

Diterbitkan oleh:

ISSN 2988-1110



FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



# JENDELA AKADEMIKA

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

## **Psikoedukasi Optimalisasi Pengetahuan Guru Tentang ADHD**

*Dewinta Ariani, Iriani Indri Hapsari, Kahfi Hizbullah, Yufiarti, Atikah Ainun Mufidah*

## **Pelatihan Mindfulness Berbasis *Sandplay Therapy* untuk Meningkatkan Kesejahteraan pada Guru Sekolah Dasar di Kabupaten Kebumen**

*Irma Rosalinda Lubis, Lupi Yudhaningrum, Nazir Utama Anugrah, Khairina Widya Primandari Haryono, Syaiful Arif*

## **Peer Counselor Emotional Mastery Program Sebagai Intervensi Psikoedukatif untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peer Counselor FISIP UNS**

*Regina Ovtika Wati, Andhara Early Maharani, Andini Rahma Latifani, Naufal Rizki Fadhilah*

## **Efektivitas Pelatihan Kesehatan Mental untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Guru di SMP Inklusi**

*Ulifa Rahma, Yuliezar Perwira Dara, Nila Kamaliya*

## **Pelatihan *Future Ready* untuk Kesiapan *Learning Agility* Siswa Kelas XI Bisnis Digital SMKN 1 Surakarta**

*Ani Nikmah Karunia, Annisa Firdausy, Jessyca Zalianti, Natasya Maylia Yunita Sari, Arista Adi Nugroho*

Edisi 04

Nomor 01

Hal 1 - 36

**JENDELA AKADEMIKA: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**Penanggung Jawab**

Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si, Dekan Fakultas Psikologi, UNJ

**Editor in Chief**

Erik, S.Psi., M.Si

**Managing Editor**

Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi., Psikolog

**Production Editor**

Erik, S.Psi., M.Si

**Copy Editor**

Jimny Hilda Fauzia, M.Psi

Nanda Putri Adhiningtyas, S.Psi., M.Psi

**Layout Editor**

Kahfi Hizbullah M.Psi

**Reference Editor**

Syahid Izharuddin, M.Si

**Sekretariat**

**Fakultas Psikologi**

**Jalan Rawamangun Muka**

**Kampus A Universitas Negeri Jakarta**

**Gedung Dewi Sartika Lt. 7**

**Jakarta Timur 13220**

**Email: [jendela-akademika@unj.ac.id](mailto:jendela-akademika@unj.ac.id)**

Volume 04, Nomor 01, Maret 2026



Jendela Akademika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Jurnal yang terbit dua kali dalam satu tahun, pada bulan Maret dan September, berisi tentang pengabdian kepada masyarakat di bidang psikologi.

**Ketua Penyunting**  
Gungum Gumelar F.R.

**Penyunting Pelaksana**  
Erik  
Sri Juwita Kusumawardhani

**Alamat Penyunting dan Tata Usaha:** Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Jl. Halimun No.2 Kecamatan Setia Budi, Jakarta Selatan. Telp. (021) 4755115/ 29266297 Fax (021) 4897535. Email: [ggumelar@unj.ac.id](mailto:ggumelar@unj.ac.id) atau [jendela-akademika@unj.ac.id](mailto:jendela-akademika@unj.ac.id)

---

**Jendela Akademika: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat** diterbitkan oleh Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Terbit pertama kali pada bulan Maret 2023.

---

Penyunting menerima tulisan yang belum pernah diterbitkan oleh media cetak lain. Naskah diketik dengan spasi 1 cm pada kertas ukuran A4 dengan panjang tulisan berkisar antara 10-20 halaman.

Volume 04, Nomor 01, Maret 2026

## Daftar Isi

<b>Nama</b>	<b>Judul Artikel</b>	<b>Halaman</b>
<i>Dewinta Ariani, Iriani Indri Hapsari, Kahfi Hizbullah, Yufiarti, Atikah Ainun Mufidah</i>	Psikoedukasi Optimalisasi Pengetahuan Guru Tentang ADHD	1-6
<i>Irma Rosalinda Lubis, Lupi Yudhaningrum, Nazir Utama Anugrah, Khairina Widya Primandari Haryono, Syaiful Arif</i>	Pelatihan <i>Mindfulness</i> Berbasis <i>Sandplay Therapy</i> untuk Meningkatkan Kesejahteraan pada Guru Sekolah Dasar di Kabupaten Kebumen	7-13
<i>Regina Ovtika Wati, Andhara Early Maharani, Andini Rahma Latifani, Naufal Rizki Fadhilah</i>	<i>Peer Counselor Emotional Mastery</i> Program Sebagai Intervensi Psikoedukatif untuk Meningkatkan Regulasi Emosi <i>Peer Counselor</i> FISIP UNS	14-20
<i>Ulifa Rahma, Yuliezar Perwira Dara, Nila Kamaliya</i>	Efektivitas Pelatihan Kesehatan Mental untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Guru di SMP Inklusi	21-27
<i>Ani Nikmah Karunia, Annisa Firdausy, Jessyca Zaliani, Natasya Maylia Yunita Sari, Arista Adi Nugroho</i>	Pelatihan <i>Future Ready</i> untuk Kesiapan <i>Learning Agility</i> Siswa Kelas XI Bisnis Digital SMKN 1 Surakarta	28-36

## PSIKOEDUKASI OPTIMALISASI PENGETAHUAN GURU TENTANG ADHD

Dewinta Ariani\*, Iriani Indri Hapsari\*, Kahfi Hizbullah\*, Yufiarti\*, Atikah Ainun Mufidah\*

\*Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

Alamat Korespondensi: dewinta.ariani@unj.ac.id

---

### ABSTRACT

*Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is a neurodevelopmental condition commonly found in school-aged children. However, many teachers still have a limited understanding of ADHD and how to manage students with this condition effectively. Such limitations may reduce the support provided for students and hinder their academic and social development. To address this issue, a community service program was conducted in the form of psychoeducation for teachers. The program aimed to increase teachers' knowledge of ADHD characteristics, early identification, classroom behavior management, and collaboration with parents and professionals. The activities included interactive lectures, case study discussions, and simulations of inclusive learning strategies. Participants were actively engaged throughout the sessions and showed increased awareness of ADHD and its implications for the learning process. Pre- and post-program evaluations indicated a measurable improvement in participants' understanding, with the average pre-test score of 89.9 increasing to an average post-test score of 97.2, representing a 7.27% improvement. While most teachers were already aware of ADHD symptoms, they reported needing clearer guidance on practical steps for intervention and classroom application. This community service activity demonstrates that psychoeducational programs can effectively strengthen teachers' capacity to create more inclusive, supportive, and conducive learning environments, providing students with ADHD greater opportunities for optimal academic and social growth.*

### Keywords

*ADHD, psychoeducation, teacher competence, inclusive education, community service*

---

## 1. Pendahuluan

*Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)* merupakan salah satu kondisi neurodevelopmental yang sering dijumpai pada anak usia sekolah. Anak dengan ADHD cenderung mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, mengendalikan impulsivitas, dan mengatur aktivitas fisik mereka. Kondisi ini dapat berdampak pada pencapaian akademik, interaksi sosial, serta kesejahteraan emosional anak di lingkungan sekolah. ADHD bukan sekadar tantangan perilaku, tetapi juga berkaitan erat dengan fungsi otak yang memengaruhi kemampuan belajar dan beradaptasi dalam situasi sehari-hari. Anak dengan ADHD kerap membutuhkan pendekatan pendidikan yang berbeda dibanding teman sebaya mereka. Tanpa dukungan yang tepat, mereka berisiko mengalami keterlambatan dalam perkembangan keterampilan akademik maupun sosial-emosional, yang dapat berlanjut hingga remaja bahkan dewasa. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai ADHD sangat penting agar guru dan tenaga pendidik dapat memberikan strategi pembelajaran yang sesuai (Fogler, dkk, 2020).

Di Indonesia, pemahaman guru mengenai ADHD masih terbatas (Murtani dkk, 2020). Banyak guru yang belum mendapatkan pelatihan khusus dalam mengenali tanda-tanda ADHD serta strategi pengelolaan perilaku yang efektif di dalam kelas. Kurangnya pengetahuan ini dapat menyebabkan kesalahpahaman dalam menilai perilaku anak dengan ADHD, yang pada akhirnya berdampak pada pendekatan pengajaran yang kurang tepat. Dalam beberapa kasus, anak dengan ADHD justru dianggap

sebagai anak nakal atau tidak disiplin, sehingga mereka tidak mendapatkan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Situasi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan nyata di lapangan dan kompetensi guru dalam memberikan layanan pendidikan yang inklusif. Padahal, guru memiliki peran kunci dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif bagi semua siswa, termasuk mereka yang memiliki kebutuhan khusus. Minimnya pemahaman juga membuat komunikasi dengan orang tua dan tenaga profesional kurang efektif, sehingga intervensi yang dilakukan menjadi terputus-putus dan tidak berkelanjutan. Oleh karena itu, program pelatihan dan psikoedukasi bagi guru menjadi sangat penting sebagai langkah awal membangun ekosistem pendidikan yang lebih ramah terhadap anak dengan ADHD (Barnett dkk, 2012).

SDN Rawamangun 12 Pagi merupakan salah satu sekolah dasar di Indonesia menghadapi tantangan dalam menangani siswa dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Berdasarkan komunikasi dengan pihak sekolah, ditemukan bahwa pemahaman guru terhadap ADHD masih terbatas. Banyak guru belum memiliki pengetahuan khusus terkait cara mengenali gejala ADHD, metode deteksi dini, serta strategi manajemen perilaku yang efektif di lingkungan kelas. Hal ini mengakibatkan kesulitan dalam menangani siswa dengan ADHD, yang berujung pada pendekatan pembelajaran yang kurang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Salah satu permasalahan utama yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman dalam membedakan perilaku ADHD dengan perilaku anak pada umumnya. Dalam beberapa kasus, siswa dengan ADHD sering kali dianggap sebagai anak yang nakal, kurang disiplin, atau tidak memperhatikan pelajaran, padahal perilaku tersebut berkaitan dengan kondisi neurodevelopmental yang membutuhkan pendekatan khusus. Kesalahpahaman ini dapat menyebabkan kurangnya dukungan yang tepat bagi siswa, sehingga berpotensi memengaruhi perkembangan akademik, sosial, dan emosional mereka.

Selain itu, kurangnya strategi pengelolaan perilaku yang inklusif juga menjadi tantangan bagi guru di SDN Rawamangun 12 Pagi. Guru belum sepenuhnya memahami bagaimana menyesuaikan metode pengajaran agar lebih ramah bagi siswa dengan ADHD, seperti penyesuaian jadwal belajar, penggunaan teknik komunikasi yang lebih efektif, serta strategi modifikasi perilaku. Tanpa pemahaman dan keterampilan yang cukup, guru sering kali kesulitan dalam mengelola kelas yang heterogen, sehingga siswa dengan ADHD berisiko mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan berkembang secara optimal.

Sebagai upaya menjawab tantangan tersebut, program pengabdian masyarakat melalui psikoedukasi bagi guru dirancang untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan praktis dalam menangani siswa dengan ADHD. Kegiatan ini mencakup penyampaian materi tentang karakteristik ADHD, metode identifikasi dini, strategi pengelolaan perilaku di kelas, serta cara membangun komunikasi yang efektif dengan orang tua dan tenaga profesional.

## **2. Solusi Permasalahan**

### **2.1. Gambaran Umum Kegiatan**

Permasalahan utama yang dihadapi di sekolah terkait anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) adalah masih terbatasnya pemahaman guru mengenai kondisi ini. Banyak guru belum memiliki bekal pengetahuan yang memadai untuk mengenali gejala ADHD secara dini maupun menerapkan strategi pengelolaan perilaku yang sesuai. Akibatnya, tidak sedikit anak dengan ADHD disalahpahami sebagai anak yang nakal, sulit diatur, atau kurang disiplin. Kesalahpahaman ini berpotensi membuat anak tidak mendapatkan dukungan akademik maupun sosial yang mereka butuhkan. Selain itu, komunikasi antara guru, orang tua, dan tenaga profesional sering kali belum terjalin secara efektif, sehingga penanganan anak dengan ADHD kurang optimal dan cenderung terputus-putus.

Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi yang terstruktur dan aplikatif. Psikoedukasi dipilih karena mampu memberikan pemahaman konseptual sekaligus keterampilan praktis yang dapat diterapkan langsung dalam proses pembelajaran. Bentuk kegiatan mencakup ceramah interaktif untuk memberikan dasar teori mengenai

ADHD, diskusi studi kasus yang memungkinkan guru menganalisis permasalahan nyata yang sering mereka temui di kelas, serta simulasi strategi pembelajaran inklusif yang membantu guru melatih keterampilan manajemen kelas secara langsung. Tidak hanya itu, guru juga difasilitasi untuk berlatih membangun komunikasi yang efektif dengan orang tua dan tenaga profesional, sehingga intervensi terhadap siswa dengan ADHD dapat lebih terkoordinasi dan berkelanjutan.

Kegiatan ini dirancang agar guru berperan aktif, tidak hanya sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai peserta yang kritis dan reflektif terhadap pengalaman mereka sendiri di lapangan. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu memperkuat kapasitas guru sebagai agen perubahan di sekolah, menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif, serta meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menangani anak dengan ADHD. Dampak jangka panjang dari kegiatan ini adalah terbentuknya budaya sekolah yang lebih ramah terhadap kebutuhan khusus, yang pada akhirnya mendukung perkembangan akademik, sosial, dan emosional siswa secara lebih optimal.

## 2.2. Target Pencapaian Kegiatan

Target dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kapasitas guru dalam memahami dan menangani anak dengan ADHD secara lebih efektif. Secara khusus, target yang ingin dicapai meliputi:

1. Guru mampu mengidentifikasi anak dengan ADHD secara lebih akurat. Melalui kegiatan ini, guru dibekali pemahaman mengenai ciri-ciri utama ADHD, perbedaan dengan perilaku aktif biasa, serta instrumen sederhana untuk mendukung identifikasi dini. Dengan kemampuan ini, guru dapat mengenali siswa yang membutuhkan perhatian khusus lebih cepat, sehingga intervensi yang diberikan pun lebih tepat sasaran.
2. Guru dapat menerapkan strategi pembelajaran yang inklusif dan adaptif. Guru diperkenalkan pada berbagai metode pembelajaran yang ramah terhadap kebutuhan anak dengan ADHD, seperti penggunaan instruksi yang jelas, aktivitas belajar yang variatif, serta penyesuaian waktu atau tugas. Strategi ini bertujuan agar siswa dengan ADHD tetap bisa belajar bersama teman-temannya tanpa merasa terpinggirkan, sekaligus meningkatkan efektivitas proses belajar-mengajar.
3. Guru dapat membangun komunikasi yang lebih baik dengan orang tua dan tenaga profesional. Kegiatan ini menekankan pentingnya kerja sama antara guru, orang tua, dan profesional seperti psikolog atau konselor. Dengan komunikasi yang terbuka dan saling mendukung, setiap pihak dapat berbagi informasi serta strategi terbaik dalam menangani anak dengan ADHD. Hal ini membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih stabil dan konsisten, baik di sekolah maupun di rumah.
4. Guru berperan aktif dalam menyebarluaskan informasi terkait ADHD di lingkungan sekolah. Guru diharapkan tidak hanya menerapkan ilmu untuk kelasnya sendiri, tetapi juga menjadi agen perubahan dengan menyebarkan pemahaman tentang ADHD kepada rekan sejawat, staf sekolah, maupun masyarakat sekolah lainnya. Dengan meningkatnya kesadaran kolektif, stigma terhadap anak dengan ADHD dapat berkurang, sehingga sekolah menjadi lebih inklusif.
5. Guru memiliki rasa percaya diri dan kompetensi yang lebih tinggi dalam mendampingi siswa dengan ADHD. Setelah memperoleh materi dan pelatihan, guru diharapkan tidak lagi merasa ragu atau kewalahan dalam menghadapi siswa dengan ADHD. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ini akan menumbuhkan rasa percaya diri, yang pada gilirannya berpengaruh positif terhadap kualitas pendampingan. Dengan demikian, perkembangan akademik, emosional, dan sosial anak dengan ADHD dapat lebih optimal.

Dengan pencapaian target tersebut, diharapkan kegiatan ini dapat memperkuat peran guru sebagai agen perubahan dalam menciptakan sistem pendidikan yang lebih inklusif, serta memastikan bahwa siswa dengan ADHD memperoleh kesempatan yang setara dalam meraih prestasi akademik maupun sosial.

### 3. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang dirancang secara sistematis agar tujuan program dapat tercapai secara optimal. Tahapan tersebut meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

#### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap awal, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan sekolah mitra untuk menentukan kebutuhan guru terkait pemahaman mengenai *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Selain itu, dilakukan penyusunan materi psikoedukasi yang mencakup karakteristik ADHD, teknik identifikasi dini, kesalahan umum yang sering dilakukan guru, serta strategi pembelajaran inklusif yang dapat diterapkan di kelas. Instrumen evaluasi berupa soal *pretest* dan *posttest* juga disiapkan untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa sesi, yaitu:

- *Pretest*: Guru diberikan tes awal untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka tentang ADHD sebelum mendapatkan materi.
- Psikoedukasi tentang ADHD: Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif yang membahas karakteristik ADHD, cara mengenali tanda-tanda sejak dini, serta kesalahan umum yang sering terjadi dalam menangani siswa dengan ADHD. Kegiatan ini dilengkapi dengan diskusi dan studi kasus agar guru dapat menganalisis permasalahan nyata yang mereka hadapi di sekolah.
- Psikoedukasi strategi pembelajaran inklusif: Guru dilatih keterampilan praktis untuk mengadaptasi metode pembelajaran agar lebih ramah dan inklusif bagi siswa dengan ADHD. Simulasi strategi manajemen kelas serta teknik komunikasi dengan orang tua dan tenaga profesional juga dilakukan agar guru memiliki gambaran nyata penerapan di lapangan.
- *Posttest*: Setelah seluruh materi selesai, guru kembali memberikan tes untuk mengukur peningkatan pemahaman mereka setelah mengikuti psikoedukasi.

#### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, yang instrumennya dibuat berdasarkan materi yang disampaikan selama program serta booklet yang diberikan, untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan guru. Selain itu, dilakukan refleksi dan diskusi bersama peserta untuk mengetahui kesan, pengalaman, serta kebutuhan lanjutan yang dapat menjadi dasar bagi keberlanjutan program. Melalui evaluasi ini, diharapkan kegiatan psikoedukasi dapat terus dikembangkan dan memberikan dampak jangka panjang dalam mendukung pembelajaran inklusif bagi siswa dengan ADHD.

#### 4. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi mengenai optimalisasi pengetahuan guru tentang *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dilaksanakan di SDN Rawamangun 12 Pagi sebagai lokasi binaan. Acara ini diikuti oleh 41 guru dari berbagai sekolah dasar di wilayah sekitar yang memiliki kepedulian dan ketertarikan untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai siswa dengan ADHD. Kehadiran guru dari beragam latar belakang sekolah menunjukkan bahwa isu mengenai ADHD tidak hanya dialami di satu lingkungan pendidikan, melainkan menjadi perhatian luas dalam dunia pendidikan dasar. Tahap persiapan kegiatan diawali dengan registrasi peserta, serta pembagian instrumen evaluasi. Sebelum kegiatan inti dimulai, seluruh peserta mengikuti *pretest* yang bertujuan untuk memetakan tingkat pengetahuan awal mereka mengenai ADHD. Hasil *pretest* ini nantinya menjadi pembanding terhadap hasil *posttest* guna mengukur efektivitas psikoedukasi yang diberikan.



**Gambar 1. Kegiatan Psikoedukasi**

Acara inti dibuka dengan pemaparan Materi 1 oleh Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi., Psikolog, yang membahas mengenai dasar-dasar ADHD secara komprehensif. Materi mencakup definisi dan karakteristik utama ADHD, variasi gejala yang muncul pada anak, serta teknik identifikasi dini yang dapat digunakan oleh guru di lingkungan sekolah. Selain itu, pemateri juga menekankan kesalahan umum yang sering dilakukan guru, misalnya menganggap anak dengan ADHD sebagai anak nakal atau kurang disiplin. Penyampaian dilakukan dengan metode ceramah interaktif yang dilengkapi dengan contoh-contoh kasus nyata dari praktik sehari-hari di sekolah, sehingga peserta dapat dengan mudah mengaitkan materi dengan pengalaman langsung mereka. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya guru yang mengangguk, mencatat, dan sesekali mengajukan pertanyaan spontan selama sesi berlangsung.

Sesi berikutnya adalah Materi 2 yang dipaparkan oleh Dewinta Ariani, M.Psi., Psikolog, dengan fokus pada psikoedukasi strategi pembelajaran inklusif. Materi ini memberikan wawasan mengenai bagaimana guru dapat mengadaptasi metode pembelajaran agar lebih sesuai dengan kebutuhan anak ADHD. Peserta diperkenalkan pada berbagai strategi manajemen kelas, seperti pengaturan tempat duduk, penggunaan instruksi sederhana, pemberian penguatan positif, serta penyusunan jadwal belajar yang lebih terstruktur. Tidak hanya teori, sesi ini juga dilengkapi dengan simulasi sederhana di mana guru diminta untuk mempraktikkan teknik tertentu, misalnya bagaimana memberikan instruksi yang jelas dan konsisten kepada siswa. Simulasi ini menambah semangat peserta, karena mereka dapat langsung mencoba strategi yang relevan dengan kelas mereka. Acara kemudian dilanjutkan dengan Materi 3 yang disampaikan oleh Kahfi Hizbullah, M.Psi., Psikolog, mengenai teknik komunikasi efektif dengan orang tua dan tenaga profesional. Materi ini menekankan pentingnya membangun kemitraan yang kuat antara guru, keluarga, dan pihak terkait, sehingga intervensi terhadap anak ADHD dapat dilakukan secara konsisten di rumah maupun di sekolah.

Setelah seluruh rangkaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Sesi ini berlangsung dinamis karena peserta terlihat sangat antusias berbagi pengalaman mereka masing-masing. Beberapa guru menceritakan kesulitan yang mereka hadapi saat menghadapi anak dengan ADHD di kelas, sementara yang lain bertanya mengenai strategi konkret dalam menghadapi situasi tertentu, seperti bagaimana mengelola kelas ketika anak dengan ADHD menunjukkan perilaku impulsif. Para narasumber memberikan jawaban sekaligus arahan praktis yang dapat diaplikasikan secara langsung. Sebelum acara ditutup, peserta mengikuti posttest untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman setelah kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan guru, baik mengenai karakteristik ADHD, strategi pembelajaran inklusif, maupun teknik komunikasi dengan orang tua. Lebih lanjut, umpan balik dari peserta menyebutkan bahwa psikoedukasi ini sangat membantu mereka memahami bagaimana seharusnya bersikap kepada anak dengan ADHD, strategi konkret yang bisa diterapkan di kelas, serta cara menjalin komunikasi yang lebih efektif dengan orang tua. Kegiatan

ditutup dengan refleksi bersama dan ajakan untuk melanjutkan kolaborasi guna mewujudkan sekolah yang lebih inklusif.

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi mengenai optimalisasi pengetahuan guru tentang ADHD memberikan gambaran yang jelas bahwa peningkatan pemahaman dan keterampilan guru merupakan langkah penting dalam mendukung proses pembelajaran siswa dengan kebutuhan khusus, khususnya ADHD. Melalui rangkaian kegiatan yang meliputi pretest, pemberian materi psikoedukasi, pelatihan strategi pembelajaran inklusif, hingga posttest, tampak bahwa guru tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis mengenai karakteristik ADHD, tetapi juga mendapatkan keterampilan praktis untuk diterapkan di ruang kelas. Adanya peningkatan skor pengetahuan setelah kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif dalam memperluas wawasan dan menambah kesiapan guru dalam mengelola tantangan yang muncul di kelas inklusif. Lebih dari itu, diskusi dan studi kasus yang dilakukan memberi ruang bagi guru untuk merefleksikan pengalaman mereka sendiri, sehingga materi yang diterima menjadi lebih kontekstual dan mudah diinternalisasi.

Namun, kegiatan ini juga memberikan catatan penting bahwa upaya meningkatkan kualitas pendidikan inklusif tidak dapat berhenti pada satu kali pelatihan saja. Guru membutuhkan pendampingan berkelanjutan, kesempatan untuk berbagi pengalaman dengan rekan sejawat, serta akses pada sumber daya tambahan yang dapat mendukung mereka dalam menghadapi dinamika kelas sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi seperti ini sebaiknya dipandang sebagai bagian dari proses panjang pengembangan kapasitas guru, bukan sebagai kegiatan yang berdiri sendiri.

Berdasarkan hasil kegiatan, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan. Pertama, bagi pihak sekolah, penting untuk memberikan dukungan sistematis, baik dalam bentuk kebijakan sekolah yang ramah terhadap siswa dengan ADHD maupun penyediaan sarana pembelajaran yang sesuai. Kedua, bagi guru, diharapkan keterampilan dan pengetahuan yang diperoleh dapat terus diaplikasikan dalam praktik pembelajaran sehari-hari serta dikembangkan melalui kolaborasi dengan sesama guru, konselor, maupun orang tua siswa. Ketiga, bagi penyelenggara kegiatan serupa, perlu adanya rencana tindak lanjut berupa monitoring dan evaluasi jangka panjang, agar dampak kegiatan dapat diukur secara lebih menyeluruh serta dapat menjadi dasar pengembangan program yang lebih baik di masa depan.

Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini tidak hanya berfungsi sebagai ajang transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai langkah strategis dalam membangun ekosistem pendidikan yang lebih inklusif dan berpihak pada kebutuhan semua siswa, termasuk mereka yang memiliki ADHD. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus digalakkan, diperluas jangkauannya, serta dikembangkan metodenya, sehingga semakin banyak guru yang memiliki bekal kompetensi memadai dalam memberikan layanan pendidikan yang setara dan berkualitas bagi seluruh anak didik.

#### 5. Daftar Pustaka

- Barnett, B., Corkum, P., & Elik, N. (2012). A web-based intervention for elementary school teachers of students with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Psychological Services*, 9(2), 227.
- Fogler, J. M., Weaver, A. L., Katusic, S., Voigt, R. G., & Barbaresi, W. J. (2022). Recalled experiences of bullying and victimization in a longitudinal, population-based birth cohort: The influence of ADHD and co-occurring psychiatric disorder. *Journal of Attention Disorders*, 26(1), 15-24.
- Murtani, B. J., Wibowo, J. A., Liu, C. A., Goey, M. R., Harsono, K., Mardani, A. A. P., & Wiguna, T. (2020). Knowledge/understanding, perception, and attitude towards attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) among community members and healthcare professionals in Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry*, 48, 101912.



## PELATIHAN *MINDFULNESS* BERBASIS SANDPLAY THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PADA GURU SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN KEBUMEN

Irma Rosalinda Lubis\*, Lupi Yudhaningrum\*, Nazir Utama Anugrah\*, Khairina Widya Primandari  
Haryono\*, Syaiful Arif\*

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

Alamat Korespondensi: [irmarosas@unj.ac.id](mailto:irmarosas@unj.ac.id)

---

### *ABSTRACT*

*Teachers' well-being is a crucial factor that directly influences the quality of teaching and learning processes. However, teachers often experience psychological distress due to heavy workloads, administrative duties, and limited economic welfare. These pressures reduce their motivation and mental health, which negatively impacts educational quality. This community service program aims to implement mindfulness training as an intervention to enhance teachers' well-being in elementary schools in Kebumen Regency. A total of 105 teachers participated, divided into an experimental group (55 teachers) and a control group (50 teachers). The program used sandplay therapy-based mindfulness training within a quasi-experimental design. Training activities included mindfulness awareness, breathing techniques, emotional regulation, and reflection sessions using sandplay media. The evaluation showed a significant improvement in well-being among teachers who attended the training ( $p = 0.019$ ), compared to minor external changes in the control group ( $p = 0.013$ ). Qualitative reflections also revealed that participants felt calmer, more focused, and more motivated in teaching after the program. The findings confirm that mindfulness training is an effective and low-cost psychological intervention that can be integrated into teacher professional development programs. This program highlights the importance of addressing teachers' mental health as part of national education quality improvement strategies.*

### *Keywords*

*mindfulness, teachers' well-being, elementary school*

---

## 1. Pendahuluan

Pendidikan dasar merupakan fondasi utama pembangunan bangsa, di mana guru memegang peran sentral dalam menciptakan pendidikan yang berkualitas. Sebagai tenaga profesional sebagaimana diamanatkan dalam UU No. 14 Tahun 2005, guru bertugas mendidik, mengajar, membimbing, hingga mengevaluasi peserta didik. Namun, tingginya pekspektasi terhadap peran guru tidak sejalan dengan kondisi kesejahteraan mereka. Beban kerja yang besar, mulai dari pengajaran, administrasi, hingga pengelolaan emosi dalam interaksi dengan siswa, kontras dengan rendahnya tingkat kesejahteraan yang diterima. *Gap* (kesenjangan) paling mencolok terjadi pada guru honorer, yang mayoritas menerima penghasilan antara Rp300.000 hingga Rp1.000.000 per bulan—jauh dari standar kelayakan hidup—serta memiliki akses terbatas terhadap tunjangan dibandingkan guru Pegawai Negeri Sipil (PNS) (Dhobith, 2024). Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan sarana prasarana dan minimnya pelatihan, sehingga

tercipta jurang pemisah antara tuntutan peran profesional dengan kapasitas serta kesejahteraan yang dimiliki guru.

Kesenjangan antara tuntutan profesi dan kesejahteraan guru memerlukan intervensi yang tidak hanya bersifat material, tetapi juga psikologis. Dalam konteks inilah integrasi pendekatan *mindfulness* dan *sandplay* menjadi relevan. *Mindfulness* berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran penuh dan regulasi emosi guru dalam menghadapi tekanan kerja, sementara *sandplay* menawarkan ruang ekspresi non-verbal untuk memproses konflik internal dan stres secara simbolis. Integrasi kedua pendekatan ini diharapkan dapat menjembatani *gap* dengan memberikan dukungan psikologis yang holistik, membantu guru mengelola beban emosional, serta memulihkan kesejahteraan diri yang terdampak oleh ketimpangan struktural dan tuntutan kerja.

