

MEMBANGUN GENERASI TANGGUH : IMPLEMENTASI PSIKOEDUKASI RESILIENSI BAGI GURU DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA

Arfin Nurma Halida¹, Miftakhul Jannah², Desi Nurwidawati³, Rizky Putra Santosa⁴,
Tirta Firdaus Nuryananda⁵

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya^{1,2,3,4,5}

e-mail: arfinhalida@unesa.ac.id

ABSTRAK

Periode perkembangan anak usia 7-12 tahun merupakan fase krusial yang rentan terhadap tekanan akademik dan sosial, sehingga memerlukan intervensi tepat untuk menjaga stabilitas emosi. Penelitian ini berfokus pada urgensi penguatan peran guru sebagai fasilitator psikologis melalui implementasi program psikoedukasi resiliensi. Dilaksanakan di Warraphat School, Thailand, program pengabdian ini bertujuan membekali pendidik dengan kompetensi dalam membentuk karakter tangguh siswa. Metode pelaksanaan menerapkan pendekatan hibrida yang sistematis, mencakup tahap inisiasi, penyampaian materi, simulasi praktik, serta evaluasi terukur melalui *pretest* dan *posttest*. Hasil intervensi menunjukkan efektivitas program yang signifikan, dibuktikan dengan peningkatan pemahaman guru sebesar 18,9 persen, di mana nilai rata-rata peserta meningkat dari 45,6 menjadi 64,5. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa para pendidik berhasil menginternalisasi konsep resiliensi serta menguasai strategi praktis untuk diterapkan dalam pembelajaran. Simpulan utama menegaskan bahwa psikoedukasi resiliensi efektif mentransformasi peran guru dari sekadar pengajar menjadi agen penguat karakter yang mampu menciptakan ekosistem pendidikan suportif. Hal ini krusial untuk mencetak generasi siswa yang adaptif, memiliki regulasi emosi yang baik, dan tangguh dalam menghadapi dinamika tantangan kehidupan masa depan.

Kata Kunci: *Penguatan karakter, psikoedukasi, resiliensi*

ABSTRACT

Child development between the ages of 7 and 12 is a crucial phase, vulnerable to academic and social pressures, requiring appropriate intervention to maintain emotional stability. This study focuses on the urgency of strengthening the role of teachers as psychological facilitators through the implementation of a resilience psychoeducation program. Implemented at Warraphat School, Thailand, this community service program aims to equip educators with the competencies to develop resilient character in students. The implementation method employed a systematic, hybrid approach, encompassing initiation, material delivery, practical simulations, and measurable evaluation through pretests and posttests. The intervention results demonstrated significant program effectiveness, evidenced by an 18.9 percent increase in teacher understanding, with the average participant score increasing from 45.6 to 64.5. This improvement indicates that educators have successfully internalized the concept of resilience and mastered practical strategies for applying it in their learning. The main conclusion confirms that resilience psychoeducation effectively transforms the role of teachers from mere instructors to character-building agents capable of creating a supportive educational ecosystem. This is crucial for developing a generation of students who are adaptive, possess good emotional regulation, and are resilient in facing the dynamic challenges of future life.

Keywords: *Character building, psychoeducation, resilience*

PENDAHULUAN

Periode usia sekolah dasar, khususnya rentang usia 7 hingga 12 tahun, merupakan fase fundamental dalam lintasan perkembangan manusia yang mencakup transformasi fisik, motorik, kognitif, sosial, hingga emosional secara simultan. Pada tahapan ini, anak mulai memasuki fase operasional konkret, di mana kemampuan kognitif mereka berkembang pesat untuk memahami konsep-konsep akademik yang lebih kompleks serta mampu memecahkan masalah nyata secara terstruktur dan logis (Santrock, 2019). Selain kematangan intelektual, aspek sosial-emosional juga mengalami pergeseran signifikan, di mana anak mulai belajar memperluas lingkup interaksinya di luar keluarga, mengembangkan empati, mengelola ragam emosi, dan beradaptasi dengan norma-norma sosial yang berlaku di lingkungan sekolah maupun teman sebaya. Fase ini sering dianggap sebagai masa transisi yang kritis karena fondasi kepribadian dan mekanisme coping individu mulai terbentuk secara permanen. Keberhasilan dalam melewati tugas perkembangan pada fase ini akan menjadi landasan kokoh bagi kematangan psikologis di masa remaja dan dewasa, sementara kegagalan dalam beradaptasi dapat menyisakan residu psikologis yang menghambat perkembangan optimal mereka di masa depan (Rahmah et al., 2025; Zayani et al., 2025).

Meskipun fase ini menawarkan peluang pertumbuhan yang luar biasa, realitas menunjukkan bahwa periode usia 7–12 tahun juga merupakan masa yang sangat rentan terhadap berbagai tekanan eksternal maupun internal. Anak-anak pada usia ini sering kali dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin berat, kompetisi prestasi, dinamika konflik dalam keluarga, hingga kompleksitas hubungan sosial dengan teman sebaya yang kerap memicu stres. Fenomena perundungan atau *bullying*, tekanan teman sebaya (*peer pressure*), dan ekspektasi tinggi dari orang tua dapat memengaruhi kestabilan emosional mereka secara drastis. Tanpa mekanisme pertahanan diri yang memadai, tekanan-tekanan ini berpotensi menghambat pembentukan karakter positif dan mengganggu kesehatan mental anak (Rismanda et al., 2025; Wongsokarto & Kurniawan, 2025; Zayani et al., 2025). Oleh karena itu, urgensi untuk membekali anak dengan kemampuan adaptasi psikologis menjadi sangat krusial. Anak tidak hanya butuh cerdas secara intelektual, tetapi juga harus memiliki ketangguhan mental untuk menavigasi tantangan kehidupan yang semakin dinamis dan tidak terprediksi di era modern ini.

Secara ideal, setiap anak di usia sekolah dasar diharapkan telah memiliki kemampuan resiliensi yang memadai, yakni sebuah kapasitas psikologis untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit kembali dari berbagai kesulitan atau kegagalan hidup. Resiliensi bukan sekadar kemampuan untuk bertahan, melainkan kemampuan untuk beradaptasi secara positif dan tumbuh menjadi lebih kuat meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan. Anak yang resilien mampu mengubah tantangan menjadi peluang belajar, memiliki regulasi emosi yang stabil, dan tidak mudah putus asa saat menghadapi kegagalan akademik maupun sosial. Kemampuan ini menjadi aset vital yang memungkinkan mereka tetap berfungsi secara optimal di tengah adversitas. Idealnya, lingkungan pendidikan dan keluarga berfungsi sebagai inkubator yang menumbuhkan benih-benih resiliensi ini melalui pola asuh yang suportif, komunikasi yang terbuka, dan pemberian teladan yang positif dalam menghadapi masalah sehari-hari (Rizani & Wiranti, 2025; Santana et al., 2025).

Akan tetapi, terdapat kesenjangan yang lebar antara kondisi ideal tersebut dengan realitas empiris yang terjadi di lapangan. Kenyataannya, masih banyak anak usia sekolah dasar yang belum memahami pentingnya konsep resiliensi dan belum memiliki keterampilan untuk mengelola emosi negatif mereka dengan baik. Kekurangan ini sering kali bermanifestasi dalam bentuk perilaku maladaptif, seperti agresivitas di lingkungan sekolah, kecenderungan menarik diri dari pergaulan sosial, kesulitan beradaptasi dengan aturan baru, hingga rendahnya rasa kepercayaan diri (*self-esteem*). Kondisi ini diperparah oleh faktor eksternal, yakni minimnya

dukungan sistematis dari lingkungan sosial terdekat (Aisyah & Mahabbati, 2025; Bierman & Slotkin, 2023; Zayani et al., 2025). Banyak orang tua dan guru yang mungkin belum sepenuhnya memahami strategi efektif untuk menumbuhkan ketangguhan psikologis anak, atau terlalu fokus pada pencapaian akademik semata sehingga mengabaikan aspek kesehatan mental (Miskanik, 2022; Romiadi, 2024; Wongsokarto & Kurniawan, 2025). Akibatnya, anak-anak tumbuh dengan kerentanan psikologis yang tinggi dan kurang siap menghadapi benturan masalah yang tak terelakkan dalam kehidupan mereka.

Dalam konteks menjembatani kesenjangan tersebut, peran guru di sekolah menjadi sangat strategis dan menentukan. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar yang mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai figur pengganti orang tua yang memberikan dukungan emosional dan model perilaku bagi siswa. Berbagai penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa resiliensi merupakan faktor pelindung utama dalam perkembangan anak dan berperan besar dalam pembentukan karakter positif jangka panjang (Santrock, 2019). Resiliensi terbukti tidak hanya meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan strategi pemecahan masalah (*problem solving*), tetapi juga berkorelasi positif dengan pencapaian prestasi akademik dan kemampuan penyesuaian sosial yang sehat. Melalui pendekatan psikoedukatif yang terencana, guru memiliki peluang besar untuk membantu siswa memahami, menginternalisasi, dan mempraktikkan keterampilan resiliensi dalam interaksi sehari-hari di kelas, menjadikan sekolah sebagai lingkungan yang aman dan menguatkan (Lestari & Fatimah, 2019).

Namun, tantangan utama yang sering dihadapi adalah kurangnya pembekalan kompetensi psikologis bagi para pendidik itu sendiri. Banyak guru yang memiliki niat baik untuk membantu siswa, namun tidak memiliki perangkat pengetahuan atau keterampilan praktis mengenai bagaimana cara mengajarkan resiliensi secara efektif. Oleh karena itu, diperlukan sebuah intervensi yang sistematis untuk memberdayakan guru. Berdasarkan kondisi dan kebutuhan mendesak tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menghadirkan sebuah inovasi berupa program psikoedukasi resiliensi yang difokuskan pada pemberdayaan peran guru. Inovasi ini terletak pada pergeseran paradigma intervensi, dari yang biasanya langsung menargetkan siswa, menjadi berfokus pada penguatan kapasitas guru sebagai agen perubahan (*agent of change*). Program ini dirancang secara khusus untuk membekali guru dengan pemahaman konseptual yang mendalam tentang psikologi perkembangan serta keterampilan praktis dalam merancang strategi pembelajaran yang berbasis pembentukan karakter tangguh.

Melalui serangkaian pelatihan intensif dan pendampingan berkelanjutan, guru diajarkan berbagai metode aplikatif untuk menciptakan iklim kelas yang suportif dan menumbuhkan resiliensi. Guru dilatih untuk menerapkan aktivitas pembelajaran yang tidak hanya mengasah kognisi, tetapi juga memperkuat mentalitas siswa, baik di lingkungan sekolah maupun melalui kolaborasi dengan orang tua di rumah. Inovasi program ini juga mencakup penggunaan metode campuran atau *hybrid* yang menggabungkan penyampaian materi teoretis, simulasi praktik, dan evaluasi terukur untuk memastikan efektivitas program. Dengan demikian, guru diharapkan mampu bertransformasi menjadi fasilitator psikologis yang kompeten, yang tidak hanya mengajar, tetapi juga mampu menjadi agen penguat karakter. Tujuan akhirnya adalah membantu siswa menghadapi tekanan hidup dengan lebih bijak, meningkatkan kepercayaan diri, serta tumbuh menjadi individu yang memiliki karakter kuat, adaptif, dan siap bersaing di tengah tantangan zaman global yang semakin kompleks.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian ini menerapkan pendekatan psikoedukasi yang dirancang secara terstruktur sebagai bentuk intervensi utama. Psikoedukasi, atau yang dikenal sebagai pendidikan pribadi dan sosial, merupakan metode intervensi yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kompetensi individu terkait isu psikologis tertentu (Kamil & Qamaria, 2021). Pendekatan ini dipilih karena memiliki fungsi krusial dalam memperluas wawasan individu terhadap lingkungan sekitarnya, mendukung penyesuaian diri, serta meningkatkan kualitas hidup. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan pemahaman (*insight*) klien mengenai masalah psikologis yang dihadapi sekaligus mengoptimalkan kapabilitas interaksi mereka dengan lingkungan (Sujarwo et al., 2021). Secara desain penelitian, kegiatan ini mengadopsi studi evaluasi kelompok tunggal (Betul Cebesoy & Karisan, 2022; Lai et al., 2017), yang difokuskan untuk membangun ketahanan mental dan kompetensi guru di sekolah mitra melalui proses pembelajaran yang sistematis dan terukur.

Prosedur pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi dua tahapan strategis, yaitu tahap inisiasi atau persiapan dan tahap pelaksanaan inti psikoedukasi. Tahap inisiasi diawali dengan wawancara mendalam bersama kepala sekolah Warraphat School, Thailand, guna memetakan problematika spesifik yang dihadapi guru, yang kemudian menjadi dasar penentuan dan penyusunan materi. Koordinasi intensif juga dilakukan dengan koordinator sekolah mitra untuk mempersiapkan peserta. Tahap kedua, yaitu pelaksanaan, terdiri dari empat sesi terintegrasi: sesi *pre-test* untuk mengukur pemahaman awal, sesi penyajian materi oleh empat narasumber, sesi praktik langsung bagi guru, dan diakhiri dengan sesi *post-test*. Rangkaian kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih 60 menit dengan format *hybrid*, di mana satu sesi dilaksanakan secara daring dan sesi lainnya secara luring (tatap muka). Alur ini dirancang untuk membangun pemahaman konseptual resiliensi secara bertahap, mulai dari pengenalan konsep, strategi, diskusi interaktif, hingga praktik implementatif di lapangan.

Untuk memaksimalkan efektivitas transfer pengetahuan, media utama yang digunakan adalah presentasi digital yang berfungsi sebagai alat bantu visual yang komunikatif. Materi presentasi mencakup penjelasan komprehensif mengenai konsep resiliensi, peran spesifik guru dalam pengembangannya, serta contoh strategi implementatif yang relevan. Setiap *slide* disusun menggunakan terminologi yang lugas dan visualisasi menarik guna memfasilitasi pemahaman peserta secara efektif dan menghindari ambiguitas konseptual. Penggunaan media ini didukung oleh metode evaluasi yang ketat melalui skema *pre-test* dan *post-test* pada awal dan akhir sesi. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana peningkatan wawasan dan kesadaran peserta setelah menerima materi psikoedukasi, sehingga dampak intervensi terhadap peningkatan kompetensi dan resiliensi guru di Warraphat School dapat dinilai secara objektif dan akurat sebagai dasar keberlanjutan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tahap inisiasi/persiapan Tahap inisiasi/persiapan kegiatan meliputi wawancara bersama kepala sekolah Warraphat School Thailand terkait problematika yang dihadapi guru di sekolah, penentuan materi yang disajikan, dan penyusunan materi. Selanjutnya, dilakukan koordinasi dengan koordinator Warraphat School sebagai mitra tempat pelaksanaan kegiatan untuk mempersiapkan peserta psikoedukasi. Dilanjutkan juga dengan penyusunan soal pretes dan postes dan pembagian tugas kepada tim PKM dalam mengatur jalannya kegiatan dan menyusun luaran kegiatan berupa dokumentasi foto, video, dan berita kegiatan di dipublikasikan di media massa.

Kegiatan Psikoedukasi telah dilaksanakan pada 23 Juli-13 Agustus 2025 dengan menggunakan metode hybrid (*daring* dan *luring*). Program ini melibatkan 25 guru dari berbagai bidang studi dengan tingkat partisipasi mencapai 95% untuk sesi daring dan 80% untuk sesi luring.

1. Sesi Daring

Pada kegiatan ini menyampaikan pemateri dengan topik “Strategi Guru dalam Memperkuat Karakter Resiliensi Siswa.” Dalam sesi ini, para peserta yang terdiri dari 25 guru diajak untuk memperdalam peran dan keterampilan guru dalam membimbing siswa menghadapi berbagai kesulitan yang muncul dalam proses belajar maupun kehidupan sehari-hari. Pemateri menekankan pentingnya kemampuan guru untuk menjadi pendamping yang tidak hanya mengajar secara akademik, tetapi juga menumbuhkan ketangguhan dan daya lenting mental siswa.



Gambar 1. Sesi Daring Kegiatan PKM

Pemateri juga mengulas strategi dalam merancang program atau kegiatan berbasis resiliensi di sekolah, yang dapat diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran maupun program pengembangan karakter siswa. Kegiatan ini turut membuka ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman praktik di lapangan, saling bertukar ide dan inspirasi mengenai pendekatan efektif dalam menumbuhkan karakter resiliensi di lingkungan pendidikan.

2. Tahap Luring

Dalam sesi ini, peserta mendapatkan pelatihan keterampilan untuk menghadapi siswa yang sedang mengalami berbagai kesulitan, baik akademik maupun emosional. Selain itu, peserta juga mengikuti simulasi perancangan program berbasis resiliensi yang dapat diterapkan di sekolah masing-masing. Kegiatan ini semakin interaktif melalui *roleplay* dan sesi refleksi pengalaman, di mana peserta berbagi pandangan, tantangan, serta strategi efektif yang dapat digunakan untuk menumbuhkan karakter tangguh pada siswa dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

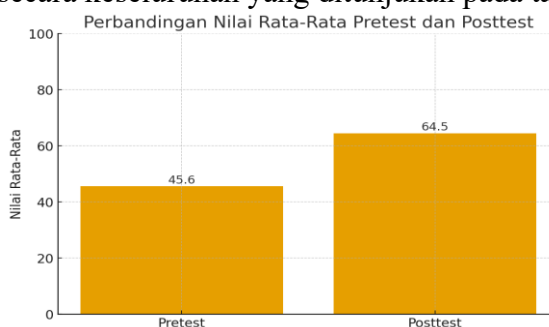


Gambar 2. Sesi Luring Kegiatan PKM

3. Refleksi Program

Dari beberapa materi yang disampaikan pada saat Psikoedukasi pada guru di Warraphat School Thailand tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif kepada guru mengenai konsep resiliensi dan peran strategis dalam membangun karakter resilien pada siswa. Melalui pendekatan psikoedukasi, guru diharapkan mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang mampu mempengaruhi resiliensi, menerapkan strategi penguatan resiliensi di lingkungan sekolah, serta menjadi figur pendukung yang dapat mendorong dan menjadi bagian dari persiapan mental siswa untuk mengembangkan ketangguhan dalam menghadapi tantangan yang dihadapi.

Hal tersebut didukung dengan hasil rata-rata pretes dan postes peserta psikoedukasi para guru pada materi-materi secara keseluruhan yang ditunjukkan pada tabel berikut.



Gambar 1. Hasil Pretest dan Posttest

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara nilai rata-rata pretest sebesar 45,6 dan posttest sebesar 64,5 atau sebesar 18,9 % Kenaikan ini mencerminkan adanya peningkatan kemampuan atau pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan pembelajaran atau pelatihan. Hasil rata-rata pretes dan postes secara keseluruhan yang ditunjukkan dalam tabel di atas menunjukkan bahwa psikoedukasi tentang Resiliensi pada guru di Warraphat School Thailand memberikan peningkatan pemahaman tentang faktor-faktor yang mampu mempengaruhi resiliensi, menerapkan strategi penguatan resiliensi di lingkungan sekolah.

Pembahasan

Analisis terhadap data kuantitatif menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi yang diterapkan di Waraphat School memberikan dampak signifikan terhadap kompetensi guru dalam memahami dan mengimplementasikan konsep resiliensi. Peningkatan skor rata-rata dari *pretest* sebesar 45,6 menjadi 64,5 pada *posttest* mengindikasikan bahwa kombinasi metode daring dan luring yang digunakan sangat efektif. Pendekatan yang melibatkan diskusi interaktif, *role-play*, dan refleksi pengalaman terbukti mampu mengubah pemahaman konseptual guru menjadi keterampilan praktis yang aplikatif. Kenaikan skor ini bukan sekadar angka statistik, melainkan representasi dari kesiapan mental dan kognitif para pendidik dalam menjalankan peran mereka sebagai agen perubahan. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai strategi penguatan karakter, guru kini memiliki kapasitas yang lebih baik untuk mengidentifikasi kebutuhan psikologis siswa. Hal ini menjadi langkah awal yang krusial dalam menciptakan ekosistem sekolah yang mendukung pertumbuhan mental positif, di mana guru tidak hanya bertindak sebagai pengajar akademis tetapi juga sebagai fasilitator ketangguhan mental bagi peserta didik mereka.

Keberhasilan program ini memiliki relevansi yang kuat dengan literatur terkini mengenai pentingnya kualitas interaksi di lingkungan pendidikan dasar. Sejalan dengan temuan studi yang dilakukan oleh Habsyah et al. (2024), kualitas hubungan antara guru dan siswa

memegang peranan vital dalam pembentukan karakter tangguh pada anak. Program psikoedukasi ini secara spesifik dirancang untuk memperkuat kemampuan interpersonal guru, memungkinkan mereka untuk membangun komunikasi yang lebih reflektif dan adaptif. Ketika guru memiliki pemahaman yang solid tentang resiliensi, mereka cenderung lebih peka terhadap dinamika emosional siswa dan mampu memberikan respons yang suportif. Kemampuan ini sangat esensial mengingat siswa sekolah dasar berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap stresor akademik maupun sosial. Oleh karena itu, peningkatan kompetensi guru melalui pelatihan ini secara tidak langsung menjadi mekanisme protektif bagi siswa, memastikan bahwa mereka tumbuh dalam lingkungan yang memvalidasi emosi dan mendorong kemampuan bangkit dari kegagalan.

Selain memberikan manfaat bagi siswa, program ini juga berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis para guru itu sendiri. Temuan ini mendukung penelitian Nadeem et al. (2024) yang menyoroti bahwa pelatihan berbasis resiliensi mampu meningkatkan *self-efficacy* dan ketahanan mental pendidik. Dalam profesi yang penuh tekanan seperti mengajar, guru sering kali dihadapkan pada tuntutan kerja yang tinggi yang dapat menggerus kesehatan mental mereka. Melalui psikoedukasi ini, guru dibekali dengan strategi koping yang efektif untuk mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional. Peningkatan efikasi diri ini berdampak pada keyakinan mereka dalam menghadapi tantangan kelas yang kompleks. Dengan demikian, program ini memiliki fungsi ganda, yaitu sebagai sarana pengembangan profesional untuk meningkatkan kualitas pengajaran, sekaligus sebagai intervensi kesehatan mental yang memberdayakan guru agar tetap tangguh dan produktif di tengah dinamika lingkungan sekolah yang terus berubah.

Aspek kolaboratif yang terbangun selama pelaksanaan program menjadi faktor kunci lain dalam keberhasilan intervensi ini. Kegiatan yang melibatkan diskusi kelompok dan refleksi bersama menciptakan ruang bagi terbentuknya dukungan sosial profesional di antara para guru. Hal ini selaras dengan penelitian Akbar dan Tahoma (2018) serta Sulfa et al. (2024), yang menekankan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi positif yang kuat dengan tingkat resiliensi individu. Dalam konteks pelatihan di Waraphat School, interaksi antar rekan sejawat berfungsi sebagai *support system* yang memungkinkan mereka untuk saling berbagi pengalaman, tantangan, dan solusi praktis. Komunitas belajar profesional yang terbentuk ini mengurangi rasa isolasi yang sering dialami guru dalam menangani masalah siswa. Adanya koneksi antarmanusia yang positif ini tidak hanya memperkuat hasil pelatihan secara kognitif, tetapi juga memberikan penguatan emosional yang berkelanjutan, menjadikan lingkungan kerja lebih kondusif dan suportif bagi pertumbuhan profesional seluruh staf pengajar.

Dari perspektif organisasi, program psikoedukasi ini dapat dipahami melalui lensa model *Job Demands-Resources* (JD-R) yang menempatkan kompetensi guru sebagai sumber daya vital. Sebagaimana dijelaskan oleh Reintjes et al. (2025), faktor-faktor seperti ketahanan individu dan dukungan kolegal berfungsi sebagai pelindung utama dari dampak negatif tuntutan pekerjaan. Intervensi yang dilakukan merupakan upaya strategis untuk memperkaya sumber daya tersebut, sehingga guru memiliki "amunisi" yang cukup untuk menghadapi tekanan operasional sekolah. Dukungan institusional yang termanifestasi dalam penyediaan pelatihan ini menunjukkan komitmen manajemen sekolah dalam menciptakan kondisi kerja yang sehat. Ketika guru merasa didukung oleh organisasi melalui peningkatan kapasitas dan pembentukan jaringan kolaboratif, tingkat kelelahan kerja dapat diminimalisir. Hal ini menegaskan bahwa resiliensi guru bukanlah tanggung jawab individu semata, melainkan hasil dari interaksi dinamis antara kapasitas pribadi dan dukungan sistemik yang disediakan oleh institusi pendidikan tempat mereka bernaung.

Mekanisme efektivitas program ini juga dapat dijelaskan melalui integrasi antara pengetahuan teoretis dan aplikasi praktis yang terjadi selama pelatihan. Materi yang komprehensif mengenai faktor risiko dan protektif memberikan kerangka berpikir yang jelas, yang kemudian diperkuat melalui simulasi kasus nyata. Temuan ini konsisten dengan Widyorini et al. (2021) yang menemukan bahwa pemahaman mendalam mengenai konsep resiliensi adalah prasyarat untuk intervensi yang efektif. Sesi *role-play* memungkinkan guru untuk menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik, mengubah wawasan konseptual menjadi keterampilan pedagogis yang nyata. Selain itu, penelitian Salvo-Garrido et al. (2025) memperkuat argumen bahwa resiliensi guru berkontribusi langsung pada kinerja profesional. Dengan berkurangnya hambatan internal seperti ketidaktahuan strategi atau kecemasan dalam menangani siswa bermasalah, guru dapat tampil lebih percaya diri dan kompeten, yang pada akhirnya bermuara pada peningkatan kualitas layanan pendidikan secara keseluruhan di sekolah tersebut.

Implikasi praktis dari penelitian ini menuntut adanya keberlanjutan dalam program pengembangan profesional guru. Mengingat resiliensi adalah kapasitas yang dinamis dan fluktuatif sebagaimana dinyatakan oleh Day dan Gu (2014), pelatihan semacam ini tidak boleh bersifat episodik atau satu kali saja. Institusi pendidikan perlu mengintegrasikan materi penguatan karakter dan kesehatan mental ke dalam agenda rutin pengembangan sumber daya manusia. Hal ini penting untuk mencegah risiko *burnout* dan menjaga *work engagement* tetap tinggi, sesuai dengan temuan Asfiah dan Kurniawati (2020). Ke depan, materi pelatihan harus terus diperbarui dengan berbasis pada praktik nyata dan tantangan kontekstual yang dihadapi guru sehari-hari. Dengan menjaga kontinuitas dukungan dan pelatihan, sekolah tidak hanya berinvestasi pada kualitas pengajaran saat ini, tetapi juga meletakkan dasar yang kokoh bagi pembentukan generasi siswa yang tangguh secara mental di masa depan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan psikoedukasi resiliensi bagi guru-guru di Waraphat School Thailand membuktikan bahwa upaya peningkatan kapasitas guru dalam memahami dan menanamkan nilai-nilai ketangguhan kepada siswa merupakan langkah strategis dalam pembentukan karakter di sekolah. Program ini tidak hanya memperkaya pengetahuan teoretis guru mengenai konsep resiliensi, tetapi juga menumbuhkan kesadaran reflektif serta keterampilan praktis dalam menerapkan nilai-nilai tersebut di lingkungan pembelajaran. Makna utama dari kegiatan ini terletak pada transformasi peran guru: dari sekadar penyampai pengetahuan menjadi pendamping psikologis yang mampu menumbuhkan daya lenting, empati, dan optimisme pada diri siswa. Dengan meningkatnya kemampuan guru dalam memahami dan mengelola resiliensi, sekolah memperoleh fondasi yang lebih kuat untuk membangun iklim belajar yang sehat, adaptif, dan berorientasi pada penguatan karakter.

Secara teoretis, hasil kegiatan ini memperkuat pandangan bahwa resiliensi merupakan keterampilan psikologis yang dapat dikembangkan melalui pendidikan, terutama jika difasilitasi oleh guru yang berdaya reflektif dan mendapat dukungan sistemik dari institusi. Sementara secara praktis, kegiatan ini memperlihatkan bahwa pelatihan berbasis psikoedukasi efektif untuk membangun kesadaran kolektif di kalangan pendidik bahwa kesejahteraan psikologis mereka dan para siswa saling berkaitan. Ke depan, program ini memiliki prospek pengembangan yang luas. Pendampingan berkelanjutan di kelas, evaluasi jangka panjang terhadap penerapan strategi resiliensi oleh guru, serta perluasan kegiatan ke sekolah lain di berbagai konteks budaya dapat menjadi langkah strategis berikutnya. Selain itu, penelitian lanjutan dapat diarahkan untuk menguji peran faktor organisasi, dukungan sosial, dan pengalaman profesional guru sebagai penentu efektivitas psikoedukasi resiliensi. Dengan

demikian, psikoedukasi resiliensi tidak hanya berfungsi sebagai program peningkatan kompetensi guru, tetapi juga sebagai fondasi bagi pendidikan karakter yang berkelanjutan mewujudkan generasi siswa yang tangguh, berdaya adaptif, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N., & Mahabbati, A. (2025). Identification of emotional and behavioral disorders among first grade students. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 26(4). <https://doi.org/10.21070/ijins.v26i4.1732>
- Akbar, A., & Tahoma, R. (2018). Dukungan sosial dengan resiliensi guru sekolah dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 7(2), 55–64. <https://doi.org/10.21009/JPPP.071.07>
- Asfiyah, N., & Kurniawati, D. (2020). Hubungan antara resiliensi dengan work engagement pada guru SLB. *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 13(1), 45–58. <https://doi.org/10.18860/psi.v11i2.6385>
- Betul Cebesoy, U., & Karisan, D. (2020). Teaching the role of forests in mitigating the effects of climate change using outdoor educational workshop. *Research in Science & Technological Education*, 1.
- Bierman, K. L., & Slotkin, R. (2023). The aggressive-disruptive child and school outcomes. In *Springer eBooks* (p. 1301). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-031-31547-3_73
- Habsyah, L., et al. (2024). Peran guru dalam meningkatkan resiliensi siswa sekolah dasar. *Fokus: Jurnal Kajian Keislaman dan Kemasyarakatan*, 9(1), 23–33.
- Kamil, H., & Qamaria, R. S. (2021). Psikoedukasi penerapan kenormalan baru di masyarakat selama masa pandemi Covid-19 berdasarkan kajian sosiologi hukum dan psikologi hukum. *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v1i2.26>
- Lestari, D. M., & Fatimah, L. (2019). Intervensi psikoedukasi untuk meningkatkan resiliensi pada anak yang mengalami trauma. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 65–80.
- Miskanik, M. (2022). Kontrol diri sebagai mediator konsep diri, resiliensi, dukungan sosial terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 5(1), 120. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v5i1.5706>
- Nadeem, T., et al. (2024). Testing an educational intervention to enhance resilience and self-efficacy among schoolteachers in Karachi Pakistan. *BMC Research Notes*, 17(1), 142. <https://doi.org/10.1186/s13104-024-06683-1>
- Rahmah, L., et al. (2025). Analisis faktor-faktor dan strategi pencegahan bullying di MI Nurul Ilmi Kota Bima. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(2), 649. <https://doi.org/10.51878/social.v5i2.5642>
- Reintjes, C., et al. (2025). Resilient teachers in a strained system: Mental health and resilience amidst school transformation processes. *Education Sciences*, 15(9), 1251. <https://doi.org/10.3390/educsci15091251>
- Rismanda, E., et al. (2025). Kolaborasi orang tua dan guru dalam membentuk generasi tangguh melalui kajian parenting. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 777. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.5080>
- Rizani, A. H., & Wiranti, D. A. (2025). Analisis program penguatan pendidikan karakter jiwa nasionalisme di kelas 4 SD Negeri 6 Suwawal. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 1013. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.6439>

- Romiadi, R. (2024). Inovasi dalam pengelolaan iklim dan budaya sekolah melalui gerakan penguatan pendidikan karakter di SMP Negeri 1 Lahei. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i1.2716>
- Salvo-Garrido, S., et al. (2025). Understanding teacher resilience: Keys to well-being and performance in Chilean elementary education. *Behavioral Sciences*, 15(3), 292. <https://doi.org/10.3390/bs15030292>
- Santana, S. A., et al. (2025). Interaksi resiprokal otak dan perilaku pada perkembangan anak. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 721. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4851>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sujarwo, S., et al. (2021). Psikoedukasi protokol kesehatan dalam mencegah penyebaran Covid-19 di Desa Banding Agung. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 128–145.
- Sulfa, D. M., et al. (2024). Human connection with nature improves wellbeing and pro-environmental behavior: A literature review. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 10(2). <https://doi.org/10.22219/jpbi.v10i2.32674>
- Widyorini, E., et al. (2021). Pengaruh pelatihan psikoedukasi terhadap pemahaman orangtua mengenai resiliensi anak cerdas istimewa (gifted) dan implikasinya pada anak. *InSight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(2), 12–25. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i2.1605>
- Wongsokarto, J. W., & Kurniawan, W. (2025). Metode konseling Islam dalam mengatasi penyimpangan remaja (Studi kasus di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Kota Ternate). *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(4), 1536. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i4.7139>
- Zayani, C. G., et al. (2025). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 12 Padang. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 930. <https://doi.org/10.51878/social.v5i3.6917>