

Pelatihan Penulisan Refleksi Pembelajaran untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Guru SMK Negeri 1 Pandak

Ratna Intan Sari* , Suroso, Dwi Budiyanto, Wijang Iswara Mukti

Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Email: ratnaintansari@uny.ac.id*

Keywords:

Teaching Reflection;
Psychological Well-Being;
Reflective Writing

Abstract

As key figures in the learning process, teachers are expected not only to possess pedagogical and professional competence but also to engage in continuous reflection on their teaching. However, in practice, teachers at SMK Negeri 1 Pandak face heavy workloads and significant administrative demands; consequently, their reflection remains largely oral, sporadic, and unsystematically documented. This situation not only hinders professional development but also impacts the teachers' psychological well-being. This community service initiative aims to enhance the competence of SMK Negeri 1 Pandak teachers in writing structured reflections and to utilize reflective practice as a means for professional development and the strengthening of psychological well-being. The program seeks to equip teachers with a conceptual understanding of teaching reflection and skills for systematic reflective writing, while also fostering a sustainable culture of written reflection within the school environment. The implementation strategy comprises several stages: program dissemination; training on writing teaching reflections; the application of simple technology for documentation and online support; process-based writing mentorship; and evaluation to ensure program sustainability. The training employs a participatory approach, featuring interactive lectures, discussions, writing workshops, and tutorials on writing teaching reflections. Targeted outputs include the production of teacher reflection documents, improved quality of reflections, a training module on reflective writing, media publications, scholarly articles, and partnership documentation. This initiative is expected to yield sustainable benefits regarding teacher professionalism, psychological well-being, and the quality of educational services at SMK Negeri 1 Pandak.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by
Riviera Publishing

Kata Kunci:

Refleksi Pembelajaran;
Psychological Well-Being;
Penulisan Reflektif

Abstrak

Guru sebagai aktor utama dalam proses pembelajaran dituntut tidak hanya kompeten secara pedagogik dan profesional, tetapi juga mampu melakukan refleksi pembelajaran secara berkelanjutan. Namun, pada praktiknya, guru SMK Negeri 1 Pandak menghadapi beban kerja dan tuntutan administratif yang tinggi sehingga refleksi pembelajaran masih bersifat lisan, sporadis, dan belum terdokumentasi secara sistematis. Kondisi ini tidak hanya menghambat pengembangan profesional guru, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis (psychological well-being) guru. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi guru SMK Negeri 1 Pandak dalam menulis refleksi pembelajaran secara terstruktur serta memanfaatkan praktik reflektif sebagai sarana pengembangan profesional dan penguatan

psychological well-being guru. Program ini bertujuan membekali guru dengan pemahaman konseptual refleksi pembelajaran, keterampilan menulis refleksi yang sistematis, serta membangun budaya refleksi tertulis yang berkelanjutan di lingkungan sekolah. Metode pelaksanaan kegiatan dirancang melalui beberapa tahapan, yaitu sosialisasi program, pelatihan penulisan refleksi pembelajaran, penerapan teknologi sederhana untuk dokumentasi dan pendampingan daring, pendampingan penulisan berbasis pendekatan proses, serta evaluasi dan penguatan keberlanjutan program. Pelatihan dilaksanakan secara partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, workshop penulisan, dan tutorial penulisan refleksi pembelajaran. Luaran yang ditargetkan dalam kegiatan ini meliputi tersusunnya dokumen refleksi pembelajaran guru, peningkatan kualitas refleksi pembelajaran, modul pelatihan penulisan refleksi pembelajaran, publikasi media, artikel ilmiah, serta dokumen kerja sama dengan mitra. Kegiatan ini diharapkan memberikan dampak berkelanjutan bagi peningkatan kualitas profesional guru, kesejahteraan psikologis, dan mutu layanan pendidikan di SMK Negeri 1 Pandak.

PENDAHULUAN

Guru sebagai aktor utama dalam proses pembelajaran dituntut tidak hanya memiliki kompetensi pedagogik dan profesional, tetapi juga kemampuan merefleksikan praktik pembelajaran secara berkelanjutan. Salah satu bentuk refleksi yang penting untuk dikuasai guru adalah refleksi pembelajaran dalam bentuk tulisan. Melalui penulisan refleksi, guru dapat menautkan pengalaman mengajar dengan teori pembelajaran, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan praktik yang dilakukan, serta merumuskan perbaikan pembelajaran secara berkelanjutan. Namun, dalam praktiknya, kompetensi menulis refleksi pembelajaran belum menjadi budaya profesional yang kuat di kalangan guru, khususnya pada satuan pendidikan vokasi (Alghamdi & Sideridis, 2024; Han et al., 2025; Li et al., 2025; Tompkins, 2010; Vedder-Weiss et al., 2025; Xu et al., 2026).

Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah guru-guru SMK Negeri 1 Pandak. Berdasarkan hasil diskusi awal dan pengamatan lapangan bersama pihak sekolah, ditemukan bahwa guru memiliki beban kerja yang relatif tinggi, mencakup tuntutan pembelajaran berbasis kompetensi kejuruan, administrasi pembelajaran, serta penyesuaian terhadap kebijakan pendidikan yang terus berkembang. Kondisi tersebut menyebabkan guru cenderung berfokus pada penyelesaian tugas teknis pembelajaran, sementara aktivitas refleksi pembelajaran secara tertulis belum dilakukan secara optimal. Refleksi yang dilakukan masih bersifat lisan, sporadis, dan belum terdokumentasi sebagai bagian dari pengembangan profesional guru (Alahmed, 2024; Cohen-Zamir & Vedder-Weiss, 2024; Pitriani et al., 2025).

