



Psikoedukasi Resiliensi sebagai Upaya Penguatan Psikologis Guru SLB: Studi Kualitatif

Hanun Qothrunnada Mudiantoro⁽¹⁾, Devi Puspitasari⁽²⁾

^{1,2} Universitas 17 Agustus 1945, Indonesia

Email: ¹ 1542400068@surel.untag-sby.ac.id, ² devi@untag-sby.ac.id

Abstract

This study aims to explore the experiences of Special School (SLB) teachers in participating in a resilience psychoeducation program and to describe changes in their understanding following the intervention. The study employed a qualitative approach with a single case study design involving seven SLB teachers in Sidoarjo Regency as a single unit of analysis. The intervention consisted of a 90-minute psychoeducation session that included material presentation, group discussions, application exercises, and reflective dialogue. Data were collected through observation, process notes, and descriptive analysis of pre–post tests using the Kirkpatrick Level 1 and Level 2 training evaluation model. The results indicate that most participants initially fell into the “Moderate” category of understanding, with notable score improvements after the session. Several participants progressed to the “High” category, while others showed increased scores within their initial category. The session also fostered higher motivation, engagement, and reflective awareness of more adaptive resilience strategies. These findings suggest that resilience psychoeducation provides an initial strengthening of participants’ understanding, though additional follow-up support may be needed to ensure consistent application in daily work practices. This study highlights the importance of psychological capacity-building programs for SLB teachers as part of efforts to maintain workplace well-being.

Keyword : resilience, psychoeducation, special education teachers, case study, psychological well-being.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengalaman guru Sekolah Luar Biasa (SLB) dalam mengikuti psikoedukasi resiliensi serta perubahan pemahaman mereka setelah pelatihan. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal yang melibatkan tujuh guru SLB di Kabupaten Sidoarjo sebagai satu unit analisis. Intervensi dilaksanakan melalui satu sesi psikoedukasi berdurasi 90 menit yang memuat penyampaian materi, diskusi kelompok, latihan penerapan, dan refleksi pengalaman. Data dikumpulkan melalui observasi, catatan proses, dan *pre–post test* yang dianalisis secara deskriptif menggunakan model evaluasi pelatihan Kirkpatrick Level 1 dan 2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori pemahaman “Sedang” sebelum intervensi, kemudian mengalami peningkatan skor setelah mengikuti pelatihan. Beberapa peserta berpindah ke kategori “Tinggi”, sementara peserta lainnya menunjukkan peningkatan skor meskipun tetap dalam kategori awal. Selain itu, proses intervensi menciptakan peningkatan motivasi, keterlibatan, dan kesadaran reflektif mengenai strategi resiliensi yang lebih adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi resiliensi memberikan penguatan awal terhadap pemahaman peserta, meskipun diperlukan pendampingan lanjutan untuk memastikan penerapan keterampilan secara konsisten dalam praktik kerja. Penelitian ini menegaskan pentingnya program penguatan psikologis bagi guru SLB sebagai bagian dari upaya menjaga kesejahteraan kerja.

Kata Kunci : Resiliensi, Psikoedukasi, Guru SLB, Studi Kasus, Kesejahteraan Psikologis.

Received: 14 Desember 2025

Accepted: 27 Desember 2025

Published: 15 Januari 2026

Pendahuluan

Sekolah Luar Biasa (SLB) merupakan lembaga pendidikan formal yang diselenggarakan khusus untuk peserta didik dengan berbagai kebutuhan khusus. Mangunsong (1998) menjelaskan bahwa SLB adalah bagian dari sistem pendidikan nasional yang ditujukan bagi siswa yang memiliki hambatan fisik maupun perilaku (Nurjanah, Putri, & Lutfianawati, 2024). Sementara itu menurut Suparno (2007), SLB memberikan layanan program pendidikan bagi anak-anak yang memiliki kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena adanya gangguan fisik, emosional mental, dan sosial. Jenis-jenis SLB dibedakan berdasarkan karakteristik peserta didik, antara lain: tuna netra (A), tuna rungu (B), tuna grahita (C), tuna daksa (D), tuna laras (E), tuna wicara (F), tuna ganda (G), HIV & AIDS (H), berbakat tinggi (J), kesulitan belajar (K), lambat belajar (L), autisme (M), korban penyalahgunaan narkoba (N), dan indigo (O). Adanya berbagai kebutuhan ini membuat penyelenggaraan SLB memerlukan pendekatan pembelajaran, alat bantu, serta strategi pengajaran yang dirancang secara khusus (Nasution, Anggraini, & Putri, 2022).

Keragaman kebutuhan dan kesulitan dalam SLB menuntut guru SLB untuk mengemban peran dan kewajiban yang berbeda dibandingkan guru di sekolah reguler. Menjadi guru SLB memerlukan kesiapan fisik dan psikis yang memadai sebab konteks pembelajaran di SLB memerlukan kompleksitas yang tinggi. Guru SLB tidak hanya dituntut untuk mengajar, tapi juga memberikan pendampingan emosional, perilaku, dan sosial bagi peserta didik yang berkebutuhan khusus (Wiratmaja, Muslifah, & Sri, 2025). Amanullah (2013) mengungkapkan bahwa anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang memerlukan penanganan khusus untuk mengoptimalkan potensinya. Hal ini menunjukkan pentingnya peran guru dengan tanggung jawab dan tuntutan yang besar dalam proses pembelajaran di SLB (Nurjanah, Putri, & Lutfianawati, 2024).

Kim & Lim (2016) memaparkan guru SLB lebih rentan untuk mengalami stres dibandingkan guru di sekolah reguler. (Diwanti & Abidin, 2021). Karakteristik anak berkebutuhan khusus yang membutuhkan lebih banyak perhatian membuat guru SLB lebih rentan mengalami kelelahan baik secara fisik maupun psikis (Zahara, Muna, & Anastasya, 2023). Beratnya beban kerja yang kompleks dan kurang memadai seperti kurangnya dukungan dari sekitar, keterbatasan sumber daya, serta tekanan sosial yang tinggi dengan minimnya penghargaan yang sepadan turut berkontribusi dalam tingginya stres pada guru SLB (Wiratmaja, Muslifah, & Sri, 2025). Guru SLB diketahui memiliki risiko lebih tinggi terhadap tekanan psikologis dan kelelahan emosional karena tuntutan pekerjaan yang kompleks. Kondisi ini juga terlihat pada komunitas guru yang menjadi lokasi penelitian, sehingga diperlukan upaya berupa penguatan resiliensi.

Konteks fenomena ini menjadikan resiliensi sebagai kompetensi psikologis yang penting. Resiliensi, sebagai variabel utama dalam penelitian ini, didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mampu bertahan dalam keadaan yang sulit, yang mana memaksa individu tersebut untuk beradaptasi dengan cara menghadapi, mengatasi, bahkan mampu bangkit kembali (Tiri, Aipipidely, Anakaka, & Manurung, 2025). Sementara itu Reivich & Shatte (2002), resiliensi merupakan kemampuan seseorang

untuk mampu bertahan kuat dalam melawan dan mengatasi kesulitan serta mampu pulih dari hal tersebut (Nurjanah, Putri, & Lutfianawati, 2024). Menurut Connor & Davidson (2003), resiliensi berkembang melalui beberapa komponen penting, seperti kemampuan pribadi dan standar diri yang tinggi, kegigihan, keyakinan pada intuisi, toleransi terhadap pengalaman emosional negatif, kemampuan mengambil pelajaran dari tekanan, penerimaan positif terhadap perubahan serta hubungan yang aman, pengendalian diri, dan pengaruh spiritual (Janetiana & Wibowo, 2024). Guru SLB membutuhkan kapasitas ini untuk mempertahankan kualitas pengajaran.

Pemilihan psikoedukasi sebagai pendekatan utama dalam intervensi ini didasarkan pada pertimbangan teoretis dan empiris mengenai efektivitasnya dalam memperkuat kapasitas resiliensi pada individu dewasa, khususnya pada konteks tenaga pendidik. Psikoedukasi dipahami sebagai proses pemberian informasi dan pendidikan psikologis melalui penyampaian materi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup, memperluas akses terhadap dukungan, serta memperkuat keterampilan coping adaptif (Arisandy & Astri, 2025). Guru SLB yang menghadapi paparan tekanan pekerjaan dan tuntutan dari orang tua yang tinggi serta dinamika pekerjaan jangka panjang, peningkatan kapasitas pengetahuan psikologis dan keterampilan coping menjadi kunci untuk menjaga ketahanan psikologis.

Efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan daya tahan psikologis pada guru telah ditunjukkan dalam studi pelatihan resiliensi untuk pendidik ABK. Program edukatif yang terstruktur terbukti mampu meningkatkan resiliensi dan kemampuan manajemen stres sehingga guru dapat merespons tekanan pekerjaan dengan lebih adaptif (Nadeem, et al., 2024). Selain meningkatkan kompetensi adaptif, psikoedukasi juga berdampak pada stabilisasi emosional. Studi terkini menunjukkan bahwa psikoedukasi berkontribusi dalam menekan kelelahan emosional yang dialami guru, terutama ketika mereka menghadapi tekanan kerja tinggi dan tuntutan interpersonal yang berulang (Syakina, Damayanti, & Riblita, 2025). Berdasarkan pertimbangan tersebut, psikoedukasi dipilih karena memiliki beberapa keuntungan, seperti meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri guru agar mampu mengenali sumber stres serta respons internalnya, mengembangkan keterampilan coping yang adaptif seperti regulasi emosi dan penetapan batasan profesional, menurunkan kelelahan emosional untuk menjaga stamina psikologis, serta memperkuat kapasitas resiliensi melalui strategi yang dapat langsung diterapkan dalam konteks kerja.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal, yang berfokus pada sekelompok guru SLB di Sidoarjo sebagai satu unit analisis. Creswell (2016) sebagai strategi penelitian yang memungkinkan peneliti menelaah suatu program, peristiwa, aktivitas, proses, atau satu maupun beberapa individu secara mendalam. Fokus kajian biasanya dibatasi oleh konteks waktu dan aktivitas tertentu, sehingga peneliti perlu menghimpun informasi secara rinci melalui beragam teknik pengumpulan data dalam rentang waktu yang telah ditetapkan (Widhagtha & Ediyono, 2022). Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi fenomena resiliensi guru SLB sebagai

suatu kesatuan sistem yang utuh, termasuk pengalaman psikologis, beban kerja, serta perubahan persepsi setelah mengikuti psikoedukasi. Metode ini dipilih karena penelitian tidak bertujuan untuk mengukur efektivitas secara statistik, tetapi ingin menggali persepsi dan pemaknaan guru SLB terhadap proses psikoedukasi resiliensi yang mereka ikuti. Selain itu, pendekatan kualitatif memungkinkan untuk mendapat data mengenai respons emosional, pandangan, dan perubahan pemahaman yang muncul secara natural selama intervensi berlangsung. Dengan demikian, metode ini dianggap paling sesuai untuk menangkap ketegangan psikologis, kebutuhan emosional, dan pengalaman reflektif guru SLB dalam menghadapi tekanan kerja.

Subjek penelitian berjumlah tujuh orang guru yang mengajar di salah satu Sekolah Luar Biasa (SLB) di Kabupaten Sidoarjo. Para guru memiliki latar belakang pengalaman mengajar yang beragam, namun menghadapi tantangan pekerjaan yang serupa, seperti tekanan berulang dari orang tua siswa, tuntutan kerja yang repetitif, tingginya beban emosional, serta kebutuhan untuk menjaga hubungan profesional dengan keluarga murid. Berdasarkan hasil diskusi sebelumnya, para guru menunjukkan adanya kelelahan emosional, keterbatasan strategi coping yang sistematis, dan kesulitan menjaga keseimbangan antara tuntutan personal dan profesional. Kondisi ini menjadikan kelompok guru tersebut relevan sebagai unit kasus tunggal yang mencerminkan fenomena resiliensi dalam konteks pendidikan khusus. Seluruh partisipan mengikuti intervensi secara sukarela dan telah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan kegiatan serta kerahasiaan data.

Intervensi berupa psikoedukasi resiliensi dirancang untuk memperkuat kapasitas adaptif guru dalam menghadapi tekanan kerja yang tinggi dan berulang. Kegiatan ini berfokus pada pemahaman konsep resiliensi, latihan regulasi emosi, strategi coping adaptif, pembentukan batasan profesional, pemanfaatan dukungan sosial, serta refleksi mengenai makna peran sebagai guru SLB. Psikoedukasi dilaksanakan dalam satu sesi tatap muka berdurasi sekitar 90 menit dan dikemas dalam suasana kelompok yang hangat, semi-informal, dan aman untuk berbagi. Sesi mencakup pembukaan, penyampaian materi, diskusi, roleplay komunikasi asertif, refleksi, dan penutup. Melalui rangkaian kegiatan ini, guru diajak meninjau pengalaman mereka sendiri, mengenali sumber kekuatan internal, serta memahami keterampilan adaptif yang dapat digunakan dalam situasi kerja yang menekan. Seluruh proses intervensi diamati secara sistematis untuk mendokumentasikan interaksi dan perubahan dinamika kelompok.

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan memadukan data observasi dan hasil *pre-post test* berdasarkan model evaluasi pelatihan Kirkpatrick Level 1 dan Level 2. Pada Level 1 (*Reaction*), peneliti mendeskripsikan respons peserta terhadap pengalaman mengikuti psikoedukasi, persepsi kebermanfaatan materi, kenyamanan selama sesi, serta keterlibatan dalam diskusi. Pada Level 2 (*Learning*), analisis dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test untuk melihat perubahan pengetahuan dan pemahaman guru mengenai konsep resiliensi. Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif tanpa uji statistik inferensial, mengingat jumlah peserta yang kecil dan tujuan penelitian yang

berfokus pada pemaknaan pengalaman. Validitas data diperkuat melalui triangulasi teknik dengan memadukan catatan observasi, refleksi verbal peserta, dan dokumentasi kegiatan. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai proses pembelajaran yang terjadi serta pemaknaan peserta terhadap materi yang diterima dalam konteks satu kasus tunggal.

Hasil dan Pembahasan

Hasil psikoedukasi dinilai dengan menggunakan Model Kirkpatrick, yaitu kerangka penilaian yang digunakan untuk melihat efektivitas suatu pelatihan atau intervensi pembelajaran dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, baik dari sisi pengalaman peserta maupun peningkatan pengetahuan mereka. Model yang dikembangkan oleh Donald L. Kirkpatrick ini terdiri dari empat tingkat evaluasi yang saling berkaitan dan dirancang untuk memastikan bahwa pelatihan tidak hanya tersusun dengan baik, tetapi juga benar-benar memberikan dampak yang relevan bagi lingkungan kerja peserta.

Level pertama adalah *Reaction*, yaitu penilaian terhadap respons peserta mengenai sejauh mana pelatihan dianggap menarik, relevan, dan memberikan manfaat. Level kedua, *Learning*, berfokus pada sejauh mana terjadi perubahan pengetahuan, keterampilan, atau sikap setelah mengikuti kegiatan. Tingkat ketiga, *Behavior*, mengukur penerapan hasil pelatihan dalam praktik kerja sehari-hari. Sementara itu, tingkat keempat, *Results*, melihat pengaruh pelatihan terhadap capaian kelompok atau organisasi secara lebih luas.

Proses evaluasi dibatasi hingga level kedua (*learning*), karena fokus utama intervensi adalah memastikan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai materi yang diberikan. Dengan kata lain, keberhasilan program diukur dari sejauh mana peserta dapat menyerap informasi, memahami konsep kunci, serta menunjukkan perubahan pada aspek kognitif setelah mengikuti kegiatan. Pembatasan evaluasi hingga level ini juga mempertimbangkan bahwa pelatihan tidak ditujukan untuk mengubah perilaku kerja secara langsung, sehingga pengukuran pada tingkat *behavior* maupun *results* belum menjadi prioritas.

Secara keseluruhan, penggunaan Model Kirkpatrick memungkinkan pelaksana program untuk menilai kualitas proses pembelajaran secara lebih terstruktur. Pendekatan ini tidak hanya menekankan pada aspek pengalaman peserta selama mengikuti kegiatan, tetapi juga pada bukti peningkatan kompetensi yang dapat diidentifikasi dengan jelas. Dengan demikian, pelatihan yang diberikan tidak sekadar menjadi aktivitas informatif, melainkan benar-benar berkontribusi pada terciptanya perubahan positif yang relevan, bermakna, dan berpotensi dipertahankan oleh kelompok sasaran dalam jangka panjang.

Berikut adalah hasil evaluasi yang dilakukan:

1. Level 1 (*Reaction*)

Pada evaluasi tahap pertama (*Reaction*), sebanyak 7 guru peserta memberikan umpan balik dengan mengisi formulir evaluasi yang telah disediakan. Jumlah ini mencerminkan partisipasi sukarela dari sebagian peserta yang hadir dalam sesi

psikoedukasi. Data dari formulir ini menjadi sumber penting untuk menilai persepsi peserta terhadap jalannya kegiatan, termasuk penilaian mereka terhadap relevansi materi, gaya penyampaian pameri, serta kenyamanan selama mengikuti sesi. Berikut adalah hasil evaluasi level 1:

Tabel 1. Level 1 (*Reaction*)

Materi		
Aspek	Nilai	Keterangan
Sistematika Penyajian	4.1	Baik
Kejelasan/Kemudahan untuk Dipahami	4.3	Baik
Kontribusi dalam Peningkatan Pengetahuan	4.3	Baik
Manfaat dalam Pekerjaan	4.3	Baik
Kesesuaian dengan Tema Kegiatan	4.3	Baik
Penyelenggara		
Kesesuaian Pemberian Materi dengan Jadwal yang Telah Ditetapkan	4	Baik
Tepat Waktu dalam Pelaksanaan Pelatihan	4.3	Baik
Penyampaian Materi		
Penguasaan Materi	4.3	Baik
Teknik Penyampaian	4.1	Baik
Cara Menjawab Pertanyaan	4.1	Baik
Bahasa yang Digunakan	4.3	Baik
Gesture dan Mimik Muka	4.1	Baik
Intonasi	4.3	Baik

Kategori:

Tabel 2. Kategori Level 1 (*Reaction*)

Baik	3.4 - 5	100%
Cukup	1.7 – 3.3	0%
Kurang	0 – 1.6	0%

Berdasarkan hasil evaluasi pada aspek materi, seluruh indikator menunjukkan skor rata-rata berada pada rentang 4.1–4.3. Nilai tersebut termasuk dalam kategori baik, yang berarti peserta merasa materi disampaikan secara sistematis, jelas, dan mudah dipahami. Selain itu, materi dianggap memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan serta relevan dengan kebutuhan pekerjaan peserta. Konsistensi skor tinggi pada seluruh aspek materi menggambarkan bahwa konten pelatihan telah sesuai dengan harapan dan kebutuhan peserta.

Pada aspek penyelenggaraan, penilaian juga menunjukkan respons yang positif. Kesesuaian jadwal pelatihan memperoleh skor 4.0, sedangkan ketepatan waktu pelaksanaan mendapatkan 4.3, keduanya berada dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta menilai penyelenggaraan pelatihan berjalan tertib dan profesional. Meskipun terdapat sedikit variasi skor, persepsi umum peserta tetap menunjukkan kepuasan terhadap pengaturan teknis pelatihan, meliputi jadwal, durasi, dan manajemen waktu secara keseluruhan.

Sementara itu, pada aspek penyampaian materi, seluruh indikator memperoleh skor antara 4.1–4.3, yang juga masuk kategori baik. Peserta menilai fasilitator menguasai materi, memiliki teknik penyampaian yang jelas, mampu menjawab pertanyaan dengan baik, serta menggunakan bahasa dan gesture yang mendukung pemahaman. Hasil ini menggambarkan bahwa kemampuan fasilitator dalam mengelola dinamika kelas, memberikan penjelasan, dan membangun interaksi dinilai sangat positif oleh peserta. Secara keseluruhan, 100% penilaian berada pada kategori “baik,” yang menunjukkan bahwa pengalaman belajar peserta berada pada tingkat kepuasan tinggi.

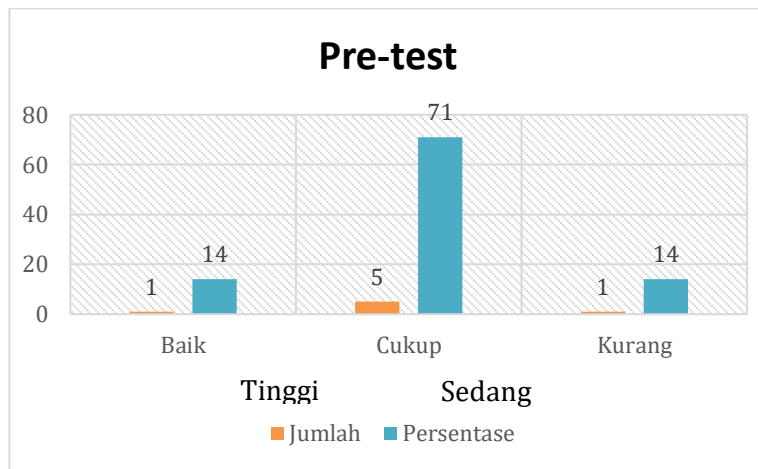
Secara keseluruhan, hasil evaluasi Kirkpatrick Level 1 menunjukkan bahwa peserta memberikan tingkat kepuasan yang baik terhadap seluruh aspek pelatihan, baik dari sisi materi, penyelenggaraan, maupun penyampaian fasilitator. Seluruh indikator memperoleh skor pada rentang 4.0–4.3 yang berada dalam kategori baik, dan 100% penilaian peserta masuk dalam kategori kepuasan tinggi. Ini menunjukkan bahwa pelatihan dianggap relevan, bermanfaat, mudah dipahami, serta disampaikan dengan cara yang efektif dan profesional. Dengan demikian, pelatihan dinilai telah memenuhi ekspektasi peserta dan memberikan pengalaman belajar yang positif.

2. Level 2 (*Learning*)

Pada evaluasi tahap kedua (*Learning*), penilaian difokuskan pada peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi melalui metode pre-test dan post-test. Pre-test diberikan sebelum sesi dimulai untuk mengukur pengetahuan awal peserta terkait tiga aspek utama kepemimpinan: berpikir sistemik, kreativitas dalam kepemimpinan, dan kepemimpinan yang melayani. Setelah sesi selesai, post-test dilakukan dengan pertanyaan yang sama untuk menilai adanya peningkatan pemahaman.

Hasil perbandingan antara pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan skor pada sebagian besar peserta, yang mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan telah berhasil memperkuat pemahaman mereka terhadap konsep-konsep utama yang dibahas. Metode evaluasi ini memberikan gambaran kuantitatif mengenai keberhasilan pembelajaran, serta menjadi dasar bagi penyelenggara untuk menilai efektivitas penyampaian materi dan daya serap peserta terhadap isi psikoedukasi.

a. Pre-Test



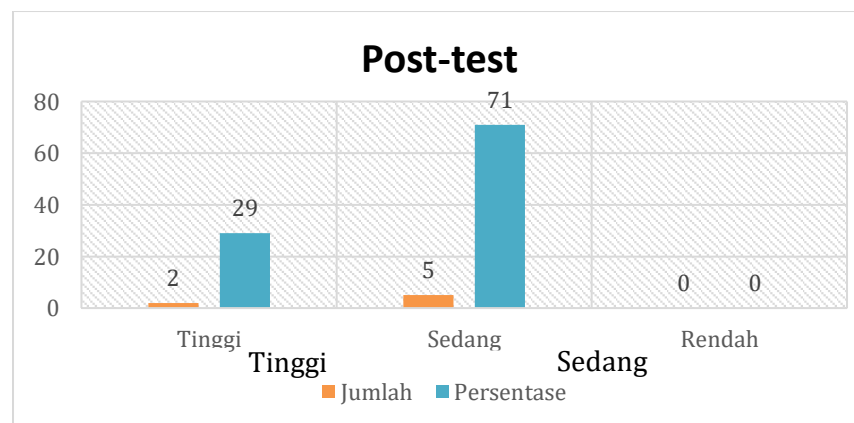
Gambar 1. Pre-Test

Tabel 3. Kategori Pre-Test

Kategori	Range	Jumlah	Persen
Tinggi	>78	1	14 %
Sedang	72-78	5	71 %
Rendah	<72	1	14 %

Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 5 orang (71%), sementara 1 orang (14%) berada pada kategori tinggi, dan 1 orang (14%) yang tergolong kategori rendah. Temuan ini menggambarkan bahwa sebelum pelatihan diberikan, sebagian besar peserta telah memiliki pemahaman awal yang memadai terhadap materi, meskipun belum mencapai tingkat penguasaan yang optimal. Komposisi ini menunjukkan bahwa pelatihan masih diperlukan untuk meningkatkan pemahaman peserta agar dapat mencapai kategori yang lebih tinggi dan merata di seluruh kelompok.

b. Post-Test



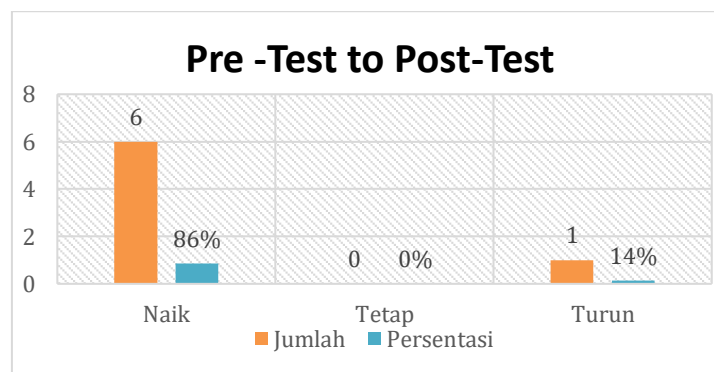
Gambar 2. Post-Test

Tabel 4. Kategori Post-Test

Kategori	Range	Jumlah	Persen
Tinggi	>82	2	29 %
Sedang	72-82	5	71 %
Rendah	<72	0	0 %

Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta setelah mengikuti pelatihan, di mana 71% peserta (5 orang) berada pada kategori sedang, dan 29% peserta (2 orang) telah mencapai kategori tinggi. Tidak ada peserta yang masuk kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa seluruh peserta telah mencapai tingkat pemahaman minimal yang diharapkan. Distribusi ini menunjukkan bahwa materi pelatihan berhasil meningkatkan kompetensi peserta, dengan sebagian peserta sudah menunjukkan penguasaan yang lebih optimal pada kategori tinggi. Secara keseluruhan, hasil post-test mencerminkan efektivitas pelatihan dalam meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan.

c. Gabungan Pre-Test dan Post-Test



Gambar 3. Gabungan Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan grafik perbandingan hasil pre-test dan post-test, diketahui bahwa sebagian besar peserta, yaitu sebanyak 6 orang atau 86%, mengalami peningkatan nilai setelah mengikuti pelatihan. Proporsi yang sangat dominan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu memahami materi yang diberikan dan berhasil meningkatkan penguasaannya terhadap topik yang dipelajari. Peningkatan ini menjadi indikator kuat bahwa proses pelatihan berjalan efektif, mampu menjawab kebutuhan peserta, serta memberikan dampak positif terhadap kemampuan mereka dalam memahami dan mengaplikasikan materi saat evaluasi akhir.

Sementara itu, tidak terdapat peserta yang menunjukkan hasil tetap, atau 0%. Ketiadaan peserta dalam kategori ini mengindikasikan bahwa seluruh peserta menunjukkan perubahan nilai, baik dalam bentuk peningkatan maupun penurunan. Hal ini dapat merefleksikan bahwa pelatihan memberikan pengaruh yang cukup signifikan dan memaksa terjadinya perubahan pada kemampuan setiap peserta, meskipun arah perubahan tersebut tidak selalu positif bagi semua individu.

