mengatasi nomophobia pada remaja Kristen: Perspektif etika Kristen tentang kesehatan mental. Pneumata: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 5(2), 63–71. https://sttbi.ac.id/journal/index.php/pneumata/article/view/399

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, 4 Juli). *Apa itu stres: Gejala, penyebab, pencegahan dan pengobatan*. Ayo Sehat. https://ayosehat.kemkes.go.id/apa-itu-stres

Pantan, F., Lumintang, O., & Tarulina, L. (2023). Kekhawatiran dalam perspektif teologis, psikologis, dan pendidikan Kristiani: Sebuah tafsir Matius 6:25–34 interdisipliner. EPIGRAPHE: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani, 7(1). https://doi.org/10.33991/epigraphe.v7i1.469

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion, 37*(4), 710–724. https://doi.org/10.2307/1388152

Samosir, C. (2025, 16 Agustus). *Seminar kesehatan mental – Pengurus WBI Wilayah Timur (Ester) – Bidang P2W*. BPD DKI Jakarta GBI. https://www.bpdgbidkijakarta.com/seminar-kesehatan-mental-pengurus-wbi-wilayah-timur-ester-bidang-p2w/

Sirait, J. E. (2025). Dari trauma ke transendensi: Sebuah pendekatan teologis terhadap literasi kesehatan mental dalam kurikulum pendidikan Kristiani generasi digital. KURIOS, 11(3), 877–887. https://doi.org/10.30995/kur.v11i3.1382

Sumual, I. S., & Pasulu, Y. (2024). Feminisme Kristen bagi komunitas perempuan inklusif: Sebuah kontribusi Elizabeth Schüssler Fiorenza terhadap etika solidaritas. EPIGRAPHE: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani, 8(2). https://jurnal.stttorsina.ac.id/index.php/epigraphe/article/view/517

Van Daele, T., Hermans, D., Van Audenhove, C., & Van den Bergh, O. (2012). Stress reduction through psychoeducation: A meta-analytic review. *Health Education & Behavior, 39*(4), 474–485. https://doi.org/10.1177/1090198111419202

Weaver, A. J., Flannelly, K. J., Larson, D. B., Stapleton, C. L., & Koenig, H. G. (2002). Mental health issues among clergy and other religious

professionals: A review of research. *Journal of Pastoral Care & Counseling, 56*(4), 393–403. https://doi.org/10.1177/154230500205600408

World Health Organization. (2020). *Doing what matters in times of stress: An illustrated guide*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927

World Health Organization. (2023, 21 Februari). *Stress*. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress