

Pengaruh Pelatihan Pendidik Proaktif terhadap Resiliensi pada Guru SD

Aprilia Mayang Tati, Muhammad Hidayat*, Dian Kinayung

Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Email: muhammad.hidayat@psy.uad.ac.id*

Kata Kunci

Pelatihan guru, resiliensi, pendidik proaktif, guru sekolah dasar, softskills

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan "Pendidik Proaktif" terhadap peningkatan resiliensi pada guru sekolah dasar. Penelitian menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari 11 guru di SD Unggulan Muhammadiyah Lemahdadi. Data dikumpulkan menggunakan skala resiliensi psikologis berdasarkan tujuh aspek dari Reivich dan Shatte (2002) dengan perolehan skor koefisien reliabilitas sebesar $\alpha=0,956$ dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor resiliensi dan pengetahuan peserta setelah mengikuti pelatihan, dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,005 dan 0,003 ($p<0,05$). Modul pelatihan juga divalidasi dengan nilai Aiken's V rata-rata sebesar 0,952, yang menunjukkan validitas isi yang tinggi. Dengan demikian, pelatihan "Pendidik Proaktif" efektif dalam meningkatkan resiliensi guru sekolah dasar, khususnya dalam mengelola tekanan dan tantangan di lingkungan kerja.



PENDAHULUAN

Menurut KBBI guru adalah seseorang yang menjalankan profesi atau mata pencaharian dengan tugas utama memberikan pengajaran. Menurut Heriyansyah (2018) guru adalah suatu pekerjaan yang menuntut keahlian khusus, sehingga tidak bisa dijalankan oleh sembarang orang tanpa memiliki kompetensi sebagai seorang guru. Dengan demikian guru adalah seseorang yang berkompoten dalam memberikan pengajaran kepada murid serta berperan dalam membentuk karakter murid.

Profesi guru menghadapi berbagai tantangan kompleks dalam era modern ini. Secara global, World Health Organization (2022) melaporkan bahwa sekitar 40% tenaga pendidik mengalami burnout dan stres kerja yang berdampak pada kualitas pembelajaran. Di Indonesia, survei Federasi Serikat Guru Indonesia (2023) menunjukkan bahwa 67% guru mengalami tekanan psikologis yang tinggi akibat beban kerja berlebih, tuntutan administratif, dan minimnya dukungan sistem. Kondisi ini diperburuk oleh dampak pandemi COVID-19 yang memaksa adaptasi cepat terhadap teknologi pembelajaran digital, menciptakan stres tambahan bagi guru yang belum sepenuhnya siap (UNESCO, 2021).

Dalam bahasa jawa, Guru berarti seorang yang harus digugu dan ditiru oleh semua murid bahkan masyarakat. Harus digugu artinya segala sesuatu yang disampaikan olehnya senantiasa dipercaya dan diyakini sebagai kebenaran oleh semua murid sedangkan ditiru memiliki arti seorang guru harus menjadi suri teladan bagi semua muridnya. Guru memiliki peranan yang sangat pokok dalam mendidik serta mengajar murid dan juga dalam meningkatkan dunia pendidikan. Kualitas murid dan pendidikan sangat tergantung pada kualitas guru. Dalam peraturan pemerintah, Bab I pasal I ayat I menyatakan "Guru adalah pendidik profesional yang memiliki tugas utama untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik dalam pendidikan anak usia dini melalui jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah." Bab I

pasal I ayat (14) menyatakan "Sekolah Dasar yang selanjutnya dikenal dengan sebutan SD adalah salah satu jenis lembaga pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada level Pendidikan Dasar.

Dikutip dari Yoursay.suara.com, beberapa faktor yang menyebabkan kualitas seorang guru kurang baik di Indonesia adalah rendahnya gaji, minimnya dukungan pemerintah untuk meningkatkan kualitas pendidikan, serta minimnya program pelatihan dan pengembangan guru. Sehingga banyak guru yang terpaksa bekerja di bawah tekanan finansial dan standar, hal tersebut sangat berdampak pada kualitas mengajar mereka.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pemerintah harus melakukan perbaikan terhadap kualitas pendidikan di Indonesia. Meliputi penaikan gaji, diadakan pelatihan dan pengembangan guru, serta meningkatkan dukungan untuk pendidikan. Selain itu, juga perlu ada upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan melalui kurikulum yang lebih efektif dan penggunaan teknologi dalam proses belajar mengajar (Ayu & Wahyu, 2023). Hal tersebut juga didukung oleh hasil wawancara pada tanggal 9 Desember 2024 yang sudah dilakukan, bahwa permasalahan yang terjadi pada guru adalah ketika guru merasa sulit untuk mengkondisikan peserta didik sehingga guru menjadi kurang fokus dan kurang maksimal dalam mengajar. Selain itu, dukungan dari sesama rekan guru juga sangat penting dalam sebuah tim. Adaptasi teknologi yang berkembang semakin pesat, sehingga menjadikan guru dituntut harus selalu bisa mengikuti perkembangan tersebut. Gaji yang rendah juga menjadi permasalahan utama yang dikeluhkan oleh para guru. Apalagi guru honorer yang belum menjadi Pegawai Negeri Sipil (PNS). Selain mempengaruhi kualitas hidup, rendahnya gaji guru honorer sangat mempengaruhi kualitas pendidikan.

Tentunya, menjadi guru memiliki tantangan, menurut Howard dan Johnson, masalah pada guru dapat muncul dari lingkungan kerja yang buruk dan tidak mendukung proses belajar. Dengan demikian, seorang guru perlu memiliki kepribadian yang stabil, kuat, dan kemampuan untuk menangani masalah yang ada. Kemampuan untuk melindungi diri dari stres dikenal sebagai resiliensi.

Penelitian terdahulu menunjukkan pentingnya resiliensi dalam konteks pendidikan. Akbar dan Prastiwi (2017) dalam studinya terhadap 120 guru sekolah dasar menemukan bahwa guru dengan tingkat resiliensi tinggi menunjukkan performa mengajar yang lebih baik dan tingkat burnout yang lebih rendah. Penelitian longitudinal oleh Mansfield et al. (2016) di Australia mengikuti 200 guru selama 3 tahun dan mengonfirmasi bahwa resiliensi merupakan prediktor kuat untuk retensi guru dan kepuasan kerja. Sementara itu, Beltman et al. (2011) melalui meta-analisis terhadap 45 penelitian menunjukkan bahwa intervensi pelatihan resiliensi dapat meningkatkan well-being guru hingga 34% dan mengurangi tingkat stres hingga 28%. Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya dilakukan di konteks internasional dan belum banyak yang secara spesifik mengkaji efektivitas program pelatihan resiliensi yang disesuaikan dengan konteks budaya dan sistem pendidikan Indonesia.

Urgensi penelitian ini muncul dari kondisi empiris yang menunjukkan tingginya tingkat turnover guru di Indonesia, yang mencapai 15% per tahun (Kemendikbudristek, 2023), serta meningkatnya laporan stress-related disorders di kalangan pendidik. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan dan pengujian efektivitas program "Pendidik Proaktif" yang secara khusus dirancang untuk konteks guru sekolah dasar di Indonesia, dengan mengintegrasikan pendekatan psikologi positif dan nilai-nilai kearifan lokal dalam penguatan resiliensi. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan modul asing yang diadaptasi, penelitian ini mengembangkan intervensi yang secara kultural responsive disesuaikan dengan tantangan spesifik yang dihadapi guru di Indonesia.

Kuiper menyatakan bahwa resiliensi adalah bagian dari psikologi positif, yang membantu individu dalam memahami ulang kualitas hidup dan membawanya ke arah gaya hidup yang lebih baik. Tujuan akhir dari resiliensi adalah untuk membentuk individu yang dapat memahami kembali kualitas hidupnya dan mendorongnya menuju gaya hidup positif. Diharapkan agar resiliensi menciptakan individu yang sanggup menghadapi stres dan trauma yang terjadi. Masalah yang dialami guru tidak hanya terjadi di sekolah, masalah-masalah dari luar lingkungan sekolah yang berkontribusi pada stres guru jauh lebih rumit. Situasi seperti kemacetan, lokasi geografis yang jauh, keramaian perkotaan, dan berbagai tuntutan regulasi

juga berpengaruh. Dengan kata lain, salah satu prasyarat penting untuk menciptakan pendidikan berkualitas adalah menempatkan tenaga pendidik yang profesional dan berkinerja tinggi. Menurut Riyani (2012), hasil belajar siswa baik tinggi atau rendah tergantung pada kemampuan guru dalam mengajar di kelas. Guru yang memiliki kualitas yang baik akan berdampak positif pada proses pembelajaran (Akbar & Prastiwi, 2017).

Resiliensi dalam konteks pendidikan dapat ditingkatkan melalui berbagai program pelatihan yang membekali guru dengan keterampilan emosional dan sosial, memungkinkan mereka untuk tetap profesional dan berdaya di tengah berbagai tantangan. Menurut Reivich dan Shatte (dalam Nasution, 2011) individu mampu bangkit dari trauma yang mereka hadapi apabila memiliki resiliensi yang baik. Mereka belajar bahwa kegagalan bukanlah akhir dan mereka justru mencari pengalaman baru yang lebih menantang bagi hidup mereka karena sesuatu yang menantang akan membuat mereka berjuang keras untuk melewatinya dan dari proses itu mereka akan belajar serta dapat menambah wawasan mereka. Mereka memandang kegagalan itu sebagai sebuah pembelajaran yang bermakna untuk kehidupan selanjutnya (Sukmaningpraja & Santhoso, 2018).

Pelatihan keterampilan ini bertujuan untuk memberikan dampak positif bagi guru sekolah dasar dalam memperkuat resiliensi mereka, khususnya dalam menghadapi tantangan dan tekanan di lingkungan sekolah. Melalui pelatihan ini, para guru dapat lebih baik dalam mengatasi tekanan, merancang strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif, serta memperbaiki pengendalian emosi mereka. Selain itu, pelatihan ini juga membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat motivasi dalam mengajar, serta membangun hubungan yang lebih positif dengan rekan kerja. Illah Sailah berpendapat bahwa soft skills adalah kemampuan individu dalam berinteraksi dengan orang lain (kemampuan interpersonal) serta kemampuan dalam mengelola diri (kemampuan intra-personal) yang dapat meningkatkan secara optimal kerja (performans) seseorang (Muhmin, 2018).

Pelatihan pendidik proaktif dipilih sebagai intervensi untuk meningkatkan resiliensi guru karena pendekatan ini tidak hanya membekali guru dengan keterampilan dalam mengelola stres dan tekanan kerja, tetapi juga mendorong mereka untuk mengambil peran aktif dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang positif dan adaptif. Dengan menjadi lebih proaktif, guru dapat mengembangkan kontrol diri, inisiatif, serta kemampuan dalam menyelesaikan masalah, yang semuanya merupakan aspek penting dalam membangun resiliensi terhadap tantangan yang dihadapi dalam konteks pendidikan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan "Pendidik Proaktif" terhadap peningkatan resiliensi pada guru sekolah dasar. Manfaat penelitian ini meliputi: (1) kontribusi teoritis dalam pengembangan model intervensi resiliensi yang spesifik untuk konteks pendidikan Indonesia; (2) manfaat praktis sebagai rujukan pengembangan program pelatihan guru yang berfokus pada kesejahteraan psikologis; dan (3) implikasi kebijakan untuk pengembangan program pengembangan profesional guru yang lebih holistik. Hipotesis yang dapat diambil dari penelitian ini adalah pelatihan pendidik proaktif dapat meningkatkan resiliensi pada guru sekolah dasar.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Menurut Sugiyono (2011) metode eksperimen merupakan cara penelitian yang dipakai untuk menemukan dampak dari perlakuan tertentu terhadap hal lainnya dalam keadaan yang terjaga. Penelitian eksperimen adalah satu-satunya jenis penelitian yang lebih tepat dan mendetail dibandingkan tipe penelitian yang lain dalam menetapkan hubungan sebab dan akibat. Menurut Yusuf (2014) hal tersebut dikarenakan dalam riset eksperimen, peneliti memiliki kemampuan untuk memantau atau mengendalikan variabel independent baik sebelum penelitian dimulai maupun proses penelitian berlangsung (Putri et al., 2023). Peserta pelatihan terdiri dari satu kelompok yang akan diukur keadaannya sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (one group pretest-posttest design).

Pelatihan ini dinamakan pelatihan Pendidik Proaktif yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Nuryati Atamimi yang berasal dari Universitas Gadjah Mada (Atamimi,

2016). Pelatihan ini dilaksanakan selama dua hari dengan setiap sesi memiliki durasi waktu yang berbeda-beda. Sesi pertama membahas mengenai deteksi dini dan intervensi permasalahan siswa. Sesi kedua bedah film "The Ron-Clark Story", Sesi ketiga membahas tentang komunikasi terapeutik. Sesi keempat membahas tentang mindfulness, Sesi kelima tentang Action Plan.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Rancangan Penelitian		
O ¹	X	O ²

Keterangan
 O¹ : pretest
 X : Perlakuan
 O² : posttest

Subjek Penelitian

Kriteria subjek penelitian yaitu guru SD Unggulan Muhammadiyah Lemahdadi, baik kepala sekolah, guru kelas, dan staff tata usaha. Jumlah total guru di SD Unggulan Muhammadiyah Lemahdadi adalah 11 orang yang terdiri dari 3 laki-laki dan 8 perempuan. Metode ini hanya melibatkan satu grup yang akan menerima perlakuan. Sebelum perlakuan diterapkan, para peserta diminta untuk mengisi skala resiliensi psikologis dan manipulasi checking untuk mengevaluasi sejauh mana efektifitas pelatihan diberikan. Pengisian skala pada saat pretest bertujuan untuk mengukur nilai resiliensi psikologis peserta sebelum mereka mengikuti pelatihan. Selanjutnya, skala diberikan kembali setelah pelatihan selesai untuk menilai apakah terdapat perubahan pada nilai resiliensi psikologis setelah peserta menerima intervensi berupa pelatihan soft skills.

Adapun desain riset one group pre-posttest experimental design boleh menggunakan sampel 11 subjek (n kurang dari 30) agar mempertahankan cara peneliti menjaga standar deviasi yang ketat dalam melakukan analisis data (Nasruddin & Hariyanto, 2022). Semua peserta konsisten mengikuti pelatihan dari awal sampai akhir.

Metode Pengumpulan Data

Pengukuran resiliensi dilakukan dengan menggunakan alat ukur resiliensi dari Annisa Rauf (2024) dengan perolehan skor koefisien reliabilitas sebesar $\alpha=0,956$. Skala resiliensi ini memiliki 14 aitem dengan melibatkan 7 aspek menurut Reivich and Shatte yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, causal analysis, efikasi diri, empati, serta pencapaian.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis Wilcoxon, karena jumlah responden hanya 11 orang, yang merupakan salah satu karakteristik analisis non parametric yang membutuhkan jumlah subjek dibawah 30 responden. Selain itu, penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari data yang didapatkan melalui pelatihan yang telah dilakukan, selanjutnya dianalisis menggunakan uji beda Wilcoxon dengan *software* IBM SPSS Statistic versi 20. Uji beda Wilcoxon dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor sebelum diberikan pelatihan (*pretest*) dan sesudah pelatihan (*posttest*). Berdasarkan tabel hasil analisis uji beda Wilcoxon dibawah ini, dapat dilihat bahwa nilai hitung (Z) untuk skor *pretest* dan *posttest* resiliensi adalah 2.831 dengan signifikansi 2-tailed sebesar 0.005 ($p<0.05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor

resiliensi sebelum dilakukan pelatihan dan sesudah dilakukan pelatihan Pendidik Proaktif.

Tabel 2. Hasil Analisis *Wilcoxon* Aspek Resiliensi

	Posttest - Pretest
Z	-2.831
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

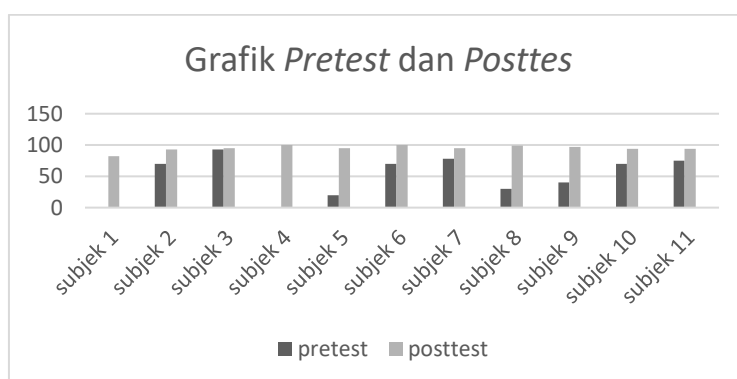
Berdasarkan tabel uji beda *Wilcoxon* untuk tes pengetahuan di bawah ini, dapat disimpulkan bahwa nilai hitung (Z) untuk skor *pretest* dan *posttest* adalah 2.934 dengan signifikansi 2-tailed sebesar 0.003 ($p < 0.05$) yang berarti sangat signifikan, sehingga terdapat perubahan nilai sebelum dilakukan pelatihan dan sesudah dilakukan pelatihan.

Tabel 3. Hasil Analisis *Wilcoxon* Tes Pengetahuan

	Posttest - Pretest
Z	-2.934
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

Berdasarkan hasil analisis data yang ditunjukkan oleh grafik di bawah ini, seluruh subjek penelitian memperoleh nilai yang lebih baik antara *pretest* dan *posttest*, seperti yang ditunjukkan pada grafik di atas dari hasil analisis data. Perlakuan meningkatkan nilai sebanyak sebelas subjek yang mengikuti perlakuan. Secara umum, data yang menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan memberi dampak positif terhadap peningkatan nilai. Hal tersebut menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini efektif untuk meningkatkan aspek yang diukur yaitu resiliensi. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa terdapat perbedaan nilai yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 4. Grafik *Pretest* dan *Posttes*



Berdasarkan hasil analisis validitas isi di bawah ini yang menggunakan Aiken's V terhadap Modul "Pendidik Proaktif" yang dimodifikasi dari modul BK Proaktif (Atamimi, 2016), didapat nilai yang menunjukkan bahwa seluruh aspek di dalam modul tersebut memiliki tingkat validitas yang tinggi. Terdapat tujuh aspek yang dinilai, yaitu aspek peka, responsif, operasional/obah, afektif, kognitif, ikhlas, dan fasilitasi, yang mengindikasikan bahwa indikator-indikator pada aspek tersebut sangat representatif dan relevan. Dua aspek lainnya yaitu responsif dan ikhlas memperoleh nilai Aiken's V sebesar 0.916667, sementara aspek operasional/obah memperoleh nilai paling rendah yaitu 0.833333. Meskipun demikian, seluruh nilai berada di atas batas minimum yaitu 0.8 yang menandakan bahwa seluruh aspek masih termasuk

dalam kategori valid. Secara keseluruhan, rata-rata Aiken's V yang didapat sebesar 0.952381 yang menunjukkan bahwa isi modul sangat layak dan dapat digunakan sebagai instrumen dalam pelatihan yang berkaitan dengan psikologis seorang guru.

Tabel 5. Tabel Validitas Isi nilai Aiken V Modul Pendidik Proaktif berdasarkan modifikasi dari Modul BK Proaktif (Atamimi, 2016)

No	Aspek	Definisi Operasional	Sesi	Penilai 1	Penilai 2	Penilai 3	Total	Aiken V
1	Peka (P),	Kemampuan dalam mengidentifikasi kondisi dan kebutuhan psikologis siswa	Sesi I "Deteksi Dini & Intervensi Permasalahan Siswa" Sesi II "Bedah Film The Ronclark Story"	5	5	5	12	1
2	Responsif (R),	Kemampuan dalam menghadapi stimulus yang diterima,	Sesi I "Deteksi Dini & Intervensi Permasalahan Siswa" Sesi II "Bedah Film The Ronclark Story" Sesi III "Komunikasi Terapeutik"	5	5	4	11	0.916667
3	Operasional atau Obah (O),	Perilaku positif yang menyertai perilaku responsif	Sesi I "Deteksi Dini & Intervensi Permasalahan Siswa" Sesi II "Bedah Film The Ronclark Story" Sesi III "Komunikasi Terapeutik"	5	4	4	10	0.833333
4	Afektif (A),	Sikap yang mendukung untuk berempati, serta dapat memberikan penghargaan positif bagi siswa	Sesi III "Komunikasi Terapeutik" Sesi II "Bedah Film The Ronclark Story" Sesi IV "Mindfulness"	5	5	5	12	1
5	Kognitif (K),	Kemampuan berpikir sebagai modal intelektual yang juga merupakan komponen pembentuk sikap	Sesi I "Deteksi Dini & Intervensi Permasalahan Siswa" Sesi IV "Action Plan"	5	5	5	12	1
6	Ikhlas (I)	Perbuatan semata-mata mencari keridhaan Allah SWT	Sesi III "Komunikasi Terapeutik"	5	5	4	11	0.916667

		Sesi IV "Mindfulness"						
7	Fasilitasi (F).	Kemampuan memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh peluang bagi pengembangan diri siswa secara optimal	Sesi I "Deteksi Dini & Intervensi Permasalahan Siswa" Sesi V "Action Plan"	5	5	5	12	1
							Average	0.952381

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji beda Wilcoxon yang telah dilakukan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan pendidik proaktif yang diberikan untuk memperkuat resiliensi khususnya pada guru Sekolah Dasar Unggulan Muhammadiyah Lemahdadi. Hasil analisis uji beda yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest*. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa peserta pelatihan yaitu guru Sekolah Dasar Unggulan Muhammadiyah Lemahdadi mengalami peningkatan dalam mempertahankan resiliensi yang dapat membuat terganggunya proses pembelajaran.

Penelitian yang dilakukan oleh Aisha (2014) mengatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi yang baik akan mampu bangkit kembali setelah mengalami kondisi yang sulit dan mampu meningkatkan kualitas dan kemampuan dirinya (Apriani & Listiyandini, 2019). Sebagai pendukung, pelatihan yang sudah pernah dilakukan adalah Pelatihan Sehat Mental. Pelatihan ini dapat memberikan wawasan pada guru terkait mental yang sehat. Upaya yang dilakukan untuk pengkajian materi manajemen mental sehat yaitu cara hidup sejahtera dan bahagia, serta pengkajian materi mindset mental sehat yaitu cara menjadi individu yang tangguh dan produktif yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang kesehatan mental, memberikan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental, gejala, dan cara mengelolanya, dan mengedukasi para guru tentang pentingnya mendukung peserta didik yang mengalami masalah kesehatan mental. Hasil dari penelitian ini adalah memberdayakan individu secara langsung, tetapi juga menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan baik bagi guru maupun peserta didik. Perhatian terhadap kesehatan mental perlu menjadi fokus utama dalam dunia pendidikan untuk menciptakan generasi yang tangguh, produktif, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan keseimbangan fisik dan mental yang optimal (Sugara et al., 2024).

Menurut Grotberg menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang agar mampu menghadapi, menyelesaikan suatu problem, yang menyebabkan individu menjadi kuat dan pantang menyerah dalam menghadapi situasi sulit. Reivich dan Shatte menyatakan bahwa resiliensi yaitu kemampuan diri individu dalam beradaptasi, bertahan serta mampu melewati situasi sulit atau permasalahan yang ada dalam hidupnya. Aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte diantara, pertama yaitu regulasi emosi yaitu kemampuan seseorang dalam mengontrol emosinya, pikiran, tingkah laku serta konsentrasi yang bagus. Kedua pengendalian impuls, yaitu kemampuan seseorang dalam mengontrol diri dari penyebab adanya emosi, sehingga seseorang tersebut mampu mengurangi atau menunda keinginan untuk memuaskan namun bersifat tidak penting. Ketiga optimise, yaitu kemampuan seseorang dalam memikirkan suatu hal yang akan datang dengan sesuatu hal yang positif, tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan serta

menjalani hidup dengan penuh ketenangan dan raya bersyukur. Keempat kemampuan menganalisis masalah yaitu kemampuan seseorang dalam mengenali akar permasalahan yang ada dan mencari solusi untuk menyelesaikannya. Kelima efikasi diri, yaitu kemampuan seseorang untuk percaya pada usaha yang dilakukan. Keenam empati, yaitu kemampuan seseorang untuk memahami situasi emosional dan perilaku individu lain sehingga menumbuhkan interpersonal yang baik. Ketujuh pencapaian, yaitu kemampuan seseorang dalam meningkatkan *value* ke arah yang positif dari pengalaman hidupnya.

Setelah melihat adanya peningkatan dalam aspek resiliensi sebelum dilakukan perlakuan dan setelah dilakukan perlakuan, menunjukkan bahwa perlakuan yang sudah diberikan memberikan dampak positif bagi guru Sekolah Dasar Unggulan Muhammadiyah Lemahdadi dan modul yang digunakan sangat efektif dalam meningkatkan resiliensi. Data evaluasi yang dilakukan setelah pemberian perlakuan menunjukkan bahwa perlakuan ini sangat membantu para guru agar nantinya para guru mampu mengontrol emosinya dan menjadi tahu apa yang harus dilakukan ketika ada masalah di sekolah maupun luar sekolah.

KESIMPULAN

Pelatihan "Pendidik Proaktif" terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan resiliensi guru sekolah dasar. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest baik pada aspek resiliensi maupun pengetahuan. Pelatihan ini membantu guru dalam mengelola emosi, mengembangkan kemampuan adaptif, dan membangun kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan di lingkungan sekolah. Modul pelatihan juga menunjukkan validitas yang tinggi, sehingga layak digunakan dalam pengembangan profesional guru. Dengan demikian, pelatihan ini berkontribusi pada peningkatan kualitas pengajaran dan kesejahteraan psikologis guru, serta dapat menjadi acuan dalam pengembangan pelatihan sejenis di masa mendatang.

Saran dari penelitian ini adalah agar pelatihan "Pendidik Proaktif" dilaksanakan secara berkelanjutan dan menjadi bagian dari program pengembangan guru di sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek yang lebih luas dan menggunakan kelompok kontrol agar hasil lebih kuat secara ilmiah. Selain itu, evaluasi jangka panjang pasca-pelatihan perlu dilakukan untuk mengetahui keberlanjutan dampaknya terhadap resiliensi guru. Integrasi pelatihan ini dalam kebijakan sekolah juga penting guna mendukung kesejahteraan psikologis dan kinerja guru secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisha, D. L. (2014). Hubungan antara religiusitas dengan resiliensi psikologis pada remaja di panti asuhan keluarga yatim muhammadiyah Surakarta. Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Akbar, Z., & Prastiwi, R. (2017). Resiliensi Diri Dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 6(2), 106–112. <https://doi.org/10.21009/jppp.062.08>
- Apriani, F., & Listiyandini, R. A. (2019). Kecerdasan emosi sebagai prediktor resiliensi psikologis pada remaja di panti asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2248> 8(2),

- Atamimi, N. (2016). Keterampilan Psikologis Model "Bk Proaktif" Untuk Mengembangkan Karakter Dan Kepribadian Guru Sd Yang Humanis. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 1, 13–22. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i1.8609>
- Ayu, N., & Wahyu, A. (2023). Kurangnya Guru Berkualitas dan Sistem Pendidikan yang Problematic. <https://yoursay.suara.com/kolom/2023/05/03/083929/kurangnya-guru-berkualitas-dan-sistem-pendidikan-yang-problematic>
- Heriyansyah, H. (2018). Guru Adalah Manajer Sesungguhnya Di Sekolah. *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(01), 116–127. <https://doi.org/10.30868/im.v1i01.218>
- Muhmin, A. H. (2018). Pentingnya Pengembangan Soft Skills Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Forum Ilmiah*, 15(2), 330–338.
- Nasruddin, D., & Hariyanto, V. H. (2022). Mama Training: Pelatihan Emotional Intelligence Untuk Meningkatkan Self-Regulation Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 14(1), 55–68. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art6>
- Nasution, S. M. (2011). *Resiliensi: Daya pegas menghadapi trauma kehidupan*. Medan: USU Press.
- Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almaliyah, S., & Permana, S. (2023). Pengaplikasian Uji T Dalam Penelitian Eksperimen. *Jurnal Lebesgue : Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika Dan Statistika*, 4(3), 1978–1987. <https://doi.org/10.46306/lb.v4i3.527>
- Rauf, Annisa. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Self-Esteem Dengan Resiliensi Anggota POLRI Pada Satuan Reserse Kriminal (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Yogyakarta.
- Riyani, Y. (2012). Mempengaruhi Faktor-faktor Prestasi yang Belajar Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Jurusan Akutansi Politeknik Negeri Pontianak). *Jurnal Eksos*, 1(8), 19-25.
- Sugara, G. S., Rahimsyah, A. P., & Muhajirin, M. (2024). Pelatihan Mental Sehat Untuk Pengembangan Resiliensi Guru. *Kreativasi : Journal of Community Empowerment*, <https://doi.org/10.33369/kreativasi.v3i1.34385> 3(1), 77–88.
- Sugiyono. (2011). "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D". Bandung: Alfabeta.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2018). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36944>
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.