Kerangka teori kesejahteraan yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada konsep *well-being* yang dikemukakan oleh Hasanah & Zainuddin (2024), yang mencakup tiga dimensi utama: ekonomi, sosial, dan pengembangan profesional. Namun, untuk menganalisis secara lebih komprehensif, penelitian ini juga mengadopsi pendekatan *psychological well-being* dari Ryff (1989) yang menekankan pada penerimaan diri, hubungan positif dengan lingkungan, otonomi, dan pertumbuhan pribadi. Kombinasi kedua kerangka ini memungkinkan pemahaman yang utuh tentang kesejahteraan guru, tidak hanya dari aspek eksternal (seperti gaji dan fasilitas), tetapi juga dari aspek internal (seperti kemampuan mengelola emosi dan menemukan makna dalam pekerjaan), yang menjadi fokus intervensi melalui integrasi *mindfulness* dan *sandplay*.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Federasi Guru Independen Indonesia (2005; dalam Wahyudin, 2020) pendapatan ideal bagi seorang guru seharusnya mencapai Rp 3 juta per bulan. Namun, saat ini rata-rata gaji guru PNS per bulan sekitar Rp 1,5 juta, sementara guru bantu hanya menerima Rp 460 ribu. Adapun guru honorer di sekolah swasta memperoleh rata-rata Rp 10 ribu per jam. Dengan tingkat penghasilan tersebut, banyak guru terpaksa mencari pekerjaan tambahan di luar jam mengajar. Dengan para guru bekerja tambahan di luar jam mengajar juga menyebabkan beban mereka semakin besar. Jam di luar mengajar yang seharusnya dipakai untuk beristirahat ataupun kegiatan lain, terpaksa mereka harus habiskan untuk kerja untuk mencukupi kebutuhan mereka.

Dalam konteks pendidikan, khususnya di tingkat sekolah dasar, terdapat kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kualitas pengajaran. Gugus Harapan terletak di Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen, yang merupakan wilayah dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Sebagian besar penduduknya bekerja di sektor pertanian dan perdagangan kecil, dengan tingkat pendidikan yang bervariasi. Dalam bidang pendidikan, Kecamatan Karanganyar memiliki sejumlah sekolah dasar negeri dan swasta yang berupaya meningkatkan mutu pembelajaran melalui berbagai program, salah satunya melalui Kegiatan Kerja Guru (KKG).

Selaras dengan itu, maka guru harus mampu sebagai perencana (*planner*), pelaksana (*organizer*), dan sekaligus sebagai penilai (*evaluator*) dalam pembelajaran. Sebagai perencana guru harus mempersiapkan apa yang akan dilakukan di dalam pembelajaran. Sementara sebagai pelaksana, guru harus menciptakan situasi, memimpin, merangsang, menggerakkan dan mengarahkan kegiatan belajar sesuai dengan rencana. Sedangkan sebagai penilai, guru harus mengumpulkan, menganalisis, menafsirkan dan akhirnya memberikan pertimbangan atas tingkat keberhasilan proses pembelajaran. Semua itu tentunya harus dibuktikan dengan keterampilan guru dalam pelaksanaan pembelajaran dan penyusunan program maupun evaluasi pembelajaran. Namun, berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua Gugus Harapan, Karanganyar, Kebumen dan analisis dokumen KKG Gugus Harapan tahun 2025, beberapa tantangan utama dalam pembelajaran di Gugus Harapan meliputi:

1. Pengimbasan Pembelajaran Bahasa Jawa
2. Pengimbasan Matematika
3. Coding
4. Deep Learning
5. Sekolah Ramah Anak
6. Sekolah Sehat
7. Motivasi untuk guru (Pengabdian Masyarakat)
8. Pengembangan Geopark Kabupaten Kebumen

## 2. Solusi Permasalahan

Kondisi kesejahteraan guru yang buruk tersebut tentu tidak bisa dibiarkan begitu saja, perlu adanya sebuah intervensi untuk mengembalikan kondisi negatif tersebut menjadi positif. Kondisi kesejahteraan guru yang negatif tentu akan berdampak buruk terhadap individu guru tersebut juga pada siswa yang nantinya sulit untuk berinteraksi baik dengan guru. Salah satu bentuk intervensi yang telah banyak didiskusikan dan diteliti adalah *mindfulness*. Black dkk. (2009) mengungkapkan sudah semakin banyak penelitian yang menghubungkan *mindfulness* dalam konteks pendidikan atau sekolah, dengan berbagai tingkatan pelatihan yang ditujukan bagi para guru. *Mindfulness* telah berkembang sebagai pendekatan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan individu, termasuk bagi tenaga pendidik (Kabat-Zinn, 2003).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* dapat mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan subjektif, dan meningkatkan kepuasan kerja guru (Bohlmeijer dkk., 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Beshai dkk. (2015) membuktikan secara empiris bahwa pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif para guru. Penelitian lain juga membuktikan secara empiris bahwa pelatihan *mindfulness* bagi guru dapat mengurangi reaksi berlebihan, emosi mudah tersulut, serta kecenderungan untuk terprovokasi (Keng dkk., 2011). Penelitian sebelumnya di Indonesia yang meneliti terkait efektivitas pelatihan *mindfulness* dari Rahmawati, Nashori, & Rachmahana (2020) yang berjudul “Pelatihan *Mindfulness Teaching* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi” menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness teaching* efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada guru di sekolah inklusi.

## 3. Metode Pelaksanaan

Program dilaksanakan dengan desain kuasi eksperimen *nonequivalent control group*, teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling* karena berdasarkan kemudahan pada pengambilan sampel saat program pengabdian masyarakat berlangsung. Peserta adalah 105 guru sekolah dasar di Kabupaten Kebumen. Mereka dibagi menjadi kelompok eksperimen (55 guru) yang mengikuti pelatihan, dan kelompok kontrol (50 guru) yang tidak mendapatkan intervensi.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. **Persiapan:** penyusunan modul pelatihan, persiapan ruangan, dan persiapan media pelatihan.
2. **Pelaksanaan:** pelatihan dilaksanakan selama 2 jam di Ruang Pedalen, Hotel Candisari, Kebumen dengan melibatkan 55 guru yang merupakan anggota kelompok eksperimen. Kegiatan pelatihan mencakup pengenalan konsep *mindfulness*, penggunaan *sandplay therapy*, dan refleksi.
3. **Evaluasi:** *pretest dan posttest* menggunakan skala kesejahteraan guru (Collie dkk., 2015). Wawancara dan observasi juga dilakukan untuk mendapatkan data secara kualitatif.

## 4. Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum mengikuti kegiatan, peserta telah mengisi *pretest* sebagai salah satu rangkaian untuk bahan evaluasi terhadap intervensi yang akan dilakukan. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat

dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2025 di Candisari Hotel & Resort, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen dan dimulai pada pukul 08.00. Pelaksanaan dimulai dengan pembukaan oleh MC dan juga sambutan-sambutan oleh Kepala Gugus Harapan Kecamatan Karanganyar, serta perwakilan dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Kemudian *bridging* dan pembacaan CV narasumber atau pemateri dibacakan oleh MC. Narasumber dalam pelatihan ini adalah Irma Rosalinda Lubis M.Si., Psikolog yang merupakan salah satu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah berkecimpung pada dunia pendidikan dan penelitian bertemakan *mindfulness*.

Sesi pertama merupakan pembukaan dan *bridging*, dilanjutkan dengan pemaparan materi konsep *mindfulness* yang mencakup pengertian, manfaat, dan teknik dasar kesadaran penuh (sesi 1, durasi 90 menit). Sesi kedua merupakan latihan *mindfulness* terpandu yang meliputi latihan pernapasan (*mindful breathing*) dan pemindaian tubuh (*body scan*) sebagai komponen inti untuk membangun regulasi emosi (sesi 2, durasi 60 menit). Sesi ketiga merupakan pengenalan dan praktik *sandplay therapy*, di mana peserta diberikan kebebasan untuk mengekspresikan pengalaman emosionalnya melalui media pasir dan miniatur figur, kemudian dilanjutkan dengan refleksi individu serta diskusi kelompok kecil (sesi 3, durasi 90 menit). Sesi keempat adalah berbagi pengalaman (*sharing*) secara sukarela dari peserta, penguatan materi oleh narasumber, serta pengisian kuesioner *posttest* sebagai bahan evaluasi akhir (sesi 4, durasi 60 menit).



Gambar 1. Peserta sedang melakukan kegiatan *sandplay therapy*



Gambar 2. Refleksi kegiatan *sandplay therapy* oleh narasumber

Tabel 1. Hasil pretest dan posttest kegiatan *sandplay therapy*

<b>Ranks</b>				
		<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Ranks</b>
<b>PostTest KE – PreTest KE</b>	<i>Negative Ranks</i>	18	26.75	481.50
	<i>Positive Ranks</i>	34	25.59	844.50
	<i>Ties</i>	3		
	<i>Total</i>	55		
<b>PostTest KK – PreTest KK</b>	<i>Negative Ranks</i>	14	15.14	531.50
	<i>Positive Ranks</i>	25	22.72	743.50
	<i>Ties</i>	11		
	<i>Total</i>	50		

Dari hasil evaluasi dengan *pretest* dan *posttest* dalam kelompok eksperimen, tercatat bahwa 18 peserta mengalami penurunan skor dari *pretest* ke *posttest*, sedangkan 34 peserta menunjukkan peningkatan skor, dan 3 peserta lainnya tidak mengalami perubahan skor. Sementara itu, pada kelompok kontrol, sebanyak 14 peserta mengalami penurunan skor, 25 peserta menunjukkan peningkatan, dan 11 peserta mempertahankan skor yang sama antara *pretest* dan *posttest*. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi pelatihan mindfulness berbasis sandplay therapy memberikan dampak positif yang lebih besar dibandingkan kondisi tanpa perlakuan, tercermin dari proporsi peningkatan yang lebih tinggi dan proporsi penurunan yang lebih rendah pada kelompok eksperimen.

Interpretasi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gold et al. (2010) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan guru. Demikian pula, studi oleh Parson (2019) menemukan bahwa pendekatan sandplay efektif dalam membantu individu memproses emosi yang tidak terselesaikan melalui media simbolis. Namun, kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi kedua pendekatan tersebut, yang secara simultan bekerja pada dua jalur psikologis yang saling melengkapi: mindfulness memberikan keterampilan regulasi emosi berbasis kesadaran

saat ini (present-moment awareness), sementara sandplay menyediakan ruang ekspresi non-verbal untuk mengolah konflik bawah sadar yang mungkin sulit diartikulasikan melalui kata-kata.

Secara praktis, mekanisme psikologis ini diwujudkan melalui alur pelatihan yang sistematis. Pada sesi awal, peserta dilatih untuk mengembangkan kesadaran penuh terhadap sensasi tubuh, pikiran, dan emosi melalui latihan pernapasan dan body scan. Kesadaran ini menjadi fondasi bagi peserta untuk mengenali tanda-tanda awal stres atau kelelahan emosional yang sering muncul akibat beban kerja mengajar. Selanjutnya, dalam sesi sandplay, peserta diajak untuk mengekspresikan pengalaman emosional tersebut secara simbolis menggunakan media pasir dan miniatur figur. Proyeksi simbolis ini memungkinkan guru untuk "mengeluarkan" beban psikologis yang selama ini mungkin tidak tersadari atau terpendam, sehingga terjadi proses katarsis dan reorganisasi kognitif-emosional. Dengan demikian, implikasi praktis dari pelatihan ini adalah tersedianya sebuah model intervensi yang tidak hanya bersifat kognitif-instruktif, tetapi juga ekspresif-eksploratif, yang secara langsung menjawab kebutuhan guru sekolah dasar dalam mengelola tekanan pekerjaan sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara holistik.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Pelatihan *mindfulness* berbasis *sandplay therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan guru sekolah dasar di Kabupaten Kebumen. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil evaluasi dengan *pretest* dan *posttest* yang mana kelompok eksperimen atau peserta pelatihan mengalami peningkatan kesejahteraan setelah mengikuti kegiatan pelatihan.

Disarankan agar Dinas Pendidikan mengintegrasikan pelatihan *mindfulness* ke dalam program pengembangan kompetensi guru. Sekolah juga dapat mengadopsi praktik *mindfulness* sebagai bagian dari budaya sekolah untuk mendukung kesehatan mental guru dan siswa. Bagi pelaksana kegiatan di kemudian hari, disarankan untuk mengembangkan kegiatan dengan cakupan wilayah yang lebih luas, bisa menggunakan pelatihan *mindfulness* dengan basis yang lain, serta mengeksplorasi dampak jangka panjang pelatihan ini terhadap kesejahteraan guru.

## 6. Daftar Pustaka

- Beshai, S., McAlpine, L., Weare, K., & Kuyken, W. (2015). A non-randomised feasibility trial assessing the efficacy of a mindfulness-based intervention for teachers to reduce stress and improve well-being. *Mindfulness*, 7(1), 198-208.
- Black, D. S., Milam, J., & Sussman, S. (2009). Sitting-meditation interventions among youth: A review of treatment efficacy. *Pediatrics*. 124(3), 532-541.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 100-105.
- Collie, R. J., Shapka, J. D., Perry, N. E., & Martin, A. J. (2015). Teacher well-being: exploring its components and a practice-oriented scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(8), 744-756.
- Dhobith, A. (2024). Analisis Kebijakan Gaji Guru Honorer terhadap Kesejahteraan Hidup Guru Honorer di Indonesia. *PARAMUROBI: JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*, 7(1), 44-62.
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., & Hulland, C. (2010). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers. *Journal of Child and Family Studies*, \*19\*(2), 184-189. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9344-0>
- GREAT Edunesia. (2024). Survei IDEAS: 74 Persen Guru Honorer dibayar Lebih Kecil dari Upah Minimum Terendah di Indonesia. *Bogor: GREAT Edunesia*.

- Hasanah, S. N., & Zainuddin, A. (2024). Pengaruh Kesejahteraan Guru Terhadap Kinerja Guru SD Muhammadiyah PK Kottabarat dan SD Muhammadiyah 10 Tipes. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(2), 902-908.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Keng, L. S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effect of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychological Review*, 31(6), 1041- 1056.
- Parson, J. (2019). Sandplay therapy: An overview of theory, applications and evidence base. *The Arts in Psychotherapy*, \*64\*, 84–89. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.04.001>
- Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan mindfulness teaching untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif guru sekolah inklusi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 49-60.
- Republik Indonesia. 2015. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2015 tentang Guru dan Dosen. Jakarta.
- Wahyudin, D. (2020). Pengaruh tingkat kesejahteraan guru dan beban kerja guru terhadap kinerja guru. *An-Nidhom: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), 135-148.

## EFEKTIVITAS PELATIHAN KESEHATAN MENTAL UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS GURU DI SMP INKLUSI

Ulifa Rahma 1\*, Yuliezar Perwira Dara 2\*, Naila Kamaliya 3\*\*

\*Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Brawijaya

### Alamat Korespondensi:

ulifa.rahma@ub.ac.id

---

### ABSTRACT

*Inclusive education in Indonesia requires teachers to be prepared not only in pedagogical aspects but also in mental and psychological readiness to manage student diversity. However, many teachers still face challenges in terms of limited knowledge, skills, and psychological well-being in inclusive teaching practices. This community service program aimed to strengthen teachers' mental readiness and psychological approaches through psychoeducational interventions. The program was conducted at SMP Negeri 10 Malang, involving 37 teachers, shadow teachers, and inclusive education teachers. The implementation method consisted of four psychoeducational sessions, including interactive lectures, case discussions, role play, and pretest–post-test-based evaluation. The analysis results showed a significant improvement in psychological well-being ( $M$  pretest = 81.9;  $M$  post-test = 90.3;  $p = 0.001$ ). These findings indicate that the training successfully enhanced teachers' mental readiness in facing the demands of inclusive education. Thus, psychoeducation is proven effective as a strategy to strengthen teachers' capacity while providing practical implications for the development of sustainable training models based on psychological approaches.*

**Keywords:** *inclusive education, teachers' mental readiness, psychoeducation, psychological well-being, student diversity*

---

### 1. Pendahuluan

Pendidikan inklusif di Indonesia telah menjadi salah satu fokus utama dalam upaya mewujudkan akses pendidikan yang setara bagi seluruh peserta didik, termasuk mereka yang memiliki kebutuhan khusus. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa setiap peserta didik berhak memperoleh layanan pendidikan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuannya. Namun, implementasi pendidikan inklusif di lapangan masih menghadapi tantangan yang kompleks, terutama terkait dengan kesiapan mental guru dan pendekatan psikologis yang digunakan dalam mengelola keberagaman siswa di kelas.

Guru memiliki peran sentral dalam keberhasilan penyelenggaraan pendidikan inklusif. Sikap, pemahaman, dan kesiapan mental guru sangat menentukan efektivitas pembelajaran inklusif. Penelitian menunjukkan bahwa guru yang memiliki kesiapan mental yang baik dan memperoleh pelatihan terkait pendidikan inklusif cenderung lebih mampu menciptakan suasana kelas yang suportif dan menghargai keberagaman (Yada & Savolainen, 2017). Sebaliknya, kurangnya pemahaman mengenai strategi

psikologis dan terbatasnya keterampilan dalam menghadapi perbedaan individu dapat menjadi hambatan serius dalam implementasi pendidikan inklusif (Firli, Widyastono, & Sunardi, 2020).

Keberagaman siswa dalam konteks pendidikan inklusif tidak hanya mencakup kebutuhan khusus, melainkan juga latar belakang budaya, sosial, ekonomi, serta variasi kemampuan belajar. Oleh karena itu, kesiapan mental dan ketangguhan guru sangat krusial untuk membangun lingkungan belajar yang harmonis. Guru dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu mengelola dinamika kelas, memberikan dukungan emosional, dan menjalin relasi positif dengan siswa (Spilt, Koomen, & Thijs, 2011). Pendekatan psikologis yang tepat dapat membantu guru mengembangkan empati, komunikasi efektif, serta keterampilan manajemen kelas yang responsif terhadap kebutuhan siswa (Forlin, 2010). Meski demikian, kenyataannya masih banyak guru yang belum mendapatkan pelatihan memadai terkait strategi psikologis dalam pengelolaan keberagaman. Faktor-faktor seperti beban kerja yang tinggi, keterbatasan dukungan institusional, serta minimnya program penguatan kapasitas guru menjadi tantangan yang perlu segera diatasi (Sharma et al., 2018). Padahal, penelitian terkini menegaskan bahwa program penguatan kapasitas guru berbasis *psychological approach* dapat meningkatkan baik pengetahuan maupun kesejahteraan psikologis guru sehingga mereka lebih siap menghadapi tuntutan pendidikan inklusif (Collie, 2021; Yin, Loreman, & Majid, 2019). Lebih lanjut, kesiapan guru inklusif tidak hanya mencakup pengetahuan dan keterampilan teknis, tetapi juga dimensi moral dan afektif yang berhubungan dengan komitmen terhadap nilai inklusi. Rosenberg et al. (2024) menekankan bahwa kesiapan guru inklusif harus dipandang secara multidimensi, mencakup aspek kognitif, praktikal, dan moral. Sementara itu, resiliensi dan kecerdasan emosional guru berperan penting sebagai faktor pelindung terhadap kelelahan emosional sekaligus meningkatkan keterlibatan dalam praktik inklusi (Salinas-Falquez et al., 2022). Model *Job Demands-Resources (JD-R)* juga menunjukkan bahwa keseimbangan antara tuntutan kerja dan sumber daya psikologis merupakan fondasi utama dalam membangun ketangguhan guru (Search16, 2024).

Inovasi dalam pelatihan guru seperti integrasi *high-leverage practices* dengan simulasi realitas campuran terbukti efektif meningkatkan kesiapan guru dalam menghadapi setting inklusif (Driver et al., 2024). Bahkan, intervensi berbasis psikologis seperti *mindfulness* dan pelatihan keterampilan emosional terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan dan ketangguhan guru dalam jangka panjang (Search17, 2025). Urgensi pengabdian masyarakat ini terletak pada meningkatnya jumlah sekolah inklusif yang belum sepenuhnya diimbangi dengan kesiapan guru. Tanpa dukungan berupa pelatihan yang berfokus pada aspek psikologis, guru berisiko mengalami stres kerja yang berdampak pada efektivitas pengajaran serta kualitas interaksi dengan siswa (Skaalvik & Skaalvik, 2020). Oleh karena itu, intervensi dalam bentuk psikoedukasi sangat diperlukan untuk memperkuat kesiapan mental, meningkatkan ketangguhan, serta membekali guru dengan strategi psikologis yang relevan dalam mengelola keberagaman kelas.

Program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan psikoedukasi kepada guru tentang strategi membangun kesiapan mental dan pendekatan psikologis dalam menghadapi keberagaman siswa. Intervensi ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman guru mengenai prinsip psikologi pendidikan, keterampilan manajemen kelas berbasis inklusi, serta kemampuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi salah satu upaya nyata untuk melahirkan guru yang Tangguh dan resilien.

## 2. Metode Pelaksanaan

### a. Lokasi Kegiatan

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah SMP Negeri 10 Malang, yang beralamat di Jl. Mayjen Sungkono No. 57, Kelurahan Buring, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang, Jawa Timur 65136 yang merupakan sekolah inklusif di kota Malang.

### b. Target Sasaran

Target sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh guru, shadow teacher, dan guru inklusi di SMP 10 Inklusi Malang. Jumlah peserta sekitar 37 guru.

### c. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode yang akan dilaksanakan adalah berupa psikoedukasi yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sikap guru. Kegiatan ini dilaksanakan dalam empat sesi, masing-masing berdurasi 30 menit.

- 1) Sesi pertama: Pemberian materi melalui ceramah tentang kesiapan mental guru, strategi psikologis dalam menghadapi keberagaman, serta cara membangun lingkungan belajar yang inklusif.
- 2) Sesi kedua: Studi kasus dan diskusi interaktif yang mendorong guru untuk berbagi pengalaman serta memahami tantangan dalam mendidik siswa dengan keberagaman kebutuhan.
- 3) Sesi ketiga: Pelatihan keterampilan praktis dengan simulasi dan role play untuk meningkatkan kesiapan mental dan keterampilan komunikasi guru.

- 4) Sesi keempat: Evaluasi dan pemantauan, termasuk pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman serta perubahan sikap peserta setelah intervensi.

Untuk mengukur efek program ini, digunakan metode observasi dan tes pre-post. Analisis statistik dilakukan menggunakan Uji-t berpasangan untuk membandingkan data sebelum dan sesudah intervensi. Kegiatan ini akan dibantu oleh lima asisten mahasiswa aktif dari Jurusan Psikologi, FISIP Universitas Brawijaya.

### 3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelatihan “*Menjadi Guru Tangguh: Kesiapan Mental dan Pendekatan Psikologis dalam Merajut Keberagaman sebagai Pilar Pendidikan Inklusif*” dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan guru mengenai strategi menghadapi keberagaman siswa di kelas. Peserta kegiatan terdiri atas guru sekolah dasar yang memiliki latar belakang berbeda, baik dari sekolah reguler maupun sekolah inklusi.

Pelatihan “*Menjadi Guru Tangguh: Kesiapan Mental dan Pendekatan Psikologis dalam Merajut Keberagaman sebagai Pilar Pendidikan Inklusif*” dilaksanakan pada **Jumat, 16 Mei 2025, pukul 13.00–15.00 WIB** di SMP Negeri 10 Malang. Kegiatan berlangsung selama dua jam dengan berbagai tahapan yang dirancang untuk mengukur pengetahuan peserta, memberikan materi, serta menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif.



Kegiatan diawali dengan pengisian **pretest** sebagai pengukuran awal, kemudian dilanjutkan dengan sesi pembukaan oleh Kepala Sekolah dan perkenalan tim pengabdian. Untuk mencairkan suasana, dilakukan **ice breaking** berupa permainan sederhana. Selanjutnya, peserta mendapatkan **materi utama** mengenai kesiapan mental guru dan pendekatan psikologis dalam pendidikan inklusif, yang disampaikan dalam bentuk presentasi interaktif.



Peserta kemudian dibagi dalam kelompok kecil untuk melakukan **diskusi kasus**, di mana mereka menganalisis skenario nyata yang berkaitan dengan keberagaman di kelas. Setelah itu, dilakukan sesi **tanya jawab** yang memungkinkan peserta memberikan umpan balik dan mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi mereka di sekolah.



Pada tahap akhir, peserta mengisi **posttest** untuk mengukur peningkatan pemahaman, kemudian kegiatan ditutup dengan evaluasi singkat dan penyerahan sertifikat kepada peserta.

**Tabel 1. Rundown Kegiatan Pelatihan**

No Kegiatan	Durasi	Keterangan	Pelaksana	Alat
1 Pre-test	5 menit	Guru mengisi lembar pre-test sebelum kegiatan dimulai	Tim asisten	Lembar kerja pre-test
2 Pembukaan	5 menit	Sambutan oleh Kepala Sekolah	MC, Kepala Sekolah	Sound system
3 Perkenalan	5 menit	Perkenalan tim pengabdian	Ketua tim & anggota	Sticky note, spidol
4 Ice breaking	3 menit	Games sederhana untuk mencairkan suasana	Tim asisten	Alat permainan
5 Materi	45 menit	Presentasi kesiapan mental & psikologi inklusif	Tim dosen	PPT, LCD
6 Diskusi kasus	40 menit	Diskusi kelompok & analisis kasus nyata	Tim dosen	Kertas manila, spidol
7 Tanya jawab	15 menit	Interaksi, umpan balik, dan klarifikasi materi	Tim dosen, MC	Alat perekam
8 Post-test	10 menit	Pengukuran akhir pemahaman peserta	Tim asisten	Lembar kerja post-test
9 Penutup	5 menit	Evaluasi kegiatan & penyerahan sertifikat	Tim dosen & asisten	Sertifikat, souvenir

Setelah sesi pelatihan, peserta diminta mengisi **posttest** untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan yang signifikan.

#### 4. Hasil Analisis Pretest–Posttest

##### a. Skor Pengetahuan

Analisis menunjukkan rata-rata pretest sebesar **83,5 (SD = 16,2)** dengan rentang skor 40–100. Setelah pelatihan, rata-rata meningkat menjadi **97,3 (SD = 6,9)** dengan rentang 80–100. Uji normalitas menunjukkan selisih skor tidak berdistribusi normal (Shapiro-Wilk  $p = 0,0008$ ). Uji  $t$  berpasangan menghasilkan  $t(36) = 5,34$ ,  $p < 0,001$ , dan uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan  $Z = 10,5$ ,  $p < 0,001$ . Hal ini menegaskan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta setelah pelatihan.

##### b. Skor Kesejahteraan Psikologis

Rata-rata pretest tercatat **81,9 (SD = 19,8)** dengan rentang skor 33–109, sedangkan rata-rata posttest meningkat menjadi **90,3 (SD = 24,2)** dengan rentang 32–112. Uji normalitas menunjukkan selisih skor tidak normal (Shapiro-Wilk  $p = 0,00087$ ). Uji  $t$  berpasangan menunjukkan  $t(36) = 2,43$ ,  $p = 0,020$ , sedangkan uji Wilcoxon menghasilkan  $Z = 120,5$ ,  $p = 0,001$ . Dengan demikian, terdapat peningkatan signifikan kesejahteraan psikologis peserta setelah pelatihan.

**Tabel 2. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest**

Variabel	N	Pretest (M ± SD)	Posttest (M ± SD)	Selisih Rata-rata
Pengetahuan	37	83,5 ± 16,2	97,3 ± 6,9	+13,8
Kesejahteraan Psikologis	37	81,9 ± 19,8	90,3 ± 24,2	+8,4

**Tabel 3. Hasil Uji Statistik**

Variabel	Shapiro-Wilk (p)	Paired t-test (p)	Wilcoxon (p)	Kesimpulan
Pengetahuan	0,0008	<0,001	<0,001	Signifikan
Kesejahteraan Psikologis	0,00087	0,020	0,001	Signifikan

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan berhasil meningkatkan baik **pengetahuan** maupun **kesejahteraan psikologis** guru. Peningkatan pengetahuan memungkinkan guru memiliki pemahaman lebih baik mengenai konsep pendidikan inklusif, sedangkan peningkatan kesejahteraan psikologis mencerminkan penguatan kapasitas mental dalam menghadapi tantangan pembelajaran inklusif. Dengan demikian, kegiatan ini efektif sebagai bentuk intervensi yang mengintegrasikan aspek kognitif (pengetahuan) dan afektif (kesejahteraan psikologis) dalam upaya mendukung guru menjadi lebih tangguh dalam menjalankan peran di sekolah inklusi.

## 5. Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dengan tema “*Menjadi Guru Tangguh: Kesiapan Mental dan Pendekatan Psikologis dalam Merajut Keberagaman sebagai Pilar Pendidikan Inklusif*” bertujuan untuk meningkatkan kapasitas guru, baik dari aspek kognitif berupa pengetahuan maupun aspek afektif berupa kesejahteraan psikologis.

### a. Peningkatan Pengetahuan Guru

Hasil analisis pretest–posttest menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan. Skor rata-rata meningkat dari 83,5 (SD = 16,2) menjadi 97,3 (SD = 6,9), dengan selisih +13,8 poin. Uji beda (paired t-test dan Wilcoxon Signed Rank Test) menunjukkan signifikansi ( $p < 0,001$ ). Dengan demikian, pelatihan terbukti efektif meningkatkan pemahaman guru. Temuan ini sejalan dengan Yada dan Savolainen (2017) yang menyatakan bahwa guru yang memperoleh pelatihan inklusi menunjukkan pemahaman lebih baik dalam mengelola keberagaman kelas serta memiliki sikap positif terhadap siswa berkebutuhan khusus. Studi lebih baru oleh Adams, Harris, dan Jones (2021) menegaskan bahwa kesiapan guru inklusif dipengaruhi oleh kombinasi pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman lapangan, sehingga pelatihan seperti ini menjadi instrumen penting dalam membangun kompetensi dasar guru di sekolah inklusif.

Selain itu, Rosenberg et al. (2024) menyoroti bahwa keberhasilan pendidikan inklusif ditentukan oleh tiga dimensi kesiapan guru: kognitif (pengetahuan), praktis (strategi pembelajaran), dan moral (komitmen nilai). Peningkatan skor pengetahuan pada kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan yang berbasis teori sekaligus praktik mampu mendukung kesiapan multidimensional tersebut.

### b. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

Selain pengetahuan, skor kesejahteraan psikologis guru juga mengalami peningkatan dari 81,9 (SD = 19,8) menjadi 90,3 (SD = 24,2), dengan selisih +8,4 poin. Uji Wilcoxon menunjukkan signifikansi ( $p = 0,001$ ). Artinya, pelatihan tidak hanya menambah wawasan, tetapi juga memberikan dampak nyata pada kesiapan mental guru. Kesejahteraan psikologis merupakan fondasi penting dalam membangun relasi guru–siswa. Ryff dan Singer (2008) menekankan bahwa kesejahteraan berhubungan erat dengan aktualisasi diri, regulasi emosi, serta makna hidup yang lebih luas. Hal ini diperkuat oleh Spilt, Koomen, dan Thijs (2011) yang menemukan bahwa guru dengan kesejahteraan psikologis tinggi lebih mampu menjalin hubungan positif dengan siswa.

