



Pelatihan Psikoedukasi Stress bagi Guru dalam Menghadapi Beban Administrasi dan Perubahan Kurikulum

Asrial¹, Alirmansyah², Agung Yusup³, Ditia Erika Febriani⁴, Isnania⁵

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Jambi^{1,2,4,5}

Program Studi Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Jambi³

e-mail: alirmansyah@unja.ac.id

Abstrak

Pelatihan psikoedukasi pengelolaan stres dilaksanakan sebagai upaya membantu guru SD N 182/1 Hutan Lindung menghadapi tekanan kerja yang bersumber dari beban administrasi dan tuntutan adaptasi terhadap perubahan kurikulum. Kegiatan menggunakan pendekatan pendidikan masyarakat dan pelatihan partisipatif melalui tahapan identifikasi kebutuhan, perancangan program, pelaksanaan pelatihan, evaluasi, serta tindak lanjut. Materi mencakup kesehatan mental guru, identifikasi stressor, teknik relaksasi, regulasi emosi, strategi koping adaptif, manajemen waktu, dan penyusunan self-care plan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran guru terhadap pentingnya kesehatan mental, kemampuan mengenali sumber tekanan kerja, serta keterampilan dalam menerapkan strategi pengelolaan stres secara lebih adaptif. Kegiatan juga menghasilkan modul psikoedukasi dan dukungan sebaya sebagai penguatan keberlanjutan program. Pelatihan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi relevan digunakan untuk memperkuat kesejahteraan psikologis guru dan mendukung kualitas pelaksanaan tugas profesional.

Kata Kunci: *Psikoedukasi, Stres Kerja Guru, Kesehatan Mental, Regulasi Emosi, Beban Administrasi*

Abstract

Psychoeducational stress management training was conducted to support teachers at SD N 182/1 Hutan Lindung in coping with work-related pressures arising from administrative workloads and the demands of curriculum adaptation. The program employed a community education and participatory training approach through needs identification, program design, training implementation, evaluation, and follow-up activities. The training covered teacher mental health, identification of work stressors, relaxation techniques, emotional regulation, adaptive coping strategies, time management, and the development of a self-care plan. The results indicated improved teacher awareness of the importance of mental health, greater ability to recognize sources of work-related stress, and strengthened skills in applying more adaptive stress management strategies. The program also produced psychoeducational materials and peer-support mechanisms to sustain its benefits. Overall, psychoeducation is relevant for strengthening teachers' psychological well-being and supporting the quality of their professional performance.

Kata Kunci: *Psychoeducation, Teacher Work Stress, Mental Health, Emotional Regulation, Administrative Workload.*

PENDAHULUAN

Guru merupakan salah satu unsur strategis dalam penyelenggaraan pendidikan karena kualitas interaksi pembelajaran, pengelolaan kelas, serta keberhasilan implementasi kebijakan pendidikan sangat bergantung pada kapasitas profesional dan kondisi psikologis guru. Dalam beberapa tahun terakhir, tuntutan terhadap profesi guru semakin kompleks seiring dengan meningkatnya kewajiban administratif, pemanfaatan teknologi pembelajaran, kebutuhan pengembangan kompetensi secara berkelanjutan, serta perubahan kebijakan kurikulum. Kondisi tersebut menjadikan kesejahteraan psikologis guru sebagai isu penting dalam menjaga keberlanjutan kualitas pendidikan. Kajian sistematis menunjukkan bahwa kesejahteraan guru berkaitan erat dengan kemampuan personal, kompetensi sosial-emosional, respons terhadap kondisi kerja, serta kualitas hubungan profesional di lingkungan sekolah (Nwoko et al., 2023). Meta-analisis terhadap 173 studi juga menunjukkan bahwa kesejahteraan guru berkaitan kuat dengan burnout, keterlibatan kerja, komitmen profesional, serta intensi untuk meninggalkan pekerjaan, sehingga kesejahteraan guru tidak hanya merupakan persoalan individual, tetapi juga memiliki implikasi terhadap keberlanjutan organisasi pendidikan (Zhou et al., 2024).

Dalam perspektif Job Demands-Resources (JD-R), tekanan psikologis dapat muncul ketika tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan guru tidak diimbangi dengan sumber daya personal maupun organisasional yang memadai. Beban administrasi, tekanan waktu, perubahan kebijakan, tuntutan penyusunan perangkat pembelajaran, serta kebutuhan beradaptasi dengan pendekatan pedagogis baru dapat diposisikan sebagai job demands, sedangkan kemampuan regulasi emosi, strategi koping, dukungan sosial, kompetensi profesional, dan dukungan organisasi berfungsi sebagai job resources. Zhou et al., (2024) menunjukkan bahwa sumber daya psikologis seperti harapan, motivasi otonom, modal psikologis, dan kompetensi kerja merupakan prediktor positif kesejahteraan guru. Di sisi lain, kajian terhadap guru sekolah dasar menunjukkan bahwa kesejahteraan guru masih sering dipahami secara parsial, padahal diperlukan pendekatan yang lebih holistik dengan mempertimbangkan dimensi psikologis, profesional, dan lingkungan kerja secara bersamaan (Ozturk et al., 2024).

Persoalan tersebut menjadi semakin relevan dalam konteks implementasi Kurikulum Merdeka di Indonesia. Perubahan dari Kurikulum 2013 menuju Kurikulum Merdeka menuntut guru untuk beradaptasi dengan paradigma pembelajaran yang lebih fleksibel, pembelajaran berdiferensiasi, asesmen yang lebih beragam, serta penyusunan perangkat pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Kurniawan et al., (2024), melalui tinjauan sistematis mengenai penerapan Kurikulum Merdeka di sekolah dasar, menemukan bahwa persoalan yang banyak dihadapi guru meliputi belum optimalnya pemahaman mengenai kurikulum, keterbatasan kompetensi, serta kurangnya dukungan sarana dan prasarana. Temuan serupa dikemukakan. Sucipto et al., (2024), yang

mengidentifikasi keterbatasan kompetensi teknologi guru, kesulitan dalam evaluasi pembelajaran, kondisi lingkungan, dan ketimpangan implementasi kebijakan sebagai tantangan utama dalam penerapan Kurikulum Merdeka. Penelitian Saepurrohman & Pitaloka, (2025) bahkan menunjukkan bahwa beban administrasi Kurikulum Merdeka dan tekanan waktu memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental guru. Dengan demikian, perubahan kurikulum bukan hanya merupakan persoalan teknis pedagogis, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan psikologis ketika tuntutan adaptasi tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai.

Pada konteks pendidikan dasar di Jambi, pentingnya peningkatan kapasitas guru dalam menghadapi perubahan pembelajaran juga telah menjadi perhatian sejumlah kegiatan penelitian dan pengabdian. Sofwