

KESEJAHTERAAN EMOSIONAL GURU PAUD: PENERAPAN TERAPI WARNA SUJOK DALAM MENINGKATKAN KUALITAS PENGAJARAN

Agus Setyo Utomo¹, Nurul Hidayah²
Poltekkes Kemenkes Malang^{1,2}
e-mail: agus_setyo@poltekkes-malang.ac.id¹

ABSTRAK

Kesejahteraan emosional guru berperan penting dalam meningkatkan kualitas pengajaran, khususnya di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), namun sering kali terabaikan. Terapi warna Sujok, yang memanfaatkan psikologi warna untuk menyeimbangkan emosi, menjadi salah satu pendekatan inovatif untuk mendukung kesejahteraan guru. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan terapi warna Sujok pada guru PAUD di TK Dharma Wanita Sumberporong Lawang sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Metode yang digunakan adalah pendekatan mix-method, menggabungkan kuantitatif dan kualitatif, dengan tahapan edukasi berbasis praktik langsung, penyuluhan, dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan terapi warna Sujok efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru, dengan 50% peserta yang semula berada dalam kategori pengetahuan "Kurang" berhasil mencapai kategori "Baik" setelah edukasi. Penerapan terapi warna juga menunjukkan perubahan positif, di mana 58,3% peserta mampu mengaplikasikan terapi ini dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional guru, tetapi juga dapat memperkaya strategi pengajaran mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendidikan PAUD yang lebih berkualitas dan mendukung kesejahteraan guru secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *terapi warna, kesejahteraan emosional, PAUD*

ABSTRACT

The Emotional well-being plays a crucial role in enhancing teaching quality, particularly in Early Childhood Education (ECE), yet it is often overlooked. Sujok color therapy, which utilizes color psychology to balance emotions, emerges as an innovative approach to supporting teachers' emotional well-being. This study aims to analyze the implementation of Sujok color therapy among ECE teachers at TK Dharma Wanita Sumberporong Lawang as an effort to improve their emotional well-being. The method employed combines a mixed-method approach, incorporating both quantitative and qualitative techniques, with stages including hands-on education, counseling, and evaluation. The results indicate that the Sujok color therapy training effectively increased the teachers' knowledge and skills, with 50% of participants, initially categorized as having "Poor" knowledge, progressing to the "Good" category after the training. The application of color therapy also showed positive changes, with 58.3% of participants successfully applying the therapy in their daily lives. These findings suggest that this approach not only enhances the teachers' emotional well-being but also enriches their teaching strategies. This research is expected to contribute to the development of higher-quality ECE and the ongoing well-being of teachers.

Keywords: *color therapy, emotional well-being, Early Childhood Education*

PENDAHULUAN

Pendidikan berkualitas memainkan peran penting dalam pembentukan karakter dan masa depan generasi muda, terlebih di Indonesia, di mana pendidikan anak usia dini (PAUD) Copyright (c) 2025 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

menjadi prioritas utama. Masa perkembangan anak pada usia dini adalah periode yang sangat penting, karena apa yang mereka pelajari pada tahap ini akan mempengaruhi kemampuan mereka di masa depan. Oleh karena itu, pengembangan kualitas pendidikan di tingkat PAUD perlu mendapatkan perhatian serius, dengan peran guru sebagai kunci utama dalam proses pembelajaran (Maria et al., 2023; Nurfatimah et al., 2022). Guru di PAUD tidak hanya berfungsi sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai pembentuk karakter dan pemimpin yang memfasilitasi perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas pengajaran yang diberikan oleh guru berhubungan langsung dengan kualitas pendidikan yang diterima oleh anak (Nugroho et al., 2022), sehingga sangat penting bagi guru untuk memiliki kompetensi yang memadai dan terus mengembangkan keterampilan mereka agar dapat menciptakan lingkungan belajar yang inovatif dan mendukung (Febrina, 2022).

Namun, kesejahteraan guru, baik secara emosional maupun mental, sering kali menjadi faktor yang terlupakan, meskipun sangat mempengaruhi kualitas pengajaran. Guru yang merasa sejahtera cenderung lebih produktif dan mampu menciptakan suasana sekolah yang positif, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas pendidikan yang diberikan (Maria et al., 2023; Nurfatimah et al., 2022). Kesejahteraan emosional guru dapat berpengaruh besar terhadap kemampuan mereka untuk mengelola kelas yang beragam, yang sering kali menjadi tantangan tersendiri di sekolah PAUD. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan guru, baik secara emosional maupun profesional, menjadi langkah krusial dalam memperbaiki kualitas pengajaran dan pendidikan secara keseluruhan (Indarti & Nurdin, 2022).

Terapi warna muncul sebagai salah satu pendekatan inovatif untuk mendukung kesejahteraan emosional guru. Terapi ini memanfaatkan psikologi warna untuk meningkatkan suasana hati dan produktivitas individu. Penerapannya dalam konteks pendidikan, terutama di kalangan guru PAUD, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih menyenangkan dan mendukung perkembangan baik bagi guru maupun murid (Daryati, 2023). Meskipun terapi warna sudah banyak diterapkan dalam bidang psikologi, penerapannya di sektor pendidikan, terutama di kalangan guru PAUD, masih tergolong jarang (Utomo et al., 2025). Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan penerapan terapi warna Sujok sebagai strategi pengembangan diri guru di TK Dharma Wanita Sumberporong Lawang, yang diharapkan dapat mengurangi tingkat stres dan kelelahan yang dialami oleh guru serta memperkaya metode pengajaran mereka.

Masalah utama yang dihadapi oleh guru di TK Dharma Wanita Sumberporong Lawang adalah tingkat stres dan kelelahan yang tinggi, yang dapat mempengaruhi kualitas pengajaran mereka. Beban kerja yang berat, kurangnya dukungan emosional, serta tantangan dalam mengelola kelas yang beragam sering kali menjadi pemicu stres tersebut (Latifa & Eliza, 2023). Meskipun banyak penelitian yang membahas pentingnya pengembangan profesional guru, pengembangan diri melalui pendekatan psikologis yang fokus pada kesejahteraan emosional, seperti terapi warna, masih sangat terbatas (Beames et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi kegiatan ini untuk mengisi celah tersebut dengan memperkenalkan pendekatan non-konvensional yang tidak hanya membantu mengatasi stres tetapi juga memperkaya strategi pengajaran yang diterapkan oleh guru di TK Dharma Wanita Sumberporong Lawang. Pengabdian ini diharapkan dapat membuka wawasan baru tentang pentingnya kesejahteraan emosional guru dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang optimal dan mendukung perkembangan anak.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini bukan hanya memberikan solusi bagi masalah kesejahteraan guru, tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas pendidikan. Melalui pendekatan yang inovatif ini, diharapkan dapat

Copyright (c) 2025 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

tercipta suasana pembelajaran yang lebih positif dan menyenangkan, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada pencapaian akademik siswa di PAUD. Keberhasilan kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi model yang dapat diadaptasi oleh lembaga pendidikan lainnya yang menghadapi tantangan serupa dalam mengelola kesejahteraan emosional guru, dengan tujuan untuk menciptakan pendidikan yang berkualitas dan berkelanjutan di Indonesia.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan pendekatan mix-method, yang mengombinasikan data kuantitatif dan kualitatif secara sekuensial untuk menganalisis efektivitas penerapan terapi warna Sujok. Kegiatan ini berfokus pada peningkatan kesejahteraan emosional 12 guru di TK Dharma Wanita Sumberporong Lawang. Instrumen kuantitatif yang digunakan adalah kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang dirancang untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kemampuan penerapan terapi sebelum dan sesudah intervensi. Sementara itu, untuk data kualitatif, digunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang memungkinkan penggalian mendalam terhadap pengalaman dan persepsi peserta, serta lembar observasi untuk mencatat secara sistematis tingkat partisipasi, interaksi, dan respons emosional guru selama sesi pelatihan. Kombinasi instrumen ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif mengenai dampak program, baik dari segi perubahan yang terukur maupun dari pengalaman subjektif para peserta.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap utama: pra-intervensi, intervensi, dan pasca-intervensi. Pada tahap awal, seluruh peserta diminta untuk mengisi kuesioner *pre-test* guna mengukur pengetahuan dasar mereka tentang terapi warna dan kesejahteraan emosional. Tahap intervensi merupakan sesi pelatihan utama yang disampaikan melalui penyuluhan edukatif dan praktik langsung. Materi mencakup pengenalan konsep dasar psikologi warna dan teknik aplikasi terapi Sujok yang sederhana. Sesi ini sengaja dirancang dalam suasana yang santai dan suportif untuk mendorong partisipasi aktif. Fasilitator memberikan demonstrasi langsung dan membimbing setiap guru secara personal saat mereka mempraktikkan terapi warna. Selama sesi ini, observasi terhadap keaktifan dan interaksi peserta dilakukan secara cermat. Setelah sesi pelatihan selesai, peserta kembali mengisi kuesioner *post-test* yang sama untuk mengukur perubahan yang terjadi.

Proses analisis data dilakukan secara terpisah sesuai dengan jenis datanya untuk kemudian diintegrasikan. Data kuantitatif yang diperoleh dari kuesioner *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasilnya disajikan dalam bentuk persentase untuk membandingkan perubahan kategori pengetahuan dan kemampuan penerapan terapi warna sebelum dan sesudah pelatihan, sehingga dampak program dapat terukur secara objektif. Sementara itu, data kualitatif dari hasil observasi dan wawancara semi-terstruktur dianalisis menggunakan analisis tematik. Peneliti mengidentifikasi pola-pola dan tema-tema utama yang muncul dari catatan lapangan dan transkrip wawancara, seperti persepsi guru terhadap manfaat terapi dan pengaruh suasana pelatihan. Penggabungan kedua hasil analisis ini memberikan pemahaman yang lebih holistik dan mendalam mengenai keberhasilan program pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Keberhasilan penerapan terapi warna Sujok terlihat jelas melalui peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat psikologis warna dalam mendukung kesejahteraan emosional. Hal ini terlihat dari perubahan signifikan dalam kategori pengetahuan peserta, yang tercermin pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Perubahan Kategori Pengetahuan Peserta

Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
Baik	16,7%	50%
Cukup	25%	33,3%
Kurang	58,3%	0%

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada awal pelatihan, mayoritas peserta memiliki pemahaman terbatas mengenai terapi warna, dengan 58,3% berada dalam kategori "Kurang" dan 25% dalam kategori "Cukup". Hanya 16,7% yang sudah memiliki pemahaman yang baik tentang terapi warna. Namun, setelah pelatihan, terjadi perubahan signifikan, di mana 50% peserta kini memiliki pengetahuan yang baik, 33,3% berada pada kategori "Cukup", dan tidak ada peserta yang masih berada dalam kategori "Kurang". Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang terapi warna, baik secara teoritis maupun aplikatif. Sebelum pelatihan, mayoritas peserta belum memahami sepenuhnya konsep terapi warna. Namun, setelah mengikuti pelatihan, mereka berhasil meningkatkan pemahaman mereka, yang mencerminkan efektivitas metode edukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Penurunan jumlah peserta dalam kategori "Kurang" menunjukkan keberhasilan pelatihan dalam mengurangi ketidaktahuan peserta dan memberikan pemahaman yang lebih baik. Sebelum pelatihan, mayoritas peserta berada dalam kategori ini, namun setelah pelatihan, tidak ada lagi peserta yang berada dalam kategori "Kurang". Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan telah berhasil mengurangi kesenjangan pemahaman dan meningkatkan kualitas pengetahuan peserta tentang terapi warna. Penyebaran pemahaman yang lebih merata setelah pelatihan menunjukkan perkembangan yang positif. Sebanyak 50% peserta kini memiliki pengetahuan yang baik, sementara 33,3% berada dalam kategori "Cukup". Meskipun tidak semua peserta mencapai pemahaman optimal, mayoritas peserta telah memperoleh pengetahuan yang cukup untuk mengaplikasikan terapi warna secara efektif. Selain peningkatan pengetahuan, pelatihan juga berhasil meningkatkan kemampuan peserta untuk menerapkan terapi warna dalam kehidupan sehari-hari. Tabel 2 berikut ini menunjukkan perubahan dalam kemampuan penerapan terapi warna setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 2. Kemampuan Penerapan Terapi Warna Dalam Kehidupan Sehari-Hari

Kategori Praktek	Sebelum Edukasi (%)	Sesudah Edukasi (%)
Baik	0,0%	58,3%
Cukup	8,3%	25,0%
Kurang	91,7%	16,7%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, mayoritas peserta (91,7%) berada dalam kategori "Kurang", dengan hanya 8,3% yang memiliki kemampuan yang cukup. Tidak ada peserta yang berada dalam kategori "Baik". Namun, setelah pelatihan, terjadi perubahan signifikan. Sebanyak 58,3% peserta kini memiliki kemampuan yang baik dalam menerapkan terapi warna, 25% berada dalam kategori "Cukup", dan hanya 16,7% yang masih berada dalam kategori "Kurang". Peningkatan kemampuan ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam menerapkan terapi warna. Sebelum pelatihan, tidak ada peserta yang berada dalam kategori "Baik", dan sebagian besar berada dalam kategori "Kurang". Namun, setelah pelatihan, 58,3% peserta berhasil mencapai kategori "Baik", yang menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif dalam meningkatkan keterampilan praktis peserta. Hal ini juga menunjukkan bahwa peserta kini lebih percaya diri dalam mengaplikasikan terapi warna dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Penurunan jumlah peserta dalam kategori "Kurang" juga mencerminkan dampak positif dari pelatihan. Sebelumnya, 91,7% peserta berada dalam kategori "Kurang", namun setelah pelatihan, hanya 16,7% yang masih berada di kategori ini. Ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil mengurangi ketidaktahuan peserta mengenai penerapan terapi warna, serta meningkatkan keterampilan praktis mereka. Penyebaran kemampuan yang lebih merata setelah pelatihan menandakan kemajuan yang signifikan. Sebelumnya, mayoritas peserta berada dalam kategori "Kurang", namun kini 58,3% berada dalam kategori "Baik", dan 25% lainnya berada dalam kategori "Cukup". Meskipun tidak semua peserta mencapai pemahaman optimal, mayoritas telah memperoleh keterampilan yang cukup untuk mengaplikasikan terapi warna secara efektif dalam kehidupan mereka.

Keaktifan peserta selama pelatihan juga berpengaruh besar terhadap keberhasilan pelatihan ini. Partisipasi aktif, yang tercermin dari keterlibatan peserta dalam diskusi, praktik langsung, dan tanya jawab, menunjukkan tingkat motivasi dan minat yang tinggi terhadap materi yang diajarkan. Hal ini mempercepat proses pembelajaran dan meningkatkan keterampilan peserta dalam mengaplikasikan terapi warna.



Gambar 1. Keaktifan Peserta dalam Sesi Pelatihan Terapi Warna

Gambar 1 menunjukkan suasana pelatihan yang berlangsung dengan santai dan penuh perhatian. Narasumber memberikan perhatian langsung kepada peserta, menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung agar peserta bisa lebih fokus dan memahami terapi warna dengan baik. Dengan suasana yang tenang, peserta merasa lebih relaks dan terbuka, yang membantu mereka mengikuti pelatihan dengan lebih efektif. Suasana pelatihan yang nyaman dan penuh perhatian berperan penting dalam meningkatkan fokus peserta. Ketika pelatihan berlangsung dalam suasana santai, peserta merasa lebih relaks dan tidak tertekan, yang memungkinkan mereka untuk lebih terbuka dalam menerima materi. Lingkungan yang mendukung seperti ini membantu peserta untuk tetap fokus, memahami topik dengan lebih jelas, dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam setiap sesi. Kenyamanan fisik dan emosional sangat penting dalam meningkatkan efektivitas pelatihan, karena peserta dapat lebih mudah menyerap informasi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari tanpa gangguan atau rasa cemas.

Partisipasi peserta yang lebih aktif sangat dipengaruhi oleh suasana pelatihan yang tenang dan relaks. Dalam lingkungan yang nyaman, peserta merasa lebih terbuka untuk berinteraksi dan berbagi pengalaman. Kondisi ini mendorong mereka untuk lebih terlibat dalam diskusi dan praktik, yang pada gilirannya meningkatkan pemahaman mereka tentang materi yang diajarkan. Kenyamanan emosional yang tercipta membuat peserta lebih percaya diri dalam bertanya atau mengajukan pendapat, serta lebih fokus dalam mengikuti setiap tahap pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa suasana yang mendukung tidak hanya meningkatkan

kenyamanan, tetapi juga keterlibatan dan keberhasilan dalam pelatihan. Dengan suasana yang mendukung dan keaktifan yang tinggi, peserta dapat lebih mudah memahami dan mengaplikasikan konsep terapi warna dalam kehidupan sehari-hari. Terapi warna tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta tentang manfaat psikologis warna, tetapi juga membantu mereka untuk lebih percaya diri dalam menerapkannya, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan emosional mereka.

Pembahasan

Analisis mendalam terhadap hasil kegiatan pengabdian ini secara meyakinkan menunjukkan bahwa pelatihan terapi warna Sujok sangat efektif, tidak hanya dalam meningkatkan pengetahuan teoretis tetapi juga dalam membangun keterampilan praktis para guru PAUD. Pergeseran paling signifikan terjadi pada eliminasi total kategori pengetahuan "Kurang" (dari 58,3% menjadi 0%) dan munculnya mayoritas peserta (50%) dalam kategori "Baik". Transformasi ini menandakan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan berhasil menjembatani kesenjangan pemahaman awal dan menyampaikan konsep terapi warna secara jelas dan komprehensif. Keberhasilan ini bukan sekadar transfer informasi, melainkan sebuah proses pemberdayaan di mana peserta dibekali dengan pemahaman mendalam mengenai manfaat psikologis warna untuk mendukung kesejahteraan emosional, sebuah kompetensi krusial bagi profesi mereka (Hosu, 2023)..

Lebih impresif lagi adalah lonjakan dramatis dalam kemampuan penerapan praktis. Sebelum pelatihan, nyaris seluruh peserta (91,7%) berada dalam kategori "Kurang" untuk aspek praktik, dengan tidak ada satupun yang berada di kategori "Baik". Setelah intervensi, terjadi pembalikan total di mana mayoritas (58,3%) kini memiliki kemampuan penerapan yang "Baik". Angka ini merupakan bukti terkuat bahwa pelatihan ini berhasil mengubah pemahaman konseptual menjadi keterampilan nyata yang aplikatif. Kemampuan untuk mengimplementasikan teknik terapi warna dalam kehidupan sehari-hari merupakan *output* yang paling diharapkan dan menjadi indikator utama keberhasilan program. Hal ini menunjukkan bahwa metode pelatihan yang melibatkan praktik langsung dan diskusi interaktif sangat efektif dalam membangun kepercayaan diri dan kemahiran peserta dalam menggunakan terapi warna (Rusticus et al., 2023).

Keberhasilan ini tidak dapat dilepaskan dari peran sentral keaktifan peserta dan suasana pelatihan yang kondusif. Suasana yang santai, nyaman, dan penuh perhatian, di mana narasumber memberikan pendampingan personal, terbukti menjadi katalisator penting dalam proses belajar. Lingkungan yang bebas dari tekanan memungkinkan peserta untuk lebih rileks, fokus, dan terbuka dalam menyerap materi serta berani berinteraksi (Mardianto, 2023; Mursida, 2025; Taylor & Bisson, 2022). Partisipasi aktif peserta dalam setiap sesi, mulai dari diskusi hingga latihan, mencerminkan tingkat motivasi dan minat yang tinggi, yang pada gilirannya mempercepat proses internalisasi pengetahuan dan keterampilan. Keterkaitan antara suasana yang mendukung dengan partisipasi aktif ini sejalan dengan temuan Salamon et al. (2021) yang menekankan pentingnya keterlibatan peserta dalam keberhasilan sebuah pelatihan.

Pendekatan pelatihan yang berfokus pada praktik langsung juga terbukti sangat relevan dan efektif. Sebagaimana ditegaskan oleh Beames et al. (2023), pelatihan berbasis praktik dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres pada guru dan meningkatkan kualitas pengajaran mereka. Dalam konteks ini, guru PAUD tidak hanya belajar teori, tetapi juga langsung mempraktikkan teknik-teknik terapi warna yang dapat mereka gunakan untuk mengelola stres pribadi maupun membantu menciptakan suasana emosional yang lebih positif di kelas. Keunikan dari pengabdian ini adalah penerapan terapi warna Sujok dalam konteks spesifik pendidikan anak usia dini, sebuah area yang belum banyak dieksplorasi (Wei et al., 2024). Hal

ini memberikan kontribusi baru yang berharga mengenai bagaimana pendekatan holistik sederhana ini dapat diintegrasikan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional para pendidik (Rizkiaadni et al., 2025; Syamsiah & Darmawan, 2025).

Meskipun pelatihan ini menunjukkan keberhasilan yang luar biasa, adanya 16,7% peserta yang kemampuan praktiknya masih berada dalam kategori "Kurang" menandakan adanya tantangan dan ruang untuk perbaikan. Angka ini, meskipun kecil, mengindikasikan bahwa intervensi tunggal mungkin belum cukup bagi sebagian individu untuk sepenuhnya menguasai dan merasa percaya diri dalam menerapkan teknik baru. Perbedaan dalam gaya belajar, kecepatan pemahaman, atau bahkan hambatan personal bisa menjadi faktor penyebabnya. Oleh karena itu, untuk mencapai dampak yang lebih merata dan berkelanjutan, penyediaan sesi pelatihan lanjutan atau pendampingan berkala menjadi sangat penting, sebagaimana disarankan oleh Maromi dan Hasibuan (2024), guna memperdalam pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh.

Implikasi praktis dari temuan ini sangat signifikan bagi pengembangan profesional guru PAUD. Hasil ini memberikan justifikasi kuat untuk mengintegrasikan pelatihan kesejahteraan emosional, seperti terapi warna Sujok, ke dalam program pengembangan guru. Metode yang sederhana, berbiaya rendah, dan mudah diakses seperti penggunaan spidol warna (Mithlesh Kumari, 2023) menjadikan terapi ini sangat aplikatif untuk diimplementasikan dalam rutinitas harian. Sekolah dan lembaga terkait dapat memfasilitasi penerapan ini dengan menyediakan alat yang diperlukan dan menciptakan budaya sekolah yang mendukung praktik-praktik manajemen stres. Dengan demikian, kesejahteraan guru tidak lagi dipandang sebagai urusan personal, melainkan sebagai tanggung jawab institusional yang berdampak langsung pada kualitas pendidikan (Nurhasanah et al., 2024; Sibagariang et al., 2024).

Namun, perlu diakui keterbatasan dari kegiatan pengabdian ini. Evaluasi keberhasilan didasarkan pada data *pre-test* dan *post-test* dalam bentuk kuesioner, yang mengukur persepsi pengetahuan dan kemampuan diri peserta. Metode ini mungkin tidak sepenuhnya menangkap dampak nyata terhadap tingkat stres atau kesejahteraan emosional secara objektif. Selain itu, kegiatan ini merupakan intervensi jangka pendek, sehingga dampak jangka panjangnya terhadap praktik sehari-hari dan konsistensi penerapan belum dapat dievaluasi. Untuk penelitian di masa depan, disarankan menggunakan desain studi longitudinal dengan instrumen yang lebih objektif, seperti skala pengukuran stres atau wawancara mendalam, untuk melacak perubahan kesejahteraan emosional guru dari waktu ke waktu setelah mengikuti pelatihan.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini berhasil menunjukkan bahwa penerapan terapi warna Sujok efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional guru PAUD. Penggunaan terapi warna yang sederhana dan mudah diterapkan terbukti membantu guru dalam mengelola stres dan memperbaiki suasana hati mereka. Selain itu, suasana pelatihan yang santai dan penuh perhatian juga berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta, serta mendorong mereka untuk menerapkan terapi warna dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi positif dengan memperkenalkan terapi warna Sujok sebagai pendekatan baru untuk meningkatkan kesejahteraan emosional guru PAUD. Melalui kombinasi pendekatan kuantitatif dan kualitatif, pengabdian ini berhasil menunjukkan perubahan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta. Meskipun hasil penelitian ini terbatas pada guru PAUD di TK Dharma Wanita Sumberporong Lawang, temuan ini menawarkan wawasan baru dalam pengelolaan kesejahteraan emosional guru di lingkungan pendidikan.