Temuan dari kegiatan ini konsisten dengan penelitian Salinas-Falquez et al. (2022) yang menunjukkan bahwa resiliensi dan kecerdasan emosional menjadi faktor protektif terhadap stres dan burnout guru, sekaligus memperkuat kesiapan menghadapi tuntutan pendidikan inklusif. Lebih lanjut, review sistematis oleh Kim et al. (2023) menegaskan bahwa program pengembangan profesional yang menekankan pada *teacher well-being* terbukti mampu meningkatkan motivasi, mengurangi stres, dan memperkuat kualitas pembelajaran di kelas yang beragam.

Konsep “Guru Tangguh” dalam judul kegiatan ini terefleksi melalui kombinasi peningkatan pengetahuan dan kesejahteraan psikologis. Guru tangguh tidak hanya cerdas secara kognitif, tetapi juga kuat secara emosional untuk menghadapi dinamika keberagaman siswa. Darling-Hammond et al. (2017) menekankan pentingnya *active learning* dalam pelatihan guru agar terjadi transfer pengetahuan yang lebih mendalam dan aplikatif.

Hasil kegiatan ini juga menguatkan temuan Issom et al. (2021) bahwa guru dengan pelatihan inklusi lebih mampu menunjukkan sikap sabar, ikhlas, dan resilien dalam menghadapi kebutuhan belajar

yang heterogen. Dengan demikian, intervensi pelatihan seperti ini berperan penting sebagai pendekatan psikologis dalam merajut keberagaman, sekaligus memperkuat pilar pendidikan inklusif di sekolah dasar.

Secara praktis, hasil kegiatan ini memberikan kontribusi penting bagi penguatan peran guru sebagai agen pendidikan inklusif. Guru yang memiliki **pengetahuan inklusif yang memadai** serta **kesejahteraan psikologis yang sehat** akan lebih siap mengelola keberagaman, baik dalam aspek akademik, sosial-budaya, maupun kebutuhan khusus. Hal ini mendukung visi pendidikan inklusif yang bukan hanya menekankan penerimaan siswa berkebutuhan khusus, tetapi juga menumbuhkan iklim sekolah yang sehat, resilien, dan berkeadilan.

Hasil ini menegaskan bahwa pelatihan efektif dalam meningkatkan pengetahuan guru mengenai kesiapan mental dan pendekatan psikologis dalam menghadapi keberagaman siswa. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikoedukasi dapat memperkuat kapasitas guru sebagai pilar utama dalam mewujudkan pendidikan inklusif. Selain peningkatan pengetahuan yang terukur melalui tes, respons peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi pelatihan. Diskusi interaktif memberikan ruang bagi guru untuk berbagi pengalaman, termasuk tantangan mengelola stres, mengelola kelas heterogen, serta strategi menjalin komunikasi dengan siswa berkebutuhan khusus maupun dengan orang tua.

Dengan adanya peningkatan pengetahuan ini, diharapkan guru lebih siap secara mental dan psikologis dalam menjalankan peran sebagai fasilitator pendidikan inklusif. Pelatihan ini juga memberikan landasan bagi pengembangan program lanjutan berupa pendampingan, supervisi, dan penguatan jejaring antar guru agar tercipta ekosistem sekolah yang inklusif, aman, dan suportif bagi semua siswa.

## 6. Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “*Menjadi Guru Tangguh: Kesiapan Mental dan Pendekatan Psikologis dalam Merajut Keberagaman sebagai Pilar Pendidikan Inklusif*” berhasil menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan kapasitas guru, baik pada aspek pengetahuan maupun kesejahteraan psikologis. Hasil pretest–posttest memperlihatkan adanya peningkatan signifikan, yang menandakan bahwa pendekatan pelatihan berbasis *active learning*, diskusi kasus, serta refleksi psikologis dapat menjadi strategi yang efektif untuk memperkuat kesiapan guru dalam menghadapi tantangan pendidikan inklusif. Peningkatan pengetahuan memberikan dasar konseptual yang lebih kuat, sementara peningkatan kesejahteraan psikologis mendukung terbentuknya guru yang resilien, sabar, dan mampu mengelola keberagaman dengan empati.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar kegiatan serupa dapat diperluas cakupannya dengan melibatkan lebih banyak guru dari berbagai jenjang pendidikan. Selain itu, keberlanjutan program pendampingan dan *follow-up training* sangat penting untuk memastikan transfer pengetahuan dan strategi psikologis dapat diterapkan secara konsisten dalam praktik kelas sehari-hari. Bagi pengambil kebijakan, hasil ini memberikan gambaran bahwa intervensi penguatan kapasitas guru

## 7. Daftar Pustaka

- Adams, D., Harris, A., & Jones, M. (2021). Teachers’ readiness for inclusive education in a developing country: Fantasy or possibility? *Educational Studies*, 47(6), 687–704. <https://doi.org/10.1080/03055698.2021.1908882>
- Collie, R. J. (2021). Insights into inclusive education: Conceptual and empirical foundations. *Frontiers in Education*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.702987>
- Darling-Hammond, L., Hyler, M. E., & Gardner, M. (2017). *Effective teacher professional development*. Palo Alto, CA: Learning Policy Institute.
- Driver, M. K., Vostal, B. R., Huang, S. F., Kennedy, M. J., & Quesenberry, A. C. (2024). Using mixed-reality simulations to teach high-leverage practices in inclusive classrooms. *Journal of Special Education Technology*, 39(1), 61–72. <https://doi.org/10.1177/01626434231159845>
- Firli, M., Widyastono, H., & Sunardi, S. (2020). Tantangan implementasi pendidikan inklusif: Perspektif guru sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 6(1), 15–28.
- Forlin, C. (2010). Teacher education reform for enhancing teachers’ preparedness for inclusion. *International Journal of Inclusive Education*, 14(7), 649–653. <https://doi.org/10.1080/13603111003778353>
- Issom, F. L., Rochman, C., & Widodo, P. (2021). Teachers’ resilience in inclusive education: Lessons from Indonesian elementary schools. *EAI Endorsed Transactions on Social Sciences and Humanities*, 6(21), 1–8. <https://doi.org/10.4108/eai.18-11-2020.2311692>
- Kim, L. E., Oxley, L., & Asbury, K. (2023). Teacher wellbeing and mental health: A systematic review. *Educational Research Review*, 38, 100497. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100497>
- Olson, A. J. (2012). Teachers’ attitudes toward inclusive education: A critical review. *International Journal of Special Education*, 27(3), 1–12.

- Rosenberg, J., Malinen, O. P., Engelbrecht, P., Pantic, N., & Savolainen, H. (2024). Conceptualising teacher readiness for inclusive education. *European Journal of Special Needs Education, 39*(2), 147–161. <https://doi.org/10.1080/08856257.2022.2098785>
- Rosenberg, J., et al. (2024). Beginning teacher preparation and readiness for the profession as inclusive educators. *The Australian Educational Researcher, 51*(2), 211–230. <https://doi.org/10.1177/00049441231218724>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Salinas-Falquez, J., Cevallos-Cortés, M., & Herrera-Sánchez, I. (2022). Teachers' resilience and emotional intelligence as protective factors against burnout in inclusive education. *Frontiers in Psychology, 13*, 887567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.887567>
- Salinas-Falquez, J., Vicente-Herrero, M. T., & Sánchez-Meca, J. (2022). Resilience, emotional intelligence, and inclusive education: A systematic review. *Behavioral Sciences, 12*(8), 261. <https://doi.org/10.3390/bs12080261>
- Sharma, U., Loreman, T., & Forlin, C. (2018). Measuring teacher efficacy to implement inclusive practices. *Journal of Research in Special Educational Needs, 18*(1), 23–36. <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12417>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2020). Teacher burnout: Relations between dimensions of burnout, perceived school context, job satisfaction and motivation for teaching. *AERA Open, 6*(1), 1–16. <https://doi.org/10.1177/2332858420914551>
- Spilt, J. L., Koomen, H. M. Y., & Thijs, J. T. (2011). Teacher wellbeing: The importance of teacher–student relationships. *Educational Psychology Review, 23*(4), 457–477. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9170-y>
- Yada, A., & Savolainen, H. (2017). Japanese in-service teachers' attitudes toward inclusive education and self-efficacy for inclusive practices. *Teaching and Teacher Education, 64*, 222–229. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.02.005>
- Yin, H., Loreman, T., & Majid, R. A. (2019). Developing inclusive teachers from pre-service training to professional practice: A review of literature. *International Journal of Inclusive Education, 23*(4), 408–428. <https://doi.org/10.1080/13603116.2018.1441339>



---

## PEER COUNSELOR EMOTIONAL MASTERY PROGRAM SEBAGAI INTERVENSI PSIKOEDUKATIF UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PEER COUNSELOR FISIP UNS

Regina Ovtika Wati<sup>1</sup>, Andhara Early Maharani<sup>2</sup>, Andini Rahma Latifani<sup>3</sup>, Naufal Rizki Fadhilah<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret

Alamat Korespondensi: [reginaovtika25@student.uns.ac.id](mailto:reginaovtika25@student.uns.ac.id)

---

### ABSTRACT

*Student mental health is an important issue in higher education, with data showing an increase in the prevalence of mental health disorders, while access to professional services remains limited. The Faculty of Social and Political Sciences at Sebelas Maret University (FISIP UNS) has established a Mental Health Agent (MHA) unit supported by peer counselors in an effort to expand university-based mental health services. However, initial assessments indicate that peer counselors have not received adequate training in emotional regulation skills, which are essential for their mentoring role. This MBKM Research Program offers an intervention in the form of the Peer Counselor Emotional Mastery Program (PC-EM), a psychological education program consisting of four sessions designed based on the emotional regulation process model (Gross, 2001). Each session combines theoretical understanding, interactive discussion, self-reflection, and practical exercises through worksheets and case simulations. This activity involved ten peer counselors from MHA FISIP UNS and was evaluated using pre- and post-tests to assess improvements in knowledge and emotional regulation skills. Descriptive results from pre-test and post-test calculations show positive developments in participants' emotional recognition and control abilities. This program contributes to strengthening the capacity of peer counselors and supports the development of a preventive, participatory, and sustainable university-based mental health service model.*

### Keywords

*psychoeducation, emotion regulation, peer counselor, student mental health, university-based mental health services*

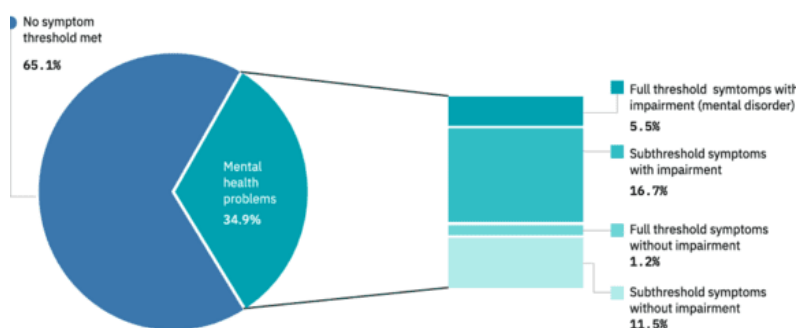
---

## 1. Pendahuluan

Isu kesehatan mental mahasiswa semakin mendapat perhatian global maupun nasional dalam dekade terakhir. Mahasiswa berada pada fase transisi menuju dewasa awal yang ditandai oleh berbagai tuntutan akademik, tekanan sosial, serta pencarian identitas diri. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa kelompok yang rentan terhadap stres, kecemasan, maupun depresi (Eriksson et al., 2020). Survei I-NAMHS (2022) mencatat prevalensi gejala depresi pada mahasiswa mencapai 5,5% dan kecemasan 3,7%, namun hanya 2,6% yang memperoleh layanan profesional (Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health, 2022). Temuan ini sejalan dengan studi internasional yang menunjukkan rendahnya pencarian bantuan meski prevalensi gangguan mental tinggi (Broglia et al., 2021).

Sebagai institusi pendidikan tinggi, universitas tidak hanya berperan dalam pengembangan akademik, tetapi juga berkewajiban mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa (Goodman, 2017). Di Indonesia, inisiatif layanan konseling mulai berkembang di sejumlah perguruan tinggi, namun model serta tata kelolanya masih belum terstandar. Rendahnya literasi kesehatan mental turut menjadi faktor penghambat dalam upaya pencarian bantuan formal (Fuady et al., 2019; Novianty & Hadjam, 2017). Kondisi ini menegaskan urgensi program penguatan kapasitas layanan kesehatan mental berbasis universitas, salah satunya melalui pemberdayaan agen pelaksana seperti konselor sebaya.

Salah satu strategi yang semakin diakui efektif dalam membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yaitu *peer support*. Kajian sistematis oleh Pointon-Haas et al. (2024) dan Richard et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi berbasis konselor sebaya dapat meningkatkan *well-being*, mengurangi stigma, serta memperluas jangkauan layanan kesehatan mental mahasiswa. Namun demikian, efektivitasnya dipengaruhi oleh keterampilan regulasi emosi konselor. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat menurunkan empati dan kualitas layanan yang diberikan (Prikhidko & Swank, 2018; Weisberg et al., 2023). Dalam konteks ini, unit *Mental Health Agent* (MHA) di Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sebelas Maret yang baru dibentuk telah memulai pelatihan dasar etika dan pedoman konseling, namun aspek regulasi emosi belum mendapat perhatian yang memadai. Padahal, keterampilan regulasi emosi terbukti berperan penting dalam meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan psikologis sehari-hari (Gross, 2014). Oleh karena itu, kegiatan penguatan regulasi emosi bagi *peer counselor* menjadi langkah strategis untuk meningkatkan efektivitas peran mereka dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa sekaligus memberikan kontribusi aplikatif terhadap pengembangan program berbasis riset di lingkungan kampus.



**Gambar 1. Masalah kesehatan mental pada remaja usia 10-17 tahun berdasarkan ambang gejala dan tingkat gangguan yang dilaporkan (sumber: Indonesia National Adolescent Mental Health Survey Report)**

## 2. Solusi Permasalahan

Solusi yang diusulkan untuk permasalahan ini adalah dengan mengadakan *Peer Counselor Emotional Mastery Program* (PC-EM), yakni sebuah program psikoedukasi yang bertujuan mengembangkan kesadaran emosional, keterampilan pengelolaan emosi, dan kemampuan menghadapi situasi sosial secara adaptif sesuai tuntutan peran mereka sebagai konselor sebaya. Pelaksanaan psikoedukasi didasarkan pada materi mengenai regulasi emosi yang disusun dalam sebuah modul. Modul tersebut diadaptasi dari hasil penelitian terdahulu dan kemudian disesuaikan dengan kebutuhan serta konteks kegiatan yang akan dilaksanakan. Struktur modul terdiri atas empat sesi utama, yaitu psikoedukasi umum, *situation selection* dan *situation modification*, *attentional deployment* serta *cognitive change*, dan sesi terakhir yang berfokus pada *response modulation* sebagai tahap integrasi. Setiap sesi dirancang agar peserta memahami mekanisme regulasi emosi secara bertahap dan mampu menerapkannya dalam konteks peran mereka sebagai konselor sebaya. Kegiatan mencakup *pre-test* dan *post-test*, psikoedukasi interaktif, lembar kerja, serta diskusi reflektif yang dipandu oleh empat fasilitator sebagai bentuk implementasi pembelajaran aktif.

Pemilihan psikoedukasi sebagai solusi didasarkan pada temuan empiris yang menunjukkan efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi di berbagai konteks. Penelitian Luckytasari dan Herani (2023) menemukan adanya peningkatan skor pemahaman peserta didik setelah mengikuti psikoedukasi, yang menandakan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya regulasi emosi yang tepat. Sejalan dengan itu, Maharani dan Ansyah (2025) juga membuktikan bahwa psikoedukasi regulasi emosi efektif membantu anak-anak di panti asuhan dalam mengenali dan mengelola

emosi positif maupun negatif melalui strategi adaptif dalam menghadapi tekanan emosional. Berdasarkan temuan tersebut, psikoedukasi dapat dianggap sebagai solusi yang relevan bagi *peer counselor* karena membantu mereka memahami sekaligus mempraktikkan keterampilan regulasi emosi yang dibutuhkan dalam peran pendampingan. Keterampilan ini memungkinkan *peer counselor* menjaga stabilitas emosinya saat memberi dukungan serta menjadi teladan dalam pengelolaan emosi yang sehat di lingkungan kampus.

### 3. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan berupa program psikoedukasi regulasi emosi yang dilaksanakan melalui tiga tahap: (1) persiapan, (2) pelaksanaan, dan (3) evaluasi. Program ini menggunakan pendekatan *process model of emotion regulation* (Gross, 2001) yang menekankan lima proses utama pengelolaan emosi: *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation*. Setiap tahap dirancang berdasarkan proses menurut Gross (2001) untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada *peer counselor* melalui paparan materi, diskusi reflektif, latihan praktis, dan evaluasi hasil belajar sebelum dan sesudah kegiatan.

### 4. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua minggu, yaitu pada 21 dan 28 September 2025, di Ruang Kelas 3 Gedung D Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret, dengan melibatkan 10 orang *peer counselor Mental Health Agent (MHA) FISIP UNS*. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi interaktif dan praktik reflektif, mengombinasikan penyampaian materi, diskusi, latihan, dan pengisian lembar kerja (*worksheet*). Pelaksanaan dilakukan secara *hybrid* untuk menyesuaikan dengan peserta dari dua lokasi (Kampus UNS Ketingan dan Kampus UNS Kebumen).

#### a. Tahap Persiapan

Kegiatan diawali dengan serangkaian rapat internal dan koordinasi antara tim pelaksana, dosen pembimbing, serta pembina MHA. Gladi bersih dilakukan pada 20 dan 27 September 2025 untuk memastikan kesiapan tempat dan alat. Modul psikoedukasi serta lembar kerja telah disiapkan. Selain itu, dilakukan pula pembagian peran setiap anggota tim untuk memastikan efektivitas pelaksanaan di lapangan, mulai dari fasilitator, dokumentator, hingga pengelola logistik. Pada tahap ini, tim juga menyiapkan kebutuhan administratif seperti surat izin, daftar hadir, serta formulir evaluasi yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung. Koordinasi intensif dengan pihak mitra dilakukan untuk menyelaraskan jadwal kegiatan dengan agenda akademik peserta. Keseluruhan proses persiapan ini untuk memastikan kegiatan psikoedukasi dapat berjalan dengan baik.

#### b. Tahap Pelaksanaan

##### i. Hari Pertama: “Ngobrolin Emosi” & “Atur Situasi dan Jaga Fokus!”

Hari pertama dilaksanakan pada 21 September 2025 selama pukul 09.45–14.00 WIB. Kegiatan dimulai dengan pembukaan dan permainan *ice breaking* untuk membangun suasana positif, diikuti dengan pengisian *pre-test* untuk mengetahui pemahaman awal peserta tentang regulasi emosi. Sesi pertama berfokus pada pengenalan konsep emosi dan lima proses regulasi emosi, dilanjutkan dengan sesi kedua yang membahas strategi *situation selection* dan *situation modification*. Peserta kemudian bekerja dalam kelompok kecil untuk menganalisis skenario dan mengisi *worksheet* refleksi situasi.



Gambar 2. Suasana saat peserta mengikuti sesi *ice breaking*



Gambar 3. Peserta mengisi worksheet refleksi situasi secara berkelompok.



Gambar 4. Dokumentasi akhir hari pertama bersama seluruh peserta.

ii. Hari Kedua: “Ubah Cara Pandang dan Rasa” & “Tetap Tenang dan Terkendali”

Hari kedua dilaksanakan pada 28 September 2025 dengan durasi waktu yang sama. Kegiatan diawali dengan *review* materi hari pertama, kemudian berlanjut pada sesi *attentional deployment* dan *cognitive change* yang menekankan latihan *mindfulness* dan *reframing*. Peserta berlatih mengalihkan fokus secara adaptif dan mengganti cara pandang terhadap situasi emosional. Sesi terakhir membahas *response modulation*, yaitu strategi mengatur ekspresi dan reaksi emosional. Peserta melakukan latihan *affective labeling* serta relaksasi pernapasan diikuti refleksi pribadi menggunakan *worksheet*. Kegiatan ditutup dengan pengisian *post-test* dan dokumentasi akhir.



Gambar 5. Peserta berlatih teknik *mindfulness* untuk mengalihkan perhatian.



Gambar 6. Refleksi diri bersama di akhir sesi.



Gambar 7. Foto bersama fasilitator dan peserta di akhir kegiatan.

### c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara kuantitatif melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *paired-sample t-test*, serta kualitatif melalui observasi partisipasi dan refleksi peserta.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rerata skor keterampilan regulasi emosi sebesar 2,25 poin, walau belum signifikan secara statistik ( $p = 0,111$ ;  $t = 1,821$ ;  $df = 7$ ). Namun, secara deskriptif peserta menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif selama proses latihan berlangsung.

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post	15,7500	8	2,31455	,81832
	Pre	13,5000	8	3,58569	1,26773

Tabel 1. Data Deskriptif

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Post- Pre	2,25000	3,49489	1,23563	-,67180	5,17180	1,821	7	,111

Tabel 2. Hasil Uji Paired-sample t-test

Secara keseluruhan, kegiatan *Peer Counselor Emotional Mastery Program* (PC-EM) berhasil dilaksanakan sesuai rencana. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, keterlibatan aktif dalam diskusi dan latihan, serta memperoleh pengalaman pembelajaran yang bermakna untuk mendukung peran mereka sebagai konselor sebaya.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Program *Peer Counselor Emotional Mastery Program* (PC-EM) yang diimplementasikan dalam kegiatan MBKM Riset berhasil memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan regulasi emosi anggota *peer counselor* di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sebelas Maret. Pelaksanaan kegiatan meliputi serangkaian pemaparan materi, studi kasus, serta sesi latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi *peer counselor*. Meskipun peningkatan nilai rata-rata keterampilan regulasi emosi setelah pelatihan tidak menunjukkan signifikansi secara statistik, hal deskriptif menjelaskan adanya perkembangan positif dalam kemampuan pengenalan dan pengendalian emosi peserta. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi langkah awal untuk memperkuat kemampuan regulasi emosi. Secara umum, kegiatan berjalan lancar dan sesuai rencana, dengan dukungan aktif dari pihak fakultas, dosen pembimbing, serta pembina dari *Mental Health Agent*. Evaluasi pelaksanaan juga menegaskan pentingnya koordinasi yang lebih matang serta penyesuaian teknis agar kegiatan dapat menjangkau seluruh peserta secara optimal. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan penguatan literasi psikologi terapan, tetapi juga manfaat sosial dalam upaya menciptakan lingkungan kampus yang lebih sehat, empatik, dan suportif terhadap isu kesehatan mental mahasiswa.

Selanjutnya, peserta program psikoedukasi diharapkan mampu menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama kegiatan, khususnya dalam mengelola emosi dan memberikan dukungan psikologis kepada rekan sebaya. Dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi, *peer counselor* diharapkan dapat berperan lebih efektif dalam menjaga keseimbangan emosional diri dan membantu rekan mahasiswa menghadapi tekanan akademik maupun personal. Kemudian, bagi perguruan tinggi, kegiatan psikoedukasi ini dapat menjadi salah satu upaya strategis dalam memperkuat layanan kesehatan mental berbasis mahasiswa. Melalui peningkatan kompetensi *peer counselor* dalam keterampilan regulasi emosi, perguruan tinggi diharapkan dapat menciptakan lingkungan kampus yang lebih sehat secara psikologis, adaptif, dan suportif. Selain itu, kegiatan ini menunjukkan komitmen perguruan tinggi terhadap pengembangan kapasitas mahasiswa sebagai bagian dari sistem dukungan mental di lingkungan akademik.

## 6. Daftar Pustaka

- Eriksson, P. L., Wängqvist, M., Carlsson, J., & Frisé, A. (2020). Identity development in early adulthood. *Developmental Psychology*, 56(10), 1968.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Brogli, E., Millings, A., & Barkham, M. (2021). Student mental health profiles and barriers to help seeking: When and why students seek help for a mental health concern. *Counselling and psychotherapy research*, 21(4), 816-826.
- Goodman, L. (2017). Mental health on university campuses and the needs of students they seek to serve. *Building Healthy Academic Communities Journal*, 1(2), 31-44.
- Fuady, I. A., Puji, R., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental Trend of Mental Health Literacy. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12–20. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2294>
- Luckytasari, T., & Herani, I. (2023, June). Do Emotion Regulation's Matters?: Efektivitas Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Peserta Didik Kelas X SMA. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI (SINOPSI)* (Vol. 1). <https://prosiding.sinopsi.unmer.ac.id/index.php/sinopsi/article/view/14>
- Maharani, Y., & Ansyah, E. H. (2025, June). The Role of Psychoeducation in Emotion Regulation to Improve the Ability to Manage Emotions in Al-Insan Wonoayu Orphanage Children. In *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity* (Vol. 2, No. 3, pp. 704-716). <https://doi.org/10.61796/icossh.v2i3.83>
- Novianty, A., & Rochman Hadjam, M. N. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Pointon-Haas, J., Waqar, L., Upsher, R., Foster, J., Byrom, N., & Oates, J. (2024). A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych open*, 10(1), e12.
- Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Kubic, S., Carter, A., Jasmyn, C., Ker, A., Williams, K., & Sorin, M. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061336>
- Prikhidko, A., & Swank, J. M. (2018). Emotion regulation for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 96(2), 206-212.
- Weisberg, O., Daniels, S., & Bar-Kalifa, E. (2023). Emotional expression and empathy in an online peer support platform. *Journal of counseling psychology*, 70(6), 671.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Dalam J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (hlm. 1-18). New York: Guilford Press.

## PELATIHAN FUTURE READY UNTUK KESIAPAN LEARNING AGILITY SISWA KELAS XI BISNIS DIGITAL SMKN 1 SURAKARTA

Ani Nikmah Karunia\*, Annisa Firdausy\*, Jessyca Zaliani\*, Natasya Maylia Yunita Sari\*, Arista Adi Nugroho\*

\*Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret

### Alamat Korespondensi:

aninikmah11@student.uns.ac.id

---

### ABSTRACT

*In the era of Industrial Revolution, industries require not only technical skills but also adaptive capabilities, flexible thinking, psychological resilience, and career direction awareness (Schwab, 2017). Indonesian Vocational High School (SMK) have a strategic role in preparing graduates to enter the workforce. Data from the Central Bureau of Statistics (BPS, 2023) show that SMK graduates still have the highest unemployment rate among all educational levels, reaching 9.42%. In Surakarta, Wibowo (2024) reports the unemployment rate of SMK graduates remains the highest compared to other education levels, at 1.85%. These conditions highlight the need to strengthen student's learning agility to navigate a dynamic and unpredictable work environment. To address these challenges, the research team designed and implemented a learning agility training. The training included a conceptual introduction, reflective activities, and interactive sessions that operationalized the dimensions of learning agility. The study employed a quasi-experimental one group pretest-posttest design and was conducted at SMKN 1 Surakarta. Participants were selected from the class with the lowest average pretest score, resulting in a final sample of 28 students from Grade 11 Digital Business-1. After the training, participants required to complete the posttest. Descriptive and inferential analyses showed no significant difference between pretest ( $M = 142$ ) and posttest ( $M = 139$ ) scores,  $t(27) = 1.50$ ,  $p = 0.144$ , with a small effect size ( $d = 0.284$ ). These findings indicate that the short duration and compact schedule may have limited its statistical impact, suggesting the need for longer or multi-session interventions in future programs.*

### Keywords

*Learning Agility, Vocational Education, Training*

---

### 1. Pendahuluan

Perkembangan dinamika dunia kerja di era revolusi industri 4.0 hingga 5.0 mendorong tuntutan kompetensi dalam bekerja menjadi semakin kompleks. Kebutuhan kompetensi di lingkungan industri kini tidak hanya terpaku pada keterampilan teknis, melainkan juga mencakup keterampilan lainnya, seperti kemampuan beradaptasi, fleksibilitas berpikir, daya tahan psikologis, serta pemahaman individu terhadap arah dan tujuan karirnya (Schwab, 2017). Lingkungan kerja yang semakin menuntut membuat institusi pendidikan pun harus turut menyesuaikan. Seiring pesatnya arus digitalisasi dan transportasi dunia kerja, kesiapan kerja menjadi isu sentral yang perlu ditanamkan mulai dari jenjang pendidikan menengah, khususnya dalam pendidikan vokasional. Sekolah kini tidak hanya berperan sebagai sarana untuk menuntut ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai sarana dalam membentuk kesiapan mental, karakter, hingga kompetensi peserta didik untuk mempersiapkan sumber daya yang siap kerja dan kompeten.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) sebagai lembaga pendidikan vokasional di Indonesia memiliki peran strategis dalam mencetak lulusan yang siap terjun ke dunia kerja. Meskipun demikian, data dari Badan Pusat Statistik (2023) mencatat bahwa Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) lulusan SMK masih menjadi yang tertinggi dibandingkan jenjang pendidikan lain, yaitu sebesar 9,42%. Sementara itu mengenai TPT di Surakarta, Wibowo (2024) menyatakan bahwa menurut kategori pendidikan pada Agustus 2023, TPT dari tamatan SMK masih menjadi yang tertinggi dibandingkan tamatan jenjang pendidikan lain, yaitu sebesar 1,85%. Data ini mengindikasikan adanya tantangan yang serius dalam masa transisi lulusan SMK dari jenjang pendidikan ke dunia kerja. Tantangan ini tidak semata-mata disebabkan oleh kekurangan keterampilan teknis, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek psikologis, seperti kurangnya kesiapan mental, perasaan rendah diri, dan lemahnya kemampuan beradaptasi terhadap dinamika dunia kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Ismail et al., (2020) menyatakan bahwa kesiapan psikologis seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan fleksibilitas mental berkontribusi secara signifikan terhadap keberhasilan karir seorang individu.

Peningkatan kesiapan kerja lulusan SMK merupakan bagian dari komitmen global untuk menyiapkan generasi muda yang kompeten, adaptif, dan siap bersaing di dunia kerja. Secara nasional, arah kebijakan pendidikan Indonesia juga menekankan hal serupa. Revitalisasi SMK sebagaimana tertuang dalam Instruksi Presiden No. 9 Tahun 2016 serta penguatan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (Permendikbud No. 3 Tahun 2020) menunjukkan bahwa pemerintah berfokus pada peningkatan kompetensi siswa SMK agar tidak hanya unggul dalam keterampilan teknis, tetapi juga memiliki daya saing dan kesiapan psikologis yang sejalan dengan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2020-2024 yang menempatkan pembangunan sumber daya manusia unggul sebagai prioritas nasional. Meski demikian, implementasi kebijakan tersebut akan sangat bergantung pada kondisi nyata yang terjadi di lingkup pendidikan, khususnya dalam menilai tingkat kesiapan psikologis peserta didik untuk menghadapi tuntutan dunia kerja yang dinamis. Tanpa adanya pemahaman komprehensif terkait tantangan yang dialami peserta didik di sekolah, upaya peningkatan kompetensi yang dirancang secara nasional tidak akan terlaksana secara optimal.

Sebagai salah satu lembaga pendidikan vokasional unggulan di Kota Surakarta, permasalahan ini menjadi fokus utama SMKN 1 Surakarta. Untuk itu, kesiapan kerja peserta didik perlu dipastikan melalui serangkaian program pembelajaran berbasis praktik. SMKN 1 Surakarta menetapkan program Praktik Kerja Lapangan (PKL) yang ditugaskan kepada seluruh siswa kelas XI. PKL dirancang sebagai sarana pengembangan kompetensi juga sebagai wadah beradaptasi bagi siswa untuk mengalami langsung dinamika lingkungan kerja. Pada fase ini, peserta didik dituntut untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan dalam lingkungan kerja nyata. Namun, kesiapan siswa dalam menghadapi perubahan situasi, tekanan pekerjaan, interaksi sosial yang baru dan kompleks, hingga tuntutan-tuntutan profesional yang sering kali belum terbentuk secara optimal. Salah satu konsep yang berkembang untuk menjawab tantangan tersebut adalah *learning agility*, yaitu kemampuan individu untuk bersikap adaptif, berpikir fleksibel, dan tetap berorientasi pada tujuan meskipun dalam kondisi kerja yang tidak pasti dan berubah cepat (Gravett & Caldwell, 2016; Lombardo & Eichinger, 2000).

Menurut Lombardo & Eichinger (2000), *learning agility* merupakan konstruksi multidimensional yang terdiri dari empat dimensi utama, yaitu *people agility*, yakni kemampuan menjalin relasi dan kerja sama secara efektif; *results agility*, yaitu fokus pada pencapaian hasil meskipun dalam tekanan; *mental agility*, yaitu kemampuan berpikir cepat, kritis, dan kreatif dalam menyelesaikan masalah; serta *change agility*, yaitu kesiapan dan keterbukaan terhadap perubahan. Keempat dimensi ini saling melengkapi dan tidak dapat diukur secara tunggal jika ingin menggambarkan *learning agility* secara utuh. Mengingat pentingnya kemampuan *learning agility* untuk dimiliki oleh siswa dalam menghadapi lingkungan kerja yang nyata, perlu diberikan suatu intervensi untuk memberikan pemahaman pada siswa SMK mengenai hal tersebut. Oleh karena itu, dilaksanakan pelatihan *learning agility* pada siswa kelas XI SMKN 1 Surakarta. Siswa kelas XI yang sedang dalam masa persiapan Praktik Kerja Lapangan (PKL) memerlukan adanya bimbingan dan arahan untuk mempersiapkan dirinya, tidak hanya persiapan keterampilan teknis, tetapi juga kesiapan mental dan

kemampuan beradaptasi di lingkungan yang baru. Pelatihan ini diharapkan dapat membantu siswa untuk memahami pentingnya kesiapan diri dalam memasuki dunia kerja.

## 2. Solusi Permasalahan

Solusi utama yang ditawarkan untuk program MBKM Riset yang dilakukan adalah pelaksanaan pelatihan psikologis dengan mengangkat materi terkait *learning agility* yang ditujukan siswa kelas XI dari jurusan Bisnis Digital di SMKN 1 Surakarta. Pelatihan dirancang sebagai respons atas kebutuhan kesiapan siswa dalam menghadapi tekanan, perubahan, dan tantangan baik dalam lingkup akademik maupun di dunia kerja. Menurut Ardianto & Putra (2022), pelatihan adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan kemampuan kerja yang dapat menambah wawasan teoritis hingga dapat diimplementasikan untuk meningkatkan keterampilan, sikap dan perilaku dalam mencapai tujuan perusahaan.

Materi pelatihan yang diberikan mencakup empat dimensi *learning agility*, yakni *mental agility*, *people agility*, *change agility*, dan *result agility*. Adapun pelatihan ini dilakukan secara aktif melalui sesi psikoedukasi, diskusi kelompok, simulasi kasus nyata, hingga pemberian modul *journaling* apabila diperlukan. Penelitian oleh Sukardi & Aminah (2022), tentang peran *agility*, disiplin kerja, kemampuan komunikasi, dan kecerdasan intelektual terhadap kinerja menunjukkan hasil positif dan signifikan terhadap kinerja. Maka dari itu, pelatihan ini diharapkan dapat memberikan solusi terkait kurang tingginya ketangkasan belajar pada siswa SMK sehingga mereka dapat terjun ke dunia kerja dengan pengetahuan dan keterampilan yang lebih baik.

## 3. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan dalam program MBKM Riset ini dirancang untuk merealisasikan kegiatan pelatihan *learning agility* bagi siswa kelas XI SMKN 1 Surakarta. Secara garis besar metode dibagi menjadi tiga tahapan utama yakni, tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan dan evaluasi. Keseluruhan alur kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan yang sistematis dengan memadukan prosedur intervensi psikologis serta desain penelitian kuasi-eksperimental *one group pretest-posttest* yang menjadi bagian dari implementasi MBKM Riset.

### a. Tahapan Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui serangkaian metode kegiatan yang bertujuan untuk memastikan intervensi berjalan terarah sesuai kebutuhan siswa. Pada tahap ini yang pertama dilakukan adalah studi literatur untuk mengidentifikasi konsep inti *learning agility*, mencakup empat dimensi utama: *mental agility*, *people agility*, *change agility*, dan *results agility*. Selanjutnya dilakukan penyusunan instrumen pengukuran *learning agility* berdasarkan empat teoritis dengan menyesuakannya pada konteks perkembangan siswa SMK. Instrumen *pretest* dan *posttest* kemudian ditelaah melalui *expert review* oleh dosen pembimbing untuk menilai kelayakan isi sebelum disiapkan dalam format Google Form. Bersamaan dengan itu, tim juga menyusun modul pelatihan berbasis *experiential learning* yang memuat rangkaian aktivitas seperti diskusi kasus, permainan peran, simulasi perubahan, serta refleksi individu. Tim juga mengatur pembagian peran fasilitator, melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, serta menyiapkan seluruh kebutuhan teknis seperti media presentasi, lembar kerja, dan alat peraga. Seluruh rangkaian persiapan dilakukan untuk memastikan intervensi yang diberikan tersampaikan secara efektif dan konsisten dengan tujuan dari pelatihan *learning agility*.

### b. Tahapan Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menggunakan metode intervensi psikologis berbasis pelatihan desain *pretest-posttest*. Metode pengukuran awal atau *pretest* diikuti oleh seluruh siswa kelas XI untuk memperoleh gambaran tingkat awal kemampuan *learning agility*. Kemudian kelas dengan nilai rata-rata terendah dipilih sebagai sampel intervensi. Hal ini dilakukan karena tujuan program ialah peningkatan pada kelompok dengan kebutuhan tertinggi. Pelaksanaan pelatihan dilaksanakan di ruang kelas XI Bisnis Digital 1 dengan 28 siswa peserta pelatihan yang hadir. Pada awal pelatihan,

siswa menerima pemaparan teoritis mengenai konsep *learning agility*. Metode ini bertujuan untuk memberikan fondasi kognitif sebelum peserta mengikuti aktivitas pengalaman langsung. Kemudian, pelaksanaan pelatihan menggunakan berbagai aktivitas seperti *Leaderless Group Discussion*, permainan peran, simulasi perubahan mendadak, serta refleksi individu. Metode ini dipilih guna memberikan kesempatan peserta untuk menerapkan konsep *learning agility* dalam konteks *problem solving*, interaksi sosial, pengambilan keputusan, dan evaluasi diri. Setelah seluruh rangkaian kegiatan pelatihan selesai peserta diminta mengisi *posttest* menggunakan instrumen yang sama seperti *pretest*. Pengukuran ini digunakan untuk menilai perubahan skor dan menguji dampak intervensi.

c. Tahapan Evaluasi

Metode evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pengerjaan *pretest* dan *posttest* peserta, melihat sejauh mana pelatihan berdampak pada peningkatan *learning agility*. Data yang terkumpul dianalisis melalui statistik deskriptif untuk melihat karakteristik skor, kemudian diuji normalitasnya guna menentukan kelayakan penggunaan uji inferensial. Karena berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan *paired samples t-test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan nilai sebelum dan setelah dilakukan pelatihan. Hasil ini dilengkapi dengan perhitungan *effect size* sebagai gambaran kekuatan pengaruh intervensi. Seluruh temuan digunakan untuk menilai efektivitas pelatihan dan menjadi dasar evaluasi pelaksanaan program, termasuk refleksi terhadap durasi pelatihan, karakteristik peserta, dan potensi pengembangan kegiatan di masa mendatang.

#### 4. Pelaksanaan Kegiatan

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim MBKM Riset melaksanakan serangkaian kegiatan kolaboratif meliputi perencanaan program, penyusunan materi pelatihan, mempersiapkan seluruh kebutuhan pelatihan, koordinasi dengan pihak sekolah, serta latihan bersama untuk memastikan setiap anggota memahami alur kegiatan. Langkah pertama dalam tahap persiapan adalah tim menyusun alat ukur penelitian berupa kuesioner *Learning Agility*, yang digunakan untuk mengukur tingkat ketangkasan belajar siswa sebelum dan sesudah pelatihan. Tim meninjau kembali butir-butir pernyataan dalam kuesioner agar sesuai dengan konteks peserta dan mudah dipahami oleh siswa. Kuesioner kemudian diajukan kepada pihak fakultas untuk memperoleh *review* kelayakan. Setelah mendapatkan izin kelayakan, selanjutnya butir pernyataan disiapkan dalam bentuk *google form* untuk digunakan pada saat pelaksanaan *pre-test*.

Selanjutnya, tim melakukan studi literatur dan penyusunan materi pelatihan berdasarkan *teori learning agility*, yang mencakup empat dimensi utama, yaitu *mental agility*, *people agility*, *change agility*, dan *results agility*. Materi disusun dalam bentuk modul pelatihan yang dikembangkan dengan pendekatan psikologis dan edukatif, menggunakan metode eksperiensial serta aktivitas interaktif untuk memungkinkan siswa belajar secara aktif dan reflektif. Penyusunan modul disesuaikan dengan konteks peserta sasaran, yaitu siswa SMK yang berada dalam fase perkembangan remaja akhir dan menghadapi transisi menuju dunia kerja.

Selanjutnya, tim melaksanakan koordinasi eksternal dengan pihak sekolah, khususnya dengan petugas yang berwenang mengenai perizinan kegiatan di SMKN 1 Surakarta, untuk memperoleh izin pelaksanaan program. Pada tahap ini, tim memaparkan rincian kegiatan, rancangan pelatihan, serta manfaat program bagi siswa, sehingga pihak sekolah dapat memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan. Setelah mendapat izin dari pihak sekolah, tim menyiapkan seluruh kebutuhan logistik pelatihan, seperti alat tulis, lembar kerja peserta, media visual, papan *styrofoam*, *sticky note* warna-warni, serta perlengkapan untuk kegiatan simulasi dan permainan. Tim juga melaksanakan simulasi pelatihan secara internal. Simulasi ini bertujuan untuk memastikan alur kegiatan berjalan sesuai rencana, waktu setiap sesi dapat dikendalikan dengan baik, dan seluruh anggota tim memahami peran masing-masing. Tahap persiapan ditutup dengan *briefing* akhir bersama seluruh anggota tim untuk memastikan kesiapan pelaksanaan di lapangan. Dalam *briefing* ini, disampaikan kembali jadwal

kegiatan, *rundown* pelatihan, serta pembagian tugas teknis selama pelaksanaan berlangsung. Semua perlengkapan dan dokumen pendukung, seperti surat izin, dan daftar hadir peserta. Tim juga menginformasikan kembali kepada pihak sekolah, untuk memastikan waktu pelaksanaan program serta ruang kelas yang digunakan selama pelatihan. Melalui tahap persiapan yang matang ini, diharapkan seluruh tim MBKM Riset siap melaksanakan pelatihan *learning agility* secara efektif dan memberikan manfaat nyata bagi siswa SMKN 1 Surakarta dalam mengembangkan kemampuan beradaptasi dan kesiapan menghadapi perubahan di dunia kerja.

## b. Tahap Pelaksanaan

Pada hari Rabu, 8 Oktober 2025 dilaksanakan *pre-test* dengan menggunakan kuesioner *learning agility*. *Pre-test* ini diikuti oleh seluruh siswa kelas XI di SMKN 1 Surakarta dengan tujuan untuk menentukan kelas yang akan diberikan intervensi berupa pelatihan. Berdasarkan hasil perhitungan, kelas XI Manajemen Pemasaran 2 menjadi kelas dengan rata-rata tertinggi yaitu sebesar 151. Sementara itu, kelas XI Bisnis Digital 1 menjadi kelas dengan rata-rata terendah yaitu sebesar 142. Hal tersebut menunjukkan bahwa *learning agility* siswa kelas XI Bisnis Digital 1 masih tergolong rendah dibandingkan kelas lainnya. Oleh karena itu, diberikan intervensi berupa pelatihan pada siswa kelas XI Bisnis Digital 1 SMKN 1 Surakarta.

Pelatihan dilaksanakan pada hari Kamis, 16 Oktober 2025 dengan judul “*BE ADAPTABLE: Keep Moving, Keep Growing*” dengan tujuan memberikan pemahaman dan mengembangkan kemampuan *learning agility* pada siswa kelas XI Bisnis Digital 1 SMKN 1 Surakarta. Kegiatan diawali dengan pembukaan yang berisi kegiatan membangun rapport dan kontrak forum. Setelah itu terdapat inti pelatihan yang terbagi menjadi dua sesi. Sesi 1 yaitu “*Increasing Awareness of Learning Agility*” berisi materi pengantar *learning agility* yang mencakup definisi, tujuan, serta penjelasan singkat dimensi *learning agility*. Pada sesi materi ini, muatan yang disampaikan merupakan muatan teoretis sehingga bertujuan memberikan pemahaman bagi peserta mengenai *learning agility*. Setelahnya peserta diberikan penugasan berupa *color zone reflection*. Sebuah papan *sterofoam* diletakkan di depan ruangan, lalu peserta dipersilakan untuk menempelkan *sticky note* sesuai dengan pandangan tiap individu terkait kemampuannya dalam beradaptasi. Warna kuning menandakan peserta merasa sudah cukup mampu beradaptasi dengan baik. Warna pink menandakan peserta merasa masih kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan baru. Warna jingga menandakan peserta merasa masih ragu akan kemampuannya dalam beradaptasi, terkadang merasa mudah beradaptasi namun pada kesempatan lain merasa kesulitan beradaptasi. Penugasan ini bertujuan supaya peserta bisa lebih mendapatkan gambaran dari materi yang disampaikan. Hasilnya, mayoritas peserta memilih *sticky note* berwarna jingga.

Sesi 2 pelatihan yaitu “*Experiential Learning Agility*”. Sesi ini berfokus pada implementasi dari materi yang telah disampaikan sebelumnya dalam bentuk aktivitas yang mengharuskan peserta untuk terlibat langsung di dalamnya. Sesi ini disajikan dengan tujuan memberikan kesempatan pada peserta untuk belajar mengenai penerapan dimensi *learning agility* melalui berbagai kegiatan interaktif. Kegiatan pertama yaitu “*Leaderless Group Discussion (LGD): Problem Solving Race*”. Kegiatan ini merupakan implementasi dari konsep dimensi *mental agility*. Peserta dibagi menjadi 5 kelompok dan setiap kelompok diberikan kasus yang harus diselesaikan. Studi kasus yang disajikan yaitu berkaitan dengan *mental agility* dan terdapat 2 kasus berbeda. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan “*Role Play People Agility*”. Tiap peserta diminta untuk berpasangan dengan rekannya. Pada sesi ini, peserta diberikan sebuah kasus seputar kejadian di tempat kerja, kemudian diminta untuk bermain peran sebagai manager dan karyawan. Selama bermain peran, peserta diminta untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang ada. Hal ini bertujuan membantu siswa untuk belajar berinteraksi dengan orang lain sesuai dengan peran yang didapatkan.

Setelah menjalani sesi *roleplay* yang dilakukan berpasangan, peserta diminta untuk kembali berkelompok sesuai dengan kelompok awal. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan “*Change Agility Simulation*”. Setiap kelompok diberikan satu botol plastik, satu spons cuci piring, dan selembar kertas HVS. Setiap kelompok diminta untuk mendiskusikan fungsi dari masing-masing benda selain dari kegunaan aslinya. Fungsi atau ide pemanfaatan benda tersebut dituliskan pada kertas HVS yang telah dibagikan. Saat peserta sedang berdiskusi dengan serius, ditambahkan aturan baru yaitu peserta diminta menuliskan fungsi kedua benda menjadi benda yang memiliki satu fungsi yang utuh. Perubahan mendadak tersebut cukup menimbulkan kegaduhan karena waktu yang tinggal sedikit sementara peserta harus mendiskusikan ulang sesuai dengan aturan yang baru. Kemudian setelah waktu habis, perwakilan dari 2 kelompok diminta maju ke depan dan menyampaikan apa saja fungsi benda tersebut sesuai dengan hasil diskusi kelompoknya. Hasil menunjukkan bahwa peserta dapat beradaptasi terhadap perubahan aturan mendadak dengan cukup baik, dibuktikan dengan ada cukup banyak ide pemanfaatan botol plastik dan spons sabun cuci piring sebagai satu kesatuan benda. Beberapa kegiatan sebelumnya merupakan kegiatan yang dilakukan secara berkelompok.

Selanjutnya kegiatan dilaksanakan secara individu guna memantik tiap individu untuk bisa lebih aktif lagi. Sebagai bentuk implementasi dari dimensi *result agility*, peserta diberikan kegiatan “*Mission Comeback: My Growth Map*”. Peserta diberi tugas untuk mengisi lembar kerja berisi pertanyaan seputar refleksi pribadi terkait kegagalan yang pernah dialami hingga target hasil yang ingin dicapai setelah bangkit kembali. Setelah mengisi lembar kerja, peserta diminta untuk melipat kertas lembar kerja tersebut dan memasukkannya ke dalam amplop yang telah ditempel pada papan *sterofoam*. Papan tersebut kemudian diletakkan di salah satu sudut ruangan kelas, sehingga ke depannya peserta dapat membuka kembali lembar kerja yang ada di dalam amplop untuk mengingat lagi refleksi masing-masing.

Kegiatan dilanjutkan dengan refleksi secara keseluruhan berkaitan dengan seluruh rangkaian agenda pelatihan yang telah diikuti oleh peserta. Peserta dibagikan *sticky note* dengan warna yang berbeda-beda. Setiap warna mewakili tiap dimensi *learning agility*. Kemudian, peserta diminta menuliskan hal yang akan dilakukan untuk melatih salah satu dari ke-4 dimensi *learning agility*. *Sticky note* tersebut ditempelkan di papan *sterofoam* yang sudah diberi garis pembatas menjadi 4 kuadran, tiap kuadran mewakili 1 warna dan 1 dimensi *learning agility*. Setelah itu, peserta diminta mengisi *post-test* dengan menggunakan kuesioner *learning agility*. Kegiatan pelatihan diakhiri dengan penutupan dan *closing statement* berisi kesimpulan kegiatan yang dilaksanakan dari awal hingga akhir. Kemudian, seluruh peserta dan tim MBKM Riset melakukan dokumentasi bersama.

### c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan penghitungan *pretest* dan *posttest* yang dilaksanakan sebelum dan setelah dilaksanakan kegiatan pelatihan. Dari data yang telah dikumpulkan, peserta pelatihan berjumlah 30 siswa dengan 2 siswa yang terdiskualifikasi dari kriteria perhitungan, sehingga tersisa 28 siswa.

Tabel 1  
Statistik Deskriptif

	N	Mean	Median	SD	SE
pretest	28	142	146	17.5	3.30
posttest	28	139	137	17.7	3.34

Berdasarkan data statistik deskriptif di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) skor *pretest* adalah 142 dengan standar deviasi (SD) sebesar 17.5, sedangkan nilai rata-rata *posttest* adalah 139 dengan SD = 17.7. Hal ini menunjukkan bahwa secara rata-rata, skor *posttest* peserta mengalami sedikit penurunan sebesar 3.11 poin dibandingkan dengan skor *pretest*. Meskipun demikian, perbedaan tersebut perlu diuji lebih lanjut secara statistik untuk mengetahui apakah perubahan yang terjadi

signifikan atau tidak. Selanjutnya, data ini dihitung apakah berdistribusi normal, seperti pada tabel di bawah.

Tabel 2  
Uji Normalitas

			statistic	p
pretest	posttest	Shapiro-Wilk	0.951	0.205
		Kolmogorov-Smirnov	0.148	0.573
		Anderson-Darling	0.589	0.115

Dari tabel di atas, hasil uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan 0.205 (sig. > 0.05), sehingga data selisih skor pretest dan posttest berdistribusi normal. Asumsi normalitas terpenuhi, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan *paired samples T-test* dengan hasil tabel di bawah.

Tabel 3  
Uji T

					95% Confidence Interval				
		Statistic	Df	P	Mean difference	Lower	Upper	Cohen's d	Effect Size
Pre test	Post test	Student's t	1.50	0.144	3.11	2.07	-1.13	7.35	0.284

Hasil analisis *paired samples T-test* menunjukkan nilai  $t = 1.50$ , dengan derajat kebebasan ( $df = 27$ ) dan  $p = 0.144$  ( $p > 0.05$ ). Nilai *mean difference* sebesar 3.11 dengan *confidence interval* 95% berada pada rentang  $-1.13$  hingga  $7.35$ , serta *effect size* (Cohen's  $d$ ) sebesar 0.284 yang termasuk dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Artinya, pelatihan yang diberikan belum menunjukkan perubahan yang bermakna terhadap hasil skor peserta. Meskipun terdapat peningkatan atau penurunan secara numerik, perubahan tersebut tidak cukup kuat secara statistik. Hasil yang tidak signifikan ini diperkuat oleh *Confidence Interval* sebesar  $(-1.13, 7.35)$ . Temuan yang tidak signifikan ini kemudian memunculkan evaluasi kegiatan, yaitu:

1. Meskipun ukuran efek yang dihasilkan menunjukkan skor positif ( $d = 0.284$ ), hal ini menunjukkan kelemahan desain penelitian karena kemungkinan kekuatan statistik yang tidak memadai. Hal ini ditunjukkan dengan ukuran sampel  $N = 28$  yang dapat dikatakan sangat kecil untuk penelitian intervensi. Hal ini didukung oleh berbagai penelitian yang menyimpulkan bahwa ukuran sampel yang kecil mungkin menyebabkan kekuatan statistik yang terbatas. Seperti studi oleh Nurwanti *et al.* (2025) menjelaskan penelitian dengan ukuran sampel yang relatif kecil menyebabkan keterbatasan dalam mensintesis hasil.
2. Peneliti beranggapan bahwa durasi pelatihan yang diberikan oleh pihak sekolah terlalu singkat sehingga beberapa kegiatan pelatihan perlu dipadatkan, sehingga jam untuk pelatihan perlu ditingkatkan atau dapat dibagi menjadi 2 hari pelatihan. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Ghosh *et al.* (2011) yang menerangkan bahwa jadwal pelatihan yang padat meningkatkan kemungkinan bahwa peserta tidak dapat memahami semua aspek yang dibahas selama program.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan dalam bentuk MBKM Riset oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret (UNS) di SMKN 1 Surakarta telah berhasil mengintegrasikan penelitian ilmiah dengan kegiatan pengabdian masyarakat. Fokusnya adalah pada penguatan ketahanan psikologis siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) melalui pendekatan *learning agility*, yang membantu mereka beradaptasi dengan tantangan dunia kerja di era revolusi industri 4.0 dan 5.0. Secara keseluruhan, program ini meliputi persiapan yang matang, pelatihan interaktif berjudul “*Be Adaptable: Keep Moving, Keep Growing*”, serta evaluasi berdasarkan data kuantitatif. Pelatihan tersebut berlangsung pada 16 Oktober 2025 di kelas XI Bisnis Digital 1 SMKN 1 Surakarta, dengan 28 siswa aktif yang terlibat. Rangkaian kegiatannya meliputi penyampaian teori dasar, aktivitas refleksi seperti *Color Zone Reflection*, serta simulasi praktis termasuk *Leaderless Group Discussion* (LGD) untuk melatih ketangguhan mental, *Role Play* untuk membangun kemampuan interpersonal, *Change Agility Simulation*, dan *Mission Comeback* untuk mengasah fokus pada hasil. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memahami *learning agility* sebagai konsep multidimensi yang meliputi *mental, people, change, dan result agility* tetapi juga didorong untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dan persiapan karir.

Evaluasi menunjukkan bahwa program ini berhasil menumbuhkan kesadaran siswa tentang pentingnya persiapan psikologis, terlihat dari partisipasi antusias mereka dan respon positif terhadap sesi interaktif. Meski begitu, analisis statistik menggunakan *paired samples t-test* tidak menemukan perbedaan signifikan dalam skor *learning agility* antara *pretest* (rata-rata 142) dan *posttest* (rata-rata 139), dengan nilai  $p$  sebesar 0.144 ( $p > 0.05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi satu hari belum cukup kuat untuk menciptakan dampak jangka pendek, kemungkinan karena durasi yang terbatas, jumlah peserta yang kecil ( $N=28$ ), dan intensitas kegiatan yang cukup tinggi. Walaupun demikian, program ini memberikan nilai praktis sebagai panduan bagi sekolah dalam merancang intervensi psikologis, serta menyediakan data awal untuk pengembangan skripsi anggota kelompok yang menyelidiki keterkaitan antara regulasi diri, fleksibilitas psikologis, dan berbagai aspek *learning agility*. Pada skala yang lebih luas, kegiatan ini selaras dengan visi nasional pengembangan sumber daya manusia unggul sesuai RPJMN 2020-2024 dan kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka, yang menekankan penguatan non-teknis siswa SMK untuk menekan angka pengangguran. Dengan menggabungkan riset dan pengabdian, program MBKM Riset ini menunjukkan potensi mahasiswa sebagai agen perubahan di bidang pendidikan vokasional, sambil memberikan manfaat teoritis untuk kemajuan psikologi positif dan manfaat praktis bagi siswa, sekolah, serta komunitas sekitar.

Berdasarkan pengalaman pelaksanaan pelatihan *learning agility* untuk siswa kelas XI Bisnis Digital 1 di SMKN 1 Surakarta, ada beberapa saran perbaikan yang dapat dijadikan acuan untuk program-program serupa kedepannya. Untuk tim MBKM Riset, pentingnya mengevaluasi kembali desain kegiatan dan pembagian waktu agar lebih efisien. Jika satu hari terasa terlalu padat, pertimbangkan untuk membaginya ke beberapa sesi di hari berbeda. Pendekatan *experiential learning* yang mengutamakan praktik langsung melalui aktivitas interaktif memang efektif untuk memperdalam pemahaman, tetapi perlu ditinjau ulang efektivitasnya karena kegiatan yang cukup banyak dengan format serupa dapat mengakibatkan peserta kelelahan. Inovasi dalam bentuk kegiatan baru mungkin dapat dilakukan untuk menjadi kunci agar antusiasme tetap terjaga hingga akhir kegiatan. Bagi peserta, harapannya adalah agar nilai-nilai dan wawasan tentang *learning agility* tidak berhenti di akhir sesi, melainkan diterapkan dalam rutinitas harian, terutama dalam mempersiapkan diri untuk Praktik Kerja Lapangan (PKL). Sementara itu, sekolah mitra diharapkan bisa menyediakan ruang dan waktu lebih untuk mendukung pengembangan siswa diluar jam pelajaran, seperti melalui berbagai workshop tambahan, termasuk yang sudah dilaksanakan yakni pelatihan *learning agility*. Komunikasi antar tim MBKM Riset dan sekolah juga ditingkatkan, khususnya mengenai jadwal pelaksanaan, agar pelatihan dapat berjalan dengan maksimal. Dengan langkah-langkah ini, program serupa di masa depan dapat berjalan lebih optimal dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi seluruh pihak yang terlibat.

## 6. Daftar Pustaka

- Ardianto, R. E., & Putra, M. (2022). Pengaruh Sistem Informasi SDM, Pelatihan Kerja dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT Mitra Global Kencana. *JENIUS (Jurnal Ilmiah Manajemen Sumber Daya Manusia)*, 5(2), 314. <https://doi.org/10.32493/JJSDM.v5i2.16510>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Tingkat pengangguran terbuka menurut pendidikan. <https://www.bps.go.id>
- Ghosh, P., Prasad Joshi, J., Satyawadi, R., Mukherjee, U., & Ranjan, R. (2011). Evaluating effectiveness of a training programme with trainee reaction. *Industrial and Commercial Training*, 43(4), 247–255. <https://doi.org/10.1108/00197851111137861>
- Gravett, L., & Caldwell, S. (2016). Learning agility: The impact on recruitment and development. *HR Insights Journal*.
- Ismail, M., Abidin, N., & Wahab, A. (2020). The influence of psychological empowerment on vocational students' employability. *Journal of Technical Education and Training*, 12(2), 45–52.
- Lombardo, M. M., & Eichinger, R. W. (2000). High potentials as high learners. *Human Resource Planning*.
- Nurwanti, E., Muhammad, H. F., & Nurdin, N. M. (2025). Perceived Benefits and Side Effect of High-Fiber, High-Protein Meal Replacements in Weight Loss Programs. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, 6(1). <https://doi.org/10.7454/ijphn.v6i1.1078>
- Schwab, K. (2017). The fourth industrial revolution. *World Economic Forum*.
- Sukardi, S., & Aminah, S. (2022). Peran Agility, Disiplin Kerja, Komunikasi Skill dan Kecerdasan Intelektual Terhadap Kinerja Karyawan BPR-BKK Demak. *Journal of Business and Economics Research (JBE)*, 3(2), 100–107. <https://doi.org/10.47065/jbe.v3i2.1723>



## Jendela Akademika

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UIN

ISSN 2988-1110