Di sisi lain, terdapat 1 peserta atau 14% yang mengalami penurunan **nilai** dari pre-test ke post-test. Meskipun jumlahnya kecil, kondisi ini tetap memerlukan perhatian lebih lanjut untuk memahami penyebab penurunan tersebut. Penurunan nilai dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kesulitan memahami materi tertentu, kondisi fisik atau psikologis saat tes berlangsung, atau ketidakselarasan antara metode penyampaian dengan gaya belajar peserta. Temuan ini menjadi catatan penting bagi penyelenggara pelatihan untuk meninjau kembali pendekatan pembelajaran serta memberikan dukungan tambahan agar seluruh peserta dapat memperoleh manfaat maksimal dari program pelatihan.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan psikoedukasi resiliensi mampu meningkatkan pemahaman guru SLB mengenai konsep resiliensi dan penerapannya dalam konteks kerja sehari-hari. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta berada pada kategori pemahaman “Sedang”, menandakan bahwa pengetahuan awal mereka masih terbatas. Setelah pelatihan diberikan melalui metode pembelajaran aktif, diskusi kelompok, dan latihan penerapan, skor post-test menunjukkan peningkatan yang jelas, termasuk bertambahnya peserta pada kategori “Tinggi” serta kenaikan skor pada peserta yang tetap berada pada kategori “Sedang”. Temuan ini juga mencerminkan meningkatnya motivasi dan keterlibatan peserta selama proses pembelajaran. Secara keseluruhan, psikoedukasi memberikan dampak positif sebagai fondasi penguatan resiliensi, meskipun beberapa peserta masih memerlukan pendampingan lanjutan untuk memastikan transfer keterampilan secara optimal dalam praktik kerja sehari-hari.

Referensi

- Arisandy, D., & Astri, P. A. (2025). Psikoedukasi Menguatkan Resiliensi Keluarga Dalam Merawat Pasien Skizofrenia Di Puskesmas Gandus Palembang. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, Vol. 4 No. 2.
- Diwanti, Y. S., & Abidin, Z. (2021). Psychological Well-Being Guru Pendidikan Luar Biasa Di Slb X Bandung Barat. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, Vol. 3 No. 1.
- Janetiana, M. T., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan Antara Regulasi Emosional Resiliensi Pada Guru Sekolah Luar Biasa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, Vol. 4 No. 6.
- Nadeem, T., Hamid, S., Bhamani, S., Pirani, S., Mughal, F., Shahid, A., & Asad, N. (2024). Testing An Educational Intervention To Enhance Resilience And Self-Efficacy Among Schoolteachers In Karachi Pakistan. *Bmc Res Notes*.
- Nasution, F., Anggraini, L. Y., & Putri, K. (2022). Pengertian Pendidikan, Sistem Pendidikan Sekolah Luar Biasa, Dan Jenis-Jenis Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, Vol. 3 No. 2.
- Nurjanah, D. A., Putri, A. M., & Lutfianawati, D. (2024). Pengaruh Resiliensi Dan Dukungan Sosial Terhadap Work Engagement Pada Guru Sekolah Luar Biasa Bandar Lampung. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, Vol. 4 No. 4 Page 12368-12383.

- Syakina, D., Damayanti, & Riblita. (2025). Psikoedukasi Untuk Mengatasi Overwhelmed Pada Guru Dan Relawan Sekolah Nonprofit. *Abdimasku: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 8 No. 3.
- Tiri, L. A., Aipipidely, D., Anakaka, D. L., & Manurung, I. F. (2025). The Influence Of Social Support On Resilience In State Special School Teachers In Alor District. *Inspirasi Edukatif: Jurnal Pembelajaran Aktif*, Vol. 6 No. 2.
- Widhagdha, M. F., & Ediyono, S. (2022). Case Study Approach In Community Empowerment Research In Indonesia. *Indonesian Journal Of Social Responsibility Review (Ijsrr)*, Vol. 1 No. 1.
- Wiratmaja, F. A., Muslifah, A. R., & Sri, E. (2025). Strategi Coping Guru Slb Dalam Menghadapi Tantangan Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, Vol. 9 No. 2 .
- Zahara, R., Muna, Z., & Anastasya, Y. A. (2023). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Slb Di Lhoksumawe. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 1 No. 3.