Ke depan, pengabdian ini dapat dikembangkan dengan melibatkan lebih banyak peserta dari berbagai institusi pendidikan dan melakukan evaluasi jangka panjang terhadap penerapan terapi warna. Dengan demikian, hasil pengabdian ini dapat diaplikasikan lebih luas untuk meningkatkan kesejahteraan emosional guru dan mendukung kualitas pendidikan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Beames, J. R. et al. (2023). Intervention Programs Targeting the Mental Health, Professional Burnout, and/or Wellbeing of School Teachers: Systematic Review and Meta-Analyses. *Educational Psychology Review*, 35(1). <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09720-w>
- Daryati, M. E. (2023). Penguatan Pendidikan Karakter Nasionalisme Melalui Media Klip Warna. *Jurnal Abdi Insani*, 10(4), 2622–2631. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v10i4.1263>
- Febrina, M. P. S. (2022). Problematika Profesionalitas Dan Pemenuhan Kualifikasi Akademik Guru Dalam Lembaga PAUD. *CDS*, 1(2), 22–32. <https://doi.org/10.58794/cerdas.v1i2.199>
- Hosu, L.-M. (2023). Environmental Manipulation and Stimulation of Atypical Children Through Art Therapy. *European Psychiatry*, 66(S1), S820–S821. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1738>
- Indarti, L., & Nurdin, D. (2022). Peningkatan Kompetensi Guru Melalui Diklat Daring Masif Dan Terbuka (Didamba) Pada Mata Diklat English for Teaching Science Yang Diselenggarakan Oleh PPPPTK Ipa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(1), 71–80. <https://doi.org/10.36341/jpm.v6i1.2681>
- Kumari, M. (2023). Implementation and Influence of Colours in Our Life and Vaastu Shastra – A Review. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 5(6). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i06.9996>
- Latifa, B., & Eliza, D. (2023). The Context of Professionalism Among Early Childhood Education Teachers in Indonesia. *Thufula Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 11(1), 107. <https://doi.org/10.21043/thufula.v11i1.20113>
- Maria, I. et al. (2023). Analisis Pengembangan Profesional Pendidik Anak Usia Dini; Tren, Penelitian Dan Praktik. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4276–4286. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4567>
- Mardianto, M. (2023). Peningkatan Motivasi Siswa Dalam Memanfaatkan Objek Lingkungan Sekitar Pada Menggambar Motif Ragam Hias Flora Dan Fauna. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 60. <https://doi.org/10.51878/learning.v3i1.2066>
- Maromi, C., & Hasibuan, R. (2024). Increasing the Competency of PAUD Teachers in Sidoarjo Regency Through Leveled Basic Level Training and Integrated Mentoring. *Journal of Islamic Education Students (JIES)*, 4(2), 241. <https://doi.org/10.31958/jies.v4i2.12475>
- Mursida, M. (2025). Pengaruh Kualitas Pengajaran, Fasilitas Belajar, Dan Sumber Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 579. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4727>
- Nugroho, A. S. et al. (2022). Peningkatan Kualitas Guru, Sebanding Dengan Peningkatan Pendidikan? *Jurnal Basicedu*, 6(5), 7758–7767. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i5.3354>
- Nurfatimah, S. A. et al. (2022). Membangun Kualitas Pendidikan Di Indonesia Dalam

- Mewujudkan Program Sustainable Development Goals (SDGs). *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6145–6154. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3183>
- Nurhasanah, N. et al. (2024). Efektivitas Manajemen Sumber Daya Manusia Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan Di MI Sabilussa'adah. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(4), 1089. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i4.3568>
- Rizkiaadni, P. et al. (2025). Penggunaan Rumah Bermain (Ruber) Dalam Pengembangan Kompetensi Sosial Dan Bahasa Anak Di KB-TK Yaa-Karim Kota Bima. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(2), 397. <https://doi.org/10.51878/social.v5i2.5368>
- Rusticus, S. A. et al. (2023). What Are The Key Elements of a Positive Learning Environment? Perspectives from Students and Faculty. *Learning Environments Research*, 26(1), 161–175. <https://doi.org/10.1007/s10984-022-09410-4>
- Salamon, J. et al. (2021). The Interplay Between The Level of Voluntary Participation and Supervisor Support on Trainee Motivation and Transfer. *Human Resource Development Quarterly*, 32(4), 459–481. <https://doi.org/10.1002/hrdq.21428>
- Sibagariang, S. A. et al. (2024). Penerapan Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM) Dalam Peningkatan Mutu Guru YP. HKBP Pematangsiantar. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(4), 949. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i4.3410>
- Syamsiah, S., & Darmawan, A. (2025). Peningkatan Kualitas Pembelajaran Pengenalan Buah Melalui Pemanfaatan Aplikasi Quizizz Bagi Guru KB TK Taruna Prima Jagakarsa. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.51878/community.v5i1.4735>
- Taylor, M. A., & Bisson, J. (2022). Improving The Psychosocial Environment for Older Trainees: Technological Training as an Illustration. *Human Resource Management Review*, 32(2), 100821. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2020.100821>
- Utomo, A. S. et al. (2025). Transformasi Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Terapi Warna Sujok: Sebuah Inovasi Di MTS. *COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 24–31. <https://doi.org/10.51878/community.v5i1.4653>
- Wei, W. et al. (2024). Differentiated Impacts of Indoor and Outdoor Fitness Environments on Residents' Activity Intensity: A Perspective on Homo Urbanicus. *Buildings*, 14(10), 3323. <https://doi.org/10.3390/buildings14103323>