

Pelatihan Membangun Resiliensi Guru SD Negeri Dauh Puri untuk Menghadapi Kurikulum Merdeka

Dewa Gede Firstia Wirabrata¹, Putu Nanci Riastini², I Kadek Edi Yudiana³, Dewa Ayu Puteri Handayani⁴

Email: dewagedefw@gmail.com

Abstrak

Era merdeka belajar guru dituntut agar mampu beradaptasi dengan berbagai *platform* pembelajaran dan mahir penggunaan media digital, serta beban kerja guru semakin meningkat. Oleh sebab itu diadakan pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi guru. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian one sample *pre-test post-test*, sampel penelitian ini adalah guru sekolah dasar di SD Negeri Dauh Puri yang berjumlah, data resiliensi diperoleh dengan kuesioner, hasil uji normalitas pre-test dan post-test dengan uji kolmogorov-smirnov dan shapiro-wilk $> 0,05$ yang artinya data berdistribusi normal, hasil uji homogenitas levene statistik $0,847 > 0,05$ data berdistribusi homogen, hasil uji hipotesis dengan *paired sampel t-test* yakni $0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh pelatihan resiliensi terhadap guru SD Negeri Dauh Puri. Simpulan terdapat pengaruh pelatihan resiliensi terhadap guru SD Negeri Dauh Puri untuk menghadapi kurikulum merdeka.

Pendahuluan

Manusia adalah individu yang hidup di dalam kehidupan yang terus mengalami perkembangan dan perubahan. Ketika terjadi perkembangan dan perubahan di dalam kehidupan pastinya memperoleh berbagai masalah dan tantangan. Masalah dan tantangan muncul ketika terjadi situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan dan tidak kita harapkan. Situasi dan kondisi tersebut tentunya tidak dapat individu prediksi sebelumnya. Situasi-dan kondisi yang menyebabkan kesulitan dan penuh tantangan tersebut adalah situasi krisis yang dapat memicu stress dan trauma pada individu, adapula yang tidak dapat bertahan, tidak dapat melewati tantangan sehingga menyerah bahkan lari dari situasi-situasi tersebut yang pada akhirnya tidak dapat menyelesaikan

permasalahan bahkan menimbulkan masalah baru. Tantangan-tantangan yang dialami individu pada setiap jenjang kehidupan seharusnya dihadapi dengan baik oleh setiap individu, namun agar individu dapat menghadapi situasi krisis tersebut dengan baik maka dibutuhkan resiliensi. Sehingga dengan adanya resiliensi individu mampu bertahan di tengah situasi krisis.

Berdasarkan permasalahan yang dialami individu ketika seseorang tidak dapat menyelesaikannya maka seseorang tersebut mengambil gangguan mental, Masalah kesehatan jiwa merupakan masalah serius yang harus mendapatkan perhatian yang serius pula. World Health Organization (WHO) menyebutkan terdapat sekitar 25% penduduk

dunia pada waktu tertentu disepanjang kehidupannya berisiko mengalami gangguan jiwa. Pada tahun 2017, Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) melakukan yang riset dimana diketahui bahwa gangguan mental merupakan kontributor terbesar (14,4%) terhadap jumlah tahun hidup dengan disabilitas (years of life lived with disability) di dunia, begitu pula di Asia Tenggara (13,5%) dan di Indonesia (13,4%) (Florensa et al., 2023). Bahkan mengambil jalan pintas seperti bunuh diri. Berdasarkan data milik WHO, bunuh diri menjadi penyebab kematian nomor dua terbesar setelah kecelakaan di kalangan remaja berusia 15-29 tahun, dan mengakibatkan sekitar 4.600 jiwa meninggal setiap tahunnya. Jumlah kematian akibat bunuh diri di dunia mendekati 800.000 kematian per tahun atau 1 kematian setiap 40 detik. Bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua pada kelompok umur 15-29 tahun dan 79% terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019) (S. P. Sari et al., 2023).

Di dunia pendidikan, guru juga mengalami beberapa permasalahan dan kendala-kendala yang dialami selama mengajar seperti dalam proses belajar mengajar guru harus memiliki emosi yang stabil untuk dapat menghasilkan kegiatan belajar mengajar yang menyenangkan siswa, guru yang mengalami stres tentu akan sangat berdampak dalam mengajar, guru akan bosan dengan metode, kesulitan mengalami penguasaan kelas dan akan sangat berdampak kepada siswa (Gaol, 2021). Padahal kecerdasan emosi seorang guru sangat

berhubungan erat dengan kemampuan pendidik tersebut dalam pengelolaan didalam kelas dan berhubungan juga dengan kedekatan siswa-siswa di sekolah (Simorangkir et al., 2023). Banyak guru yang memilih untuk berhenti mengajar dan beralih profesi menjadi ojek online hal ini dikarenakan menjadi seorang guru banyak tekanan yang membebani serta guru tersebut merasa tidak seimbang antara pekerjaan yang dilakukan dan penghasilan finansial yang didapatkan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ainsworth & Oldfield pada tahun 2019 dalam sebuah survei UK terbaru lebih dari 4000 guru, 79% sekolah dilaporkan memiliki kesulitan dalam merekrut staf pengajar, sementara 43% dari guru yang sudah ada menyatakan bahwa mereka berencana untuk meninggalkan profesinya alasannya adalah beban kerja, perasaan di bawah tekanan untuk memenuhi target, stres yang berlebihan dan perilaku murid yang semakin kompleks (Ramadan et al., 2021).

Lebih lagi, dalam Kurikulum Merdeka Belajar ini pembelajaran sangat ditentukan oleh guru sehingga guru-guru harus keluar dari zona nyaman mereka atau mengubah paradigma dari pembelajaran tradisional menjadi pembelajaran yang lebih kreatif karena tujuan akhir kegiatan pembelajarannya adalah untuk membentuk karakter peserta didik sesuai Profil Pelajar Pancasila (Hehakaya & Pollatu, 2022; Zulaiha et al., 2022). Pada era digital ini, guru mengalami kendala kurangnya pemahaman mereka akan teknologi yang semakin berkembang dalam era saat ini yang menyebabkan resiliensi guru menurun (Ernawati, 2020; L. Sari et al., 2022).

Oleh sebab itu diperlukan resiliensi, memiliki kehidupan yang penuh keyakinan serta optimisme merupakan kemampuan yang disebut resiliensi (Wahyuni, 2021). Dengan adanya kesadaran optimisme diri dalam individu akan potensi yang dimiliki dan bagaimana ia memanfaatkannya, maka dapat mengarahkan dirinya kepada masa depan yang lebih baik serta memanfaatkannya untuk dapat keluar dari kesulitan (Rahmadyanty & Tsuroyya, 2023). Adanya Resiliensi maka individu dapat bangkit dan mengatasi keadaan yang sulit dalam hidupnya, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada serta tetap berusaha bangkit dari ketepurukan

agar dapat menjadi lebih baik lagi (Wahyuni, 2021). Oleh sebab itu, diadakan Pelatihan Membangun Resiliensi Guru SD Negeri Dauh Puri untuk Menghadapi Kurikulum Merdeka.

Penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yakni hasil pengabdian kepada masyarakat adalah meningkatnya pemahaman pengetahuan guru SD mengenai cara menerapkan strategi modifikasi perilaku prososial untuk optimalisasi resiliensi mengajar. Hasil pemahaman resiliensi guru juga menunjukkan peningkatan setelah dilaksanakan edukasi dan sosialisasi (Farida et al., 2024).

Metode Penelitian

Jenis penelitian eksperimen semu dengan desain one group pre-test post-test, sampel penelitian ini adalah guru SD Negeri Dauh Puri yang berjumlah 15 orang. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner terdiri dari aspek regulasi emosi, optimis, semangat diri, ketahan

malangan, efikasi diri, menganalisis penyebab persoalan, pengendalian implus, empati, dan *reaching out* (Yulianti et al., 2017). Kemudian hasil dari resiliensi dibandingkan dengan kriteria pengkategorian sebagai berikut.

Tabel 1. Kategori Resiliensi

Kategori	Interval Persentase
Tinggi	76-100
Sedang	51-75
Rendah	25-50

Hasil Penelitian

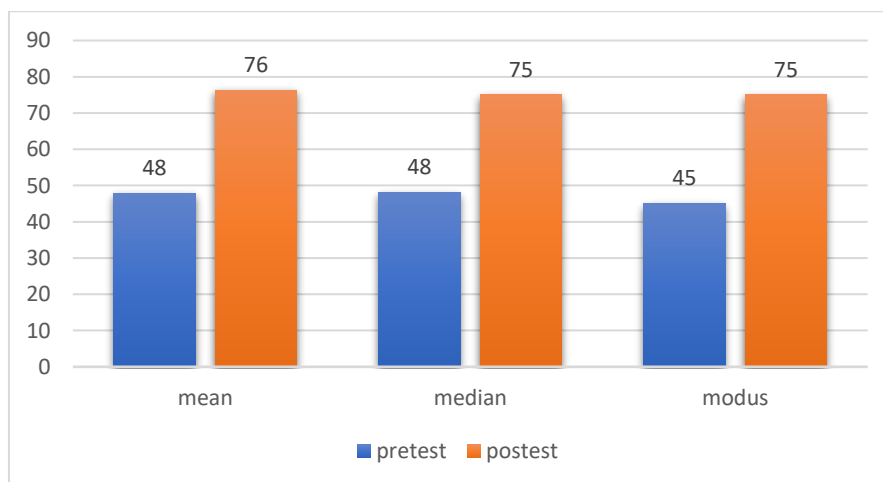
Tabel 1. Daftar Peserta Pelatihan Resiliensi SD Negeri Dauh Puri

No	Jenis Kelamin	Usia	Jabatan
1	L	35	Guru kelas
2	P	30	Guru kelas
3	L	29	Guru Kelas
4	P	30	Guru Kelas
5	P	35	Guru Kelas
6	P	40	Guru Kelas

7	P	45	Guru Kelas
8	L	50	Guru Kelas
9	P	30	Guru Kelas
10	L	32	Guru Kelas
11	P	33	Guru Kelas
12	L	32	Guru Kelas
13	P	30	Guru Kelas
14	L	35	Guru Kelas
15	L	55	Guru Kelas



Gambar 1. Pelatihan Resiliensi di SD Negeri Dauh Puri



Gambar 2. Data Pre-test dan Post-test Resiliensi Guru SD N Dauh Puri

Berdasarkan data diperoleh hasil deskripsi data pre-test resiliensi guru SD N Dauh Puri adalah mean = 48, median 48, dan modus 45, sedangkan hasil post-test resiliensi guru setelah diberikan pelatihan resiliensi yakni mean = 76, median 75, dan modus 75. Hasil rata-rata resiliensi guru sebelum diberikan pelatihan yakni 48 pada kategori rendah dan setelah diberikan pelatihan memperoleh resiliensi 76 pada kategori tinggi.

Tabel 2. Hasil uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pretest	,122	15	,200*	,972	15	,883
posttest	,179	15	,200*	,924	15	,222

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji kolmogorov dan shapiro wilk diperoleh nilai signifikansi data pre-test lebih besar dari pada 0,05 yang artinya data berdistribusi normal dan hasil post-test resiliensi guru lebih besar dari pada 0,05 yang artinya data berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil uji homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
resiliensi	Based on Mean	,038	1	28	,847
	Based on Median	,092	1	28	,764
	Based on Median and with adjusted df	,092	1	27.878	,764
	Based on trimmed mean	,032	1	28	,859

Hasil uji homogenitas dengan uji levene berdasarkan based on mean yakni $0,847 > 0,05$ yang artinya data berdistribusi homogen.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sampel *T-test*

	Mean	Std. Deviation	Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest	-28.4666	16.41805	4.23912	37.55868	19.37465	-6.715	14	,001
posttest	7							

Berdasarkan hasil signifikansi dengan uji paired sampel t-test diperoleh nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh pelatihan resiliensi terhadap guru di SD Negeri Dauh Puri.

Pembahasan

Faktor yang turut berperan penting menentukan hasil belajar peserta didik adalah guru yang memiliki resiliensi yang baik, sebagai sumber daya terpenting guna memastikan pembelajaran yang efektif (Irawan et al., 2024). Penting bagi guru untuk memiliki kapasitas untuk memiliki resiliensi dengan melakukan beragam strategi modifikasi perilaku prososial. Ketika guru melaksanakan sikap-sikap yang prososial maka guru memiliki kapasitas untuk menghadapi kesulitan, dan memudahkan guru untuk

menyesuaikan diri, menjaga stabilitas diri, terdedikasi pada pekerjaan, serta berkontribusi aktif dalam karier menjadi seorang guru. Hasil pemahaman resiliensi guru menunjukkan hasil yang meningkat setelah dilaksanakan edukasi dan sosialisasi yang dikonsep dalam bentuk seminar sehingga dapat berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, dan ketekunan melakukan aktivitas mengajar di sekolah (Farida et al., 2024).

Simpulan dan Saran

Terdapat perbedaan hasil resiliensi guru sebelum dan setelah melaksanakan pelatihan yakni sebelum melaksanakan pelatihan guru memperoleh resiliensi pada kategori rendah dan setelah memperoleh pelatihan memperoleh resiliensi pada kategori tinggi dan terdapat pengaruh pelatihan terhadap resiliensi guru dengan hasil nilai signifikansi paired sampel t-test $0,001 < 0,05$. Kegiatan pelatihan resiliensi

terhadap guru dapat dilaksanakan dengan berbagai metode dan disarankan dapat dilaksanakan secara *continue* dengan melibatkan berbagai pihak seperti konselor, motivator, dan psikolog yang bertujuan agar guru memiliki ketahanan malangan terhadap tuntutan kurikulum dan dapat mengemban tugasnya dengan baik.

Daftar Rujukan

- Ernawati, S. (2020). Pandemi Covid-19: Resiliensi Guru. *Seminar Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta*, 30–35.
- Farida, I. A., Utomo, H. B., & Putri, R. D. (2024). Pelatihan Optimalisasi Resiliensi Mengajar Guru Sekolah Dasar dengan Strategi Modifikasi Perilaku Prososial di Kecamatan Kalipare Kabupaten Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(3), 1888–1899.
- Florensa, Sari, L., Hidayah, N., Yoursriatin, F., & Litawia, W. (2023). Edukasi Kesehatan Jiwa dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Kota Pontianak. *Pengabdian Masyarakat*, 5(8), 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Gaol. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 17-28.
- Hehakaya, E., & Pollatu, D. (2022). Problematika Guru Dalam Mengimplementasikan

- Kurikulum Merdeka. *Jurnal Pendidikan DIDAXEI*, 3(2), 1.
- Irawan, A. W., Habsy, B. A., Lestari, M., & Aras, N. F. (2024). Mengapa Anak Muda Mau Menjadi Guru? Analisis Resiliensi pada Guru di Samarinda. *Studi Guru Dan Pembelajaran*, 4(3), 675–683.
- Rahmadyanty, H. A., & Tsuroyya. (2023). Pengaruh Isi Pesan Kesehatan Mental Instagram Rivil Terhadap Kemampuan Resiliensi. *Commericum*, 6(2), 39–48. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/Commercium/article/download/51026/41746/>
- Ramadan, D. A., Info, A., & Resilience, C. (2021). Analisis Gambaran Resiliensi Karier Guru. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Research & Practice*, 5(1), 1–13. https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling%0AANALISIS
- Sari, L., Elita, V., Karim, D., Keperawatan, F., & Riau, U. (2022). Gambaran Tingkat Stress dan Stressor Guru SD Di Pedesaan dengan Sistem Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Pada Era Pandemi Covid-19. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 63–72.
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., Saripah, I., Sriwijaya, U., & Indonesia, U. P. (2023). Resiliensi budaya mahasiswa dan implikasinya terhadap pedagogi kedamaian. *Nusantara Of Research*, 10(1), 107–122. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor%0ARESILIENSI>
- Simorangkir, M. R. R., Male, H., Puri, A. R., Halomoan, J., Lumabantoran, & Siregar, E. (2023). Upaya Penurunan Stress Guru dengan Meningkatkan Kompetensi Digital dan Modul Ajar di Sekolah Penggerak. *Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(14), 757–768.
- Wahyuni, E. (2021). Resiliensi Remaja dan Implikasinya Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 79–88. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor%0ARESILIENSI>
- Yulianti, E., Mayangsari, M. D., & Fauzia, R. (2017). Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Resiliensi Pada Penderita Kanker Stadium Lanjut. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 137. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2664>
- Zulaiha, S., Meldina, T., Agama, I., Negeri, I., Ak, J., No, G., Curup, D., & Lebong, R. (2022). Problematika Guru dalam Merdeka Belajar Menerapkan Kurikulum. *Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 9(2), 175.