Di sisi lain, SMK Negeri 1 Pandak memiliki potensi sumber daya manusia yang baik, ditandai dengan komitmen guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan keterbukaan sekolah terhadap kerja sama dengan perguruan tinggi. Potensi tersebut belum sepenuhnya didukung oleh keterampilan reflektif dan kemampuan menulis refleksi pembelajaran yang terstruktur. Guru masih mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pengalaman mengajar yang bermakna, merumuskan permasalahan pembelajaran secara reflektif, serta menuangkannya dalam bentuk tulisan yang sistematis. Kondisi ini berdampak pada terbatasnya pemanfaatan refleksi pembelajaran sebagai sarana pengembangan profesional dan pemaknaan pengalaman kerja guru (Aspandi & Muttaqin, 2025; Rolando & Mulyono, 2025; Sugiyanto et al., 2025).

Keterbatasan praktik refleksi pembelajaran secara tertulis juga berimplikasi pada kesejahteraan psikologis guru. Kesejahteraan psikologis (psychological well-being)

merupakan faktor penting yang memengaruhi kualitas pembelajaran dan keberlanjutan profesionalisme guru. Menurut Ryff, *psychological well-being* mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri (Ryff, 2014). Guru dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki keterlibatan kerja yang lebih tinggi, regulasi emosi yang lebih adaptif, serta daya tahan psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi tuntutan profesi.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik reflektif berperan penting dalam memperkuat kesejahteraan psikologis guru. Cigala dan Venturelli mengungkapkan bahwa praktik reflektif dapat meningkatkan persepsi kompetensi profesional dan keterlibatan guru dalam lingkungan kerja (Cigala & Venturelli, 2019). Schön juga menegaskan bahwa refleksi merupakan proses berpikir kritis terhadap pengalaman praktik yang memungkinkan guru memahami tindakan profesionalnya secara lebih mendalam (Schön, 1983). Refleksi pembelajaran akan menjadi lebih bermakna apabila dilakukan secara sadar, terstruktur, dan dituangkan dalam bentuk tulisan reflektif. Penulisan jurnal reflektif membantu guru mencermati pengalaman mengajar secara sistematis sehingga mendorong perbaikan praktik pembelajaran secara berkelanjutan (Cholifah et al., 2020; Nasution & Albina, 2024; Riyanti, 2021). Selain itu, praktik reflektif yang terintegrasi dalam aktivitas profesional guru terbukti berkontribusi terhadap penguatan regulasi emosi, *self-efficacy*, dan identitas profesional yang positif, yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan psikologis guru (El Ihsani et al., 2026; Ismail et al., 2023).

Berdasarkan kondisi dan permasalahan tersebut, diperlukan sebuah program pelatihan yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan kompetensi guru dalam menulis refleksi pembelajaran. Program Pelatihan Penulisan Refleksi Pembelajaran ini bertujuan untuk membekali guru-guru SMK Negeri 1 Pandak dengan pemahaman konseptual dan keterampilan praktis dalam menyusun refleksi pembelajaran tertulis sebagai sarana pengembangan profesional dan penguatan kesejahteraan psikologis. Kegiatan ini diharapkan mampu mendorong guru untuk memaknai pengalaman mengajarnya secara lebih positif, reflektif, dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi permasalahan mitra, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi guru SMK Negeri 1 Pandak dalam menulis refleksi pembelajaran secara terstruktur serta memanfaatkan praktik reflektif sebagai sarana pengembangan profesional dan penguatan *psychological well-being* guru, dengan membekali guru melalui pemahaman konseptual mengenai hakikat dan urgensi refleksi pembelajaran, keterampilan menulis refleksi yang sistematis melalui pendekatan proses, serta pembangunan budaya refleksi tertulis yang berkelanjutan di lingkungan sekolah dengan dukungan teknologi digital sederhana. Kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat teoretis berupa pengayaan kajian di bidang pendidikan, khususnya dalam mengintegrasikan praktik reflektif tertulis dengan penguatan kesejahteraan psikologis guru, serta kontribusi bagi pengembangan model pelatihan penulisan refleksi pembelajaran berbasis pendekatan proses. Secara praktis, manfaat kegiatan ini dirasakan oleh berbagai pihak, yaitu bagi guru sebagai bekal keterampilan menulis refleksi pembelajaran yang sistematis, peningkatan kesadaran profesional, dan penguatan kesejahteraan psikologis melalui regulasi emosi dan refleksi diri berkelanjutan; bagi sekolah sebagai kontribusi pada pengembangan budaya reflektif dan peningkatan mutu layanan pendidikan; bagi perguruan tinggi sebagai penguatan implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pengabdian kepada

masyarakat, serta pembangunan kemitraan strategis dengan satuan pendidikan vokasi; dan bagi pembuat kebijakan sebagai bahan pertimbangan dalam merumuskan program pengembangan profesional guru berbasis praktik reflektif di tingkat satuan pendidikan.

Pelaksanaan program ini sejalan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals), khususnya SDG-4 (Pendidikan Berkualitas) melalui peningkatan kapasitas dan kualitas pendidik, serta SDG-17 (Kemitraan untuk Mencapai Tujuan) melalui penguatan kolaborasi antara perguruan tinggi dan SMK Negeri 1 Pandak sebagai mitra strategis. Selain itu, penguatan kesejahteraan psikologis guru juga berkontribusi secara tidak langsung terhadap pencapaian SDG-3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera). Dengan demikian, program ini diharapkan memberikan dampak berkelanjutan bagi guru, sekolah, dan kualitas pembelajaran di SMK Negeri 1 Pandak.

METODE

Lokasi dan Peserta Kegiatan

Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah guru SMK Negeri 1 Pandak yang termasuk dalam kategori mitra tidak produktif secara ekonomi, sehingga pelaksanaan kegiatan difokuskan pada aspek sosial kemasyarakatan di bidang pendidikan. Metode pelaksanaan dirancang untuk menjawab permasalahan mitra terkait rendahnya keterampilan guru dalam menulis refleksi pembelajaran secara sistematis, belum optimalnya pemanfaatan refleksi pembelajaran sebagai sarana pengembangan profesional, serta belum terintegrasinya praktik reflektif dalam upaya peningkatan psychological well-being guru. Pelatihan diikuti oleh 50 orang guru SMK Negeri 1 Pandak dari berbagai bidang keahlian dan mata pelajaran.

Pendekatan Pelaksanaan

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan partisipatif dan reflektif, di mana guru diposisikan sebagai subjek utama kegiatan. Inovasi program terletak pada integrasi pelatihan penulisan refleksi pembelajaran dengan penguatan psychological well-being guru. Volume pekerjaan disesuaikan dengan skala prioritas permasalahan mitra, yaitu peningkatan kapasitas reflektif guru. Partisipasi mitra diwujudkan melalui keterlibatan aktif guru dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari sosialisasi hingga penyusunan dan publikasi refleksi pembelajaran.

Sebagai mitra yang tidak produktif secara ekonomi di bidang pendidikan, pelaksanaan kegiatan difokuskan pada peningkatan kapasitas profesional guru melalui pelatihan dan pendampingan penulisan refleksi pembelajaran. Tahapan kegiatan dilaksanakan secara sistematis untuk menjawab permasalahan spesifik mitra di bidang pendidikan, khususnya terkait pengembangan profesional dan kesejahteraan psikologis guru.

Tahapan Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan disusun secara sistematis melalui tahapan sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan dan evaluasi, serta keberlanjutan program. Pelaksanaan solusi dilakukan melalui beberapa tahapan utama, yaitu: (1) sosialisasi program dan penyamaan persepsi dengan mitra, (2) pelatihan penulisan refleksi pembelajaran, (3) penerapan teknologi pendukung penulisan refleksi, (4) pendampingan intensif dan evaluasi pelaksanaan program, serta (5) penguatan keberlanjutan program melalui modul dan publikasi karya refleksi pembelajaran. Tahapan tersebut dirancang untuk menjawab permasalahan mitra secara bertahap, terukur, dan berkelanjutan.

1. Sosialisasi

Tahap sosialisasi dilaksanakan sebagai langkah awal kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melibatkan pihak sekolah dan guru SMK Negeri 1 Pandak. Sosialisasi bertujuan untuk menyampaikan tujuan, manfaat, serta alur pelaksanaan kegiatan, sekaligus menyamakan persepsi mengenai pentingnya refleksi pembelajaran tertulis sebagai bagian dari pengembangan profesional dan penguatan psychological well-being guru. Pada tahap ini juga dilakukan pemetaan kebutuhan mitra, kesiapan peserta, serta penyesuaian teknis pelaksanaan kegiatan.

2. Pelatihan Penulisan Refleksi Pembelajaran

Pelatihan penulisan refleksi pembelajaran dirancang dengan memperhatikan kaidah pembelajaran menulis reflektif yang berorientasi pada pengembangan profesional guru. Pelatihan dipandang sebagai sebuah proses yang tidak hanya berfokus pada produk tulisan, tetapi juga pada tahapan penulisan yang meliputi pramenulis, penyusunan draf, revisi, penyuntingan, dan finalisasi refleksi pembelajaran. Pelatihan dilaksanakan melalui metode talkshow reflektif, ceramah interaktif dan diskusi, workshop penulisan, serta tutorial terstruktur untuk menumbuhkan efikasi diri dan keterampilan reflektif guru.

3. Penerapan Teknologi

Penerapan teknologi dalam kegiatan ini bersifat sederhana dan kontekstual, meliputi pemanfaatan dokumen digital, modul pelatihan elektronik, serta media komunikasi daring untuk mendukung proses pendampingan dan umpan balik penulisan. Penerapan teknologi ini bertujuan untuk memudahkan dokumentasi refleksi pembelajaran, meningkatkan akses guru terhadap materi pelatihan, serta mendukung keberlanjutan praktik reflektif setelah kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan.

4. Pendampingan dan Evaluasi

Pendampingan dilakukan secara intensif setelah pelatihan klasikal melalui tutorial penulisan refleksi pembelajaran. Guru didampingi hingga mampu menghasilkan tulisan refleksi pembelajaran yang layak dipublikasikan. Evaluasi pelaksanaan program dilakukan secara proses dan hasil. Evaluasi proses meliputi keterlibatan dan konsistensi peserta dalam mengikuti seluruh tahapan kegiatan, sedangkan evaluasi hasil menitikberatkan pada peningkatan kualitas refleksi pembelajaran yang dihasilkan oleh guru.

5. Keberlanjutan Program

Keberlanjutan program diwujudkan melalui penyusunan modul pelatihan penulisan refleksi pembelajaran dan publikasi karya refleksi guru. Modul berfungsi sebagai panduan praktik refleksi mandiri bagi guru, sedangkan publikasi karya refleksi pembelajaran diharapkan dapat menumbuhkan budaya reflektif dan memperkuat pengembangan profesional guru secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Pelaksanaan Pelatihan Klasikal

Pelaksanaan pelatihan klasikal merupakan bagian utama dari kegiatan pelatihan penulisan refleksi pembelajaran. Desain pelatihan terdiri atas kelas klasikal dan tutorial penulisan refleksi pembelajaran.

Tabel 1. Desain Pelatihan Penulisan Refleksi Pembelajaran

Hari	Waktu	Acara
Hari Pertama	09.00 – 10.15	Materi Pengantar: Konsep dan Urgensi Refleksi Pembelajaran

Hari Kedua	10.20 – 11.35	Materi 1: Menggali dan Memetakan Pengalaman Mengajar
	12.00 – 13.00	ISHOMA
	13.00 – 14.15	Materi 2: Struktur dan Model Refleksi Pembelajaran
	08.00 – 09.15	Materi 3: Pengembangan Narasi Reflektif
	09.15 – 10.00	Materi 4: Penyuntingan Refleksi Pembelajaran
	10.00 – 12.00	Workshop Penulisan Refleksi Pembelajaran

Sumber: Data diolah tim pengabdian berdasarkan desain pelatihan (2026)

Pelaksanaan pelatihan klasikal diselenggarakan pada tanggal 21 April 2026, sedangkan kegiatan pendampingan dilaksanakan secara berkelanjutan mulai 22 April sampai dengan 21 Juli 2026. Rangkaian kegiatan tersebut dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang komprehensif kepada peserta, tidak hanya melalui penyampaian materi, tetapi juga melalui praktik langsung dan pendampingan intensif dalam penyusunan refleksi pembelajaran.

Pelaksanaan pelatihan diawali dengan pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan, dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh tim narasumber yang terdiri atas Prof. Dr. Suroso, M.Pd., Dwi Budiyo, M.Hum., Wijang Iswara Mukti, M.Pd., dan Ratna Intan Sari, M.Pd. Materi yang disampaikan meliputi urgensi refleksi pembelajaran dalam pengembangan profesional guru, teknik penyusunan refleksi pembelajaran yang sistematis, strategi mengembangkan narasi reflektif, serta pemanfaatan teknologi digital sebagai media pendukung penyusunan dan dokumentasi refleksi pembelajaran.

Workshop Penulisan Refleksi Pembelajaran

Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti sesi praktik penggunaan teknologi pendukung yang telah disiapkan oleh tim pengabdian. Pada sesi ini peserta dibimbing untuk memanfaatkan template digital refleksi pembelajaran, mengorganisasi pengalaman mengajar secara sistematis, serta menyusun refleksi berdasarkan pengalaman autentik yang mereka alami di kelas. Praktik dilakukan secara bertahap sehingga setiap peserta memperoleh kesempatan untuk berdiskusi secara langsung dengan narasumber mengenai permasalahan yang dihadapi selama proses penulisan.

Pelatihan dipandang sebagai sebuah proses yang tidak hanya berfokus pada produk tulisan, tetapi juga pada tahapan penulisan yang meliputi pramenulis, penyusunan draf, revisi, penyuntingan, dan finalisasi refleksi pembelajaran. Pelatihan dilaksanakan melalui metode talkshow reflektif, ceramah interaktif dan diskusi, workshop penulisan, serta tutorial terstruktur untuk menumbuhkan efikasi diri dan keterampilan reflektif guru.

Pemanfaatan Teknologi Digital

Teknologi dan inovasi yang diimplementasikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa Sistem Dokumentasi dan Pendampingan Penulisan Refleksi Pembelajaran Digital Sederhana. Teknologi ini dirancang untuk membantu guru SMK Negeri 1 Pandak dalam menulis, mendokumentasikan, dan mengembangkan refleksi pembelajaran secara sistematis, berkelanjutan, serta mudah diakses sesuai dengan kondisi dan kebutuhan mitra. Inovasi ini bersifat sederhana, aplikatif, dan berbiaya rendah, dengan memanfaatkan perangkat digital yang telah akrab digunakan oleh guru dalam aktivitas sehari-hari.

Teknologi yang diterapkan berbentuk paket inovasi terintegrasi yang terdiri atas: (1) template refleksi pembelajaran digital, (2) modul pelatihan penulisan refleksi pembelajaran dalam bentuk cetak dan digital, serta (3) media pendampingan daring. Template refleksi disusun berdasarkan model refleksi terstruktur yang memuat komponen konteks pembelajaran, pengalaman kunci, respons emosional, analisis pedagogis, dan rencana tindak lanjut. Modul pelatihan berisi panduan konseptual dan praktis penulisan refleksi pembelajaran berbasis pendekatan proses.

Template refleksi dan modul pelatihan disusun dalam format dokumen A4, menggunakan font Times New Roman ukuran 12 dengan spasi tunggal. Panjang refleksi pembelajaran yang ditargetkan adalah 2–3 halaman untuk setiap guru. Modul pelatihan dicetak dalam bentuk buku A4 dan disediakan pula dalam format PDF untuk memudahkan distribusi dan akses secara digital. Teknologi ini digunakan sebagai alat bantu penulisan, dokumentasi, dan pendampingan refleksi pembelajaran. Guru memanfaatkan template refleksi untuk menuangkan pengalaman mengajar secara terstruktur, sementara media pendampingan daring digunakan untuk diskusi, pemberian umpan balik, dan revisi tulisan reflektif. Teknologi ini juga berfungsi sebagai sarana penyimpanan arsip refleksi pembelajaran guru secara berkelanjutan.

Pendampingan Penulisan Secara Daring

Tutorial penulisan refleksi pembelajaran dilaksanakan selama tiga pekan setelah pelatihan klasikal. Peserta dikelompokkan kembali dalam bimbingan satu orang tutor di WAG. Masing-masing peserta dapat berdiskusi dan berkonsultasi terkait dengan proyek penulisan refleksi pembelajaran mereka pada tutor. Proses pendampingan dilakukan secara daring. Hasil tulisan refleksi pembelajaran peserta akan dihimpun dan dikurasi untuk diterbitkan dalam bentuk antologi refleksi pembelajaran guru. Buku tulisan peserta akan diluncurkan secara resmi bersama-sama.

Dalam pelaksanaan kegiatan, pendampingan juga dilanjutkan secara berkala melalui media komunikasi daring dengan memberikan konsultasi, umpan balik terhadap draf refleksi pembelajaran, serta bimbingan revisi hingga peserta mampu menghasilkan tulisan yang lebih sistematis dan reflektif. Pendampingan ini menjadi bagian penting dari desain program karena kemampuan menulis refleksi tidak dapat berkembang secara optimal hanya melalui pelatihan satu kali, melainkan memerlukan proses pembimbingan yang berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pelatihan Penulisan Refleksi Pembelajaran

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul Pelatihan Penulisan Refleksi Pembelajaran untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Guru SMK Negeri 1 Pandak telah dilaksanakan melalui dua tahapan utama, yaitu pelatihan secara klasikal dan pendampingan penulisan refleksi pembelajaran. Pelatihan klasikal diselenggarakan pada tanggal 21 April 2026, sedangkan kegiatan pendampingan dilaksanakan secara berkelanjutan mulai 22 April sampai dengan 21 Juli 2026. Rangkaian kegiatan tersebut dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang komprehensif kepada peserta melalui penyampaian materi, praktik langsung, dan pendampingan intensif dalam penyusunan refleksi pembelajaran.

Pelatihan diikuti oleh 50 orang guru SMK Negeri 1 Pandak dari berbagai bidang keahlian dan mata pelajaran. Kehadiran peserta selama kegiatan pelatihan maupun proses pendampingan menunjukkan komitmen dalam meningkatkan kompetensi profesional, khususnya dalam mengembangkan budaya reflektif sebagai bagian dari pengembangan diri guru. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh tim narasumber yang terdiri atas Prof. Dr. Suroso, M.Pd., Dwi Budiyanto, M.Hum., Wijang Iswara Mukti, M.Pd., dan Ratna Intan Sari, M.Pd. Materi yang diberikan meliputi urgensi refleksi pembelajaran dalam pengembangan profesional guru, teknik penyusunan refleksi pembelajaran yang sistematis, strategi pengembangan narasi reflektif, serta pemanfaatan teknologi digital sebagai media pendukung penyusunan dan dokumentasi refleksi pembelajaran.



Gambar 1. Penyampaian Materi pada Kegiatan Pelatihan Penulisan Refleksi Pembelajaran

Sumber: Dokumentasi tim pengabdian (2026)

Partisipasi Guru dalam Pelaksanaan Program

Partisipasi guru terlihat pada berbagai tahapan kegiatan, mulai dari pemaparan materi, praktik penyusunan refleksi pembelajaran, hingga proses pendampingan yang dilakukan secara daring. Berdasarkan hasil observasi tim pengabdian, guru-guru SMK Negeri 1 Pandak menunjukkan kebutuhan yang cukup tinggi terhadap pengembangan kompetensi reflektif sebagai bagian dari peningkatan profesionalisme. Peserta terlibat dalam proses penyusunan refleksi pembelajaran serta mengikuti pendampingan yang diberikan oleh tim pengabdian.

Keterlibatan peserta tidak hanya ditunjukkan melalui kehadiran dalam kegiatan klasikal, tetapi juga melalui proses identifikasi pengalaman mengajar, penyusunan draf, revisi, dan penyempurnaan naskah berdasarkan masukan dari tim pendamping. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti tahapan pelatihan dan pendampingan dengan baik.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan tidak berhenti pada penyampaian materi, tetapi memberikan ruang bagi guru untuk mempraktikkan langsung keterampilan yang diperoleh. Pendekatan tersebut sesuai dengan desain kegiatan yang menempatkan guru sebagai subjek utama melalui pendekatan partisipatif dan reflektif. Dalam pelaksanaannya, guru berperan sebagai peserta pelatihan, penulis refleksi pembelajaran, sekaligus mitra diskusi dalam proses pendampingan.



Gambar 2. Pelaksanaan Pelatihan dan Praktik Penulisan Refleksi Pembelajaran

Sumber: Dokumentasi tim pengabdian (2026)

Perkembangan Pemahaman dan Kemampuan Menulis Refleksi Pembelajaran

Salah satu hasil penting dari kegiatan terlihat pada perubahan pemahaman peserta mengenai hakikat refleksi pembelajaran. Berdasarkan observasi tim pengabdian, sebelum mengikuti pelatihan sebagian besar peserta masih memandang refleksi sebatas laporan singkat mengenai kegiatan pembelajaran. Setelah memperoleh materi dan mengikuti praktik penyusunan refleksi, peserta mulai mampu mengidentifikasi pengalaman mengajar yang bermakna, menganalisis permasalahan yang muncul selama proses pembelajaran, serta merumuskan rencana tindak lanjut sebagai bagian dari pengembangan profesional yang berkelanjutan.

Perubahan tersebut menunjukkan perkembangan pada cara peserta memaknai kegiatan refleksi. Refleksi tidak lagi hanya ditempatkan sebagai pencatatan kegiatan pembelajaran, tetapi mulai diarahkan pada proses mengidentifikasi pengalaman yang bermakna, menganalisis permasalahan, dan merumuskan tindak lanjut. Perkembangan ini sejalan dengan tujuan program yang menempatkan penulisan refleksi pembelajaran sebagai sarana pengembangan profesional guru.

Perkembangan kemampuan menulis juga terlihat selama periode pendampingan. Peserta menunjukkan perkembangan yang cukup konsisten dalam kualitas tulisan refleksi pembelajaran. Guru mulai mampu mengembangkan narasi yang lebih analitis, tidak hanya mendeskripsikan aktivitas pembelajaran, tetapi juga melakukan refleksi terhadap keberhasilan, kendala, faktor penyebab, serta alternatif solusi yang dapat diterapkan pada pembelajaran berikutnya. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa proses penulisan berkembang secara bertahap. Guru tidak hanya diarahkan untuk menghasilkan produk tulisan, tetapi melalui proses identifikasi pengalaman, penyusunan draf, revisi, dan penyempurnaan. Hal ini sesuai dengan desain pelatihan yang menempatkan penulisan sebagai sebuah proses yang meliputi pramenulis, penyusunan draf, revisi, penyuntingan, dan finalisasi.



Gambar 3. Foto Bersama Tim Pengabdian dan Guru SMK Negeri 1 Pandak
Sumber: Dokumentasi tim pengabdian (2026)

Pendampingan Berkelanjutan dalam Pengembangan Refleksi Guru

Pendampingan merupakan bagian penting dalam pelaksanaan program. Setelah pelatihan klasikal, kegiatan dilanjutkan dengan pendampingan melalui media komunikasi daring. Dalam laporan kegiatan disebutkan bahwa pendampingan dilakukan selama tiga bulan dengan memberikan konsultasi, umpan balik terhadap draf refleksi pembelajaran, serta bimbingan revisi hingga peserta mampu menghasilkan tulisan yang lebih sistematis dan reflektif.

Pada tahap tutorial, peserta dikelompokkan dalam bimbingan satu orang tutor melalui WAG. Peserta dapat berdiskusi dan berkonsultasi mengenai proyek penulisan refleksi pembelajaran mereka, sedangkan proses pendampingan dilakukan secara daring. Hasil tulisan peserta kemudian dihimpun dan dikurasi untuk diterbitkan dalam bentuk antologi refleksi pembelajaran guru.

Pendampingan berkelanjutan menjadi bagian penting karena laporan menunjukkan bahwa kemampuan menulis refleksi tidak berkembang secara optimal hanya melalui pelatihan satu kali. Proses pembimbingan diperlukan untuk memberikan konsultasi, umpan balik, dan bimbingan revisi secara bertahap. Hasil evaluasi memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti tahapan mulai dari identifikasi pengalaman mengajar, penyusunan draf refleksi, proses revisi, hingga penyempurnaan naskah berdasarkan masukan dari tim pendamping.

Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Kegiatan

Pemanfaatan teknologi digital menjadi salah satu komponen pendukung kegiatan. Teknologi yang digunakan berupa sistem dokumentasi dan pendampingan penulisan refleksi pembelajaran digital sederhana yang dirancang untuk membantu guru dalam menulis, mendokumentasikan, dan mengembangkan refleksi pembelajaran secara sistematis dan berkelanjutan. Inovasi tersebut bersifat sederhana, aplikatif, dan berbiaya rendah dengan memanfaatkan perangkat digital yang telah akrab digunakan oleh guru dalam aktivitas sehari-hari. Paket teknologi yang diterapkan terdiri atas template refleksi pembelajaran digital, modul pelatihan penulisan refleksi pembelajaran dalam bentuk cetak dan digital, serta media pendampingan daring. Template refleksi memuat komponen konteks pembelajaran, pengalaman kunci, respons emosional, analisis pedagogis, dan rencana tindak lanjut.

Dalam pelaksanaan kegiatan, peserta dibimbing untuk menggunakan template digital refleksi pembelajaran, mengorganisasi pengalaman mengajar secara sistematis, serta

menyusun refleksi berdasarkan pengalaman autentik yang mereka alami di kelas. Praktik tersebut dilakukan secara bertahap dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk berdiskusi secara langsung dengan narasumber mengenai permasalahan yang dihadapi selama proses penulisan.

Penggunaan teknologi pendukung juga memberikan kontribusi positif terhadap proses pembelajaran peserta. Template digital dan media pendampingan daring membantu guru dalam mengorganisasi gagasan, mendokumentasikan pengalaman mengajar, serta memperoleh masukan secara lebih cepat dari tim pendamping. Teknologi tersebut juga mempermudah komunikasi antara peserta dan narasumber selama masa pendampingan sehingga proses revisi dapat dilakukan secara berkelanjutan

Capaian Luaran Kegiatan

Dari sisi luaran, hingga berakhirnya masa pendampingan telah dihasilkan 15 naskah refleksi pembelajaran yang telah mencapai tahap final dan siap untuk proses penyuntingan serta publikasi lebih lanjut. Sementara itu, naskah peserta lainnya masih berada pada tahap revisi dan penyempurnaan sesuai dengan hasil konsultasi bersama tim pendamping. Temuan tersebut menunjukkan bahwa capaian produk peserta berada pada tahapan yang berbeda. Sebagian naskah telah mencapai tahap final, sedangkan sebagian lainnya masih memerlukan proses revisi dan penyempurnaan. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan menulis refleksi berkembang secara bertahap dan membutuhkan pendampingan yang berkesinambungan agar seluruh peserta dapat menghasilkan tulisan yang memenuhi standar kualitas yang ditetapkan.

Capaian tersebut juga perlu dilihat dalam kaitannya dengan evaluasi keseluruhan program. Laporan menyatakan bahwa peningkatan kompetensi peserta belum tampak secara signifikan apabila hanya ditinjau dari jumlah produk akhir yang berhasil diselesaikan selama program. Namun, apabila ditinjau berdasarkan proses pelaksanaan, hasil yang diperoleh menunjukkan capaian yang menggembirakan.

Dengan demikian, keberhasilan kegiatan dalam laporan tidak hanya diletakkan pada jumlah naskah yang telah selesai, tetapi juga pada proses yang dijalani peserta selama mengikuti pelatihan dan pendampingan. Tingginya partisipasi, konsistensi mengikuti pendampingan, serta meningkatnya kualitas draf refleksi menjadi indikator proses yang penting dalam pelaksanaan program.

Refleksi Pembelajaran, Pengembangan Profesional dan Psychological Well-Being

Program ini dirancang dengan mengintegrasikan pelatihan penulisan refleksi pembelajaran dengan penguatan psychological well-being guru. Dalam laporan, praktik reflektif tertulis diposisikan sebagai sarana untuk membantu guru memaknai pengalaman mengajar secara lebih positif, meningkatkan kesadaran profesional, serta mendukung penguatan psychological well-being melalui proses regulasi emosi dan refleksi diri yang berkelanjutan.

Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa setelah mengikuti materi dan praktik penyusunan refleksi, guru mulai mampu mengidentifikasi pengalaman mengajar yang bermakna, menganalisis permasalahan pembelajaran, serta merumuskan rencana tindak lanjut. Perkembangan tersebut memperlihatkan bahwa refleksi pembelajaran mulai digunakan sebagai

sarana untuk memaknai pengalaman mengajar dan mendukung pengembangan profesional guru.

Laporan juga menunjukkan bahwa guru mulai mengembangkan narasi yang lebih analitis dengan merefleksikan keberhasilan, kendala, faktor penyebab, serta alternatif solusi untuk pembelajaran berikutnya. Dengan demikian, refleksi pembelajaran tidak berhenti pada pendeskripsian aktivitas, tetapi mulai diarahkan pada proses pemaknaan dan perencanaan perbaikan pembelajaran.

Dari sisi psychological well-being, laporan kegiatan menempatkan praktik reflektif tertulis sebagai bagian dari upaya membantu guru memaknai pengalaman mengajar secara lebih positif, meningkatkan kesadaran profesional, serta mendukung regulasi emosi dan refleksi diri yang berkelanjutan. Namun, berdasarkan data yang tersedia dalam laporan, capaian tersebut lebih tepat diposisikan sebagai kontribusi program terhadap penguatan psychological well-being, bukan sebagai peningkatan yang telah diukur secara kuantitatif.

Evaluasi Keberhasilan Program

Evaluasi kegiatan menunjukkan adanya perbedaan antara capaian produk dan capaian proses. Laporan menyatakan bahwa peningkatan kompetensi belum tampak secara signifikan apabila hanya dilihat dari jumlah produk akhir yang berhasil diselesaikan. Meskipun demikian, evaluasi berdasarkan proses menunjukkan hasil yang menggembirakan karena sebagian besar peserta mampu mengikuti tahapan kegiatan dengan baik.

Selama pendampingan hingga 21 Juli 2026, peserta menunjukkan perkembangan yang cukup konsisten dalam kualitas tulisan refleksi pembelajaran. Guru mulai mampu mengembangkan narasi yang lebih analitis, termasuk merefleksikan keberhasilan, kendala, faktor penyebab, dan alternatif solusi. Laporan menyebutkan bahwa perubahan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan pendampingan berkelanjutan lebih efektif dibandingkan pelatihan yang hanya berorientasi pada penyampaian materi.

Secara keseluruhan, program telah mencapai tujuan utama berupa peningkatan pemahaman guru mengenai refleksi pembelajaran, pembangunan kebiasaan reflektif dalam praktik mengajar, serta penguatan kemampuan guru dalam menyusun refleksi pembelajaran secara sistematis dengan memanfaatkan teknologi pendukung. Meskipun capaian produk akhir masih berkembang, tingginya partisipasi peserta, konsistensi mengikuti pendampingan, dan meningkatnya kualitas draf refleksi menjadi indikator bahwa program memberikan dampak positif terhadap pengembangan kompetensi profesional guru di SMK Negeri 1 Pandak.

Pembahasan Umum Hasil Kegiatan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan menunjukkan bahwa pelatihan penulisan refleksi pembelajaran memberikan ruang bagi guru untuk mengembangkan pemahaman dan keterampilan reflektif secara bertahap. Perubahan yang terlihat terutama berkaitan dengan kemampuan peserta dalam mengidentifikasi pengalaman mengajar yang bermakna, menganalisis permasalahan pembelajaran, mengembangkan narasi yang lebih analitis, dan merumuskan alternatif solusi untuk pembelajaran berikutnya.

Hasil tersebut tidak terlepas dari desain kegiatan yang menggabungkan pelatihan klasikal dengan pendampingan berkelanjutan. Pelatihan memberikan pemahaman dan praktik

awal, sedangkan pendampingan memberikan ruang bagi peserta untuk memperoleh konsultasi, umpan balik, dan bimbingan revisi terhadap tulisan yang dikembangkan.

Pemanfaatan teknologi digital turut mendukung proses tersebut melalui penggunaan template refleksi, dokumen digital, dan media komunikasi daring. Teknologi membantu guru mengorganisasi gagasan, mendokumentasikan pengalaman mengajar, serta memperoleh masukan dari tim pendamping. Dengan demikian, teknologi dalam program ini berfungsi sebagai pendukung proses penulisan dan pendampingan, bukan sebagai tujuan utama kegiatan.

Capaian kegiatan memperlihatkan bahwa keberhasilan program perlu dilihat secara menyeluruh. Produk akhir yang telah mencapai tahap final berjumlah 15 naskah, sedangkan naskah lainnya masih berada pada tahap revisi. Karena kemampuan menulis refleksi berkembang secara bertahap, proses pendampingan menjadi komponen penting untuk memastikan perkembangan kualitas tulisan peserta. Secara umum, laporan menunjukkan bahwa program berhasil meningkatkan pemahaman guru mengenai refleksi pembelajaran, membangun kebiasaan reflektif dalam praktik mengajar, dan memperkuat kemampuan menyusun refleksi secara sistematis dengan dukungan teknologi. Capaian proses tersebut menjadi dasar bahwa pelaksanaan program telah memberikan dampak positif.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, pelaksanaan program telah mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pemahaman guru mengenai refleksi pembelajaran, membangun kebiasaan reflektif dalam praktik mengajar, serta memperkuat kemampuan guru dalam menyusun refleksi pembelajaran secara sistematis dengan memanfaatkan teknologi pendukung. Meskipun capaian produk akhir masih terus berkembang, keberhasilan proses yang ditunjukkan melalui tingginya partisipasi peserta, konsistensi mengikuti pendampingan, dan meningkatnya kualitas draf refleksi merupakan indikator bahwa program telah memberikan dampak positif terhadap pengembangan kompetensi profesional guru di SMK Negeri 1 Pandak. Selama periode pendampingan hingga 21 Juli 2026, peserta menunjukkan perkembangan yang cukup konsisten dalam kualitas tulisan refleksi pembelajaran. Guru mulai mampu mengembangkan narasi yang lebih analitis, tidak hanya mendeskripsikan aktivitas pembelajaran, tetapi juga melakukan refleksi terhadap keberhasilan, kendala, faktor penyebab, serta alternatif solusi yang dapat diterapkan pada pembelajaran berikutnya. Dari sisi luaran program, hingga berakhirnya masa pendampingan telah dihasilkan 15 naskah refleksi pembelajaran yang telah mencapai tahap final dan siap untuk proses penyuntingan serta publikasi lebih lanjut. Sementara itu, naskah peserta lainnya masih berada pada tahap revisi dan penyempurnaan sesuai dengan hasil konsultasi bersama tim pendamping. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan menulis refleksi berkembang secara bertahap sehingga memerlukan pendampingan yang berkesinambungan agar seluruh peserta dapat menghasilkan tulisan yang memenuhi standar kualitas yang ditetapkan.

Berdasarkan hasil dan capaian program, beberapa saran dapat dirumuskan. Bagi pihak sekolah, disarankan untuk menindaklanjuti program ini dengan menjadikan kegiatan menulis refleksi pembelajaran sebagai agenda rutin dalam kegiatan Kelompok Kerja Guru (KKG) atau Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), serta menyediakan waktu dan ruang bagi guru untuk berbagi praktik reflektif secara berkala. Bagi guru, disarankan untuk terus mengembangkan kebiasaan menulis refleksi pembelajaran secara mandiri dan memanfaatkan

template digital yang telah diberikan sebagai panduan, serta aktif berbagi pengalaman reflektif dengan rekan sejawat untuk memperkuat budaya kolaboratif di lingkungan sekolah. Bagi pembuat kebijakan, hasil kegiatan ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merumuskan program pengembangan profesional guru yang mengintegrasikan praktik reflektif tertulis sebagai bagian dari sistem pembinaan dan penilaian kinerja guru. Secara akademis, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi lanjutan yang mengukur secara kuantitatif dampak pelatihan penulisan refleksi pembelajaran terhadap peningkatan *psychological well-being* guru, serta memperluas subjek penelitian pada satuan pendidikan lain dengan karakteristik yang berbeda guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

REFERENSI

- Alahmed, T. (2024). Burnout of special education teachers in Saudi Arabia's inclusive education schools. *Frontiers in Education*, 9, 1489820. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1489820>
- Alghamdi, M. H., & Sideridis, G. (2024). Identifying subgroups of teacher burnout in elementary and secondary schools: the effects of teacher experience, age and gender. *Frontiers in Psychology*, 15, 1406562. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1406562>
- Aspandi, A., & Muttaqin, M. A. (2025). Transforming Teacher Roles in Indonesia's Digital Era: Enhancing Learning Effectiveness and Student Engagement. *Journal of General Education and Humanities*, 4(4), 1495–1510. <https://doi.org/10.61732/gehu.v4i4.616>
- Cholifah, A. N., Asib, A., & Suparno, S. (2020). Reflective teacher journal to develop teacher's professionalism. *Journal of Islamic Studies in Humanities*, 5(2), 161–174. <https://doi.org/10.34050/els-jish.v3i1.9517>
- Cigala, A., & Venturelli, E. (2019). Reflective practice: A method to improve teachers' well-being. *Frontiers in Psychology*, 10, 2574. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02574>
- Cohen-Zamir, A., & Vedder-Weiss, D. (2024). Examining teacher engagement in collaborative reflection: Impacts on professional identity and well-being. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 30(1), 85–101. <https://doi.org/10.1080/13540602.2023.2300890>
- El Ihsani, M., Nurlita, N., & Risma, D. (2026). Hubungan Self-Efficacy Guru dengan Psychological Well-being di TK X se-Kota Pekanbaru. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 164–175. <https://doi.org/10.37985/murhum.v7i1.1771>
- Han, X., Jiao, M., & Perey, G. M. (2025). A longitudinal mixed-methods examination of emotional intelligence, mindfulness, and burnout among Chinese educators. *Frontiers in Psychology*, 16, 1599585. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1599585>
- Ismail, S. M., Patra, I., Yang, H., & Ajanil, B. (2023). Language teacher psychological well-being: an insight into the impacts of emotion regulation, reflective teaching, self-efficacy, and identity in an EFL context. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 8(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s40862-023-00215-3>
- Li, H., Chen, J., Wei, Q., & Chen, H. (2025). Knowledge, attitudes, and practices of vocational college teachers towards occupational burnout. *Frontiers in Public Health*, 13, 1513170. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1513170>
- Nasution, N., & Albina, A. (2024). Refleksi diri guru dalam meningkatkan profesionalisme. *QUOBA: Jurnal Pendidikan*, 3(1).
- Pitriani, H., Handayani, N. F., Hardoko, A., & Majid, N. (2025). Transformasi peran guru PPKn SMP melalui pemanfaatan media Canva dalam pembelajaran di era digital. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 25(2), 272–285. <https://doi.org/10.17509/jpp.v25i2.88600>
- Riyanti, D. (2021). Teacher professional development through reflective teaching. *Journal of English Language Teaching and Linguistics*, 6(1), 95–104.

- <https://doi.org/10.29407/jetar.v6i2.16526>
- Rolando, B., & Mulyono, H. (2025). Diverse Learning Environments on Students Entrepreneurial Intentions. *International Journal of Pedagogy and Teacher Education*, 9(1), 119–137. <https://doi.org/10.20961/ijpte.v9i1.98592>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatic*, 83, 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Sugiyanto, Lisnawati, A., Bagavadgitha, A., Shopatunnisa, N., & Rahmawati, T. N. (2025). Transformasi Peran Pendidik di Era Digital. *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal*, 5(2), 57–63. <https://doi.org/10.47200/aossagej.v5i2.3238>
- Tompkins, G. E. (2010). *Literacy for the 21st Century: A Balanced Approach (Fifth Edition)*. Pearson.
- Vedder-Weiss, D., Roth, G., & Mishaeli, Y. (2025). Supporting Teacher Reflection and Motivation through Psychological Needs Satisfaction in Collaborative Reflection-Based PD. *The Journal of Experimental Education*, 93(2), 320–339. <https://doi.org/10.1080/00220973.2024.2309920>
- Xu, G., Haratyan, F., & Tian, H. (2026). A 2025 systematic review of teacher emotion regulation and well-being: implications for student engagement, learning outcomes, and professional development in EFL contexts. *Frontiers in Psychology*, 16, 1715266. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1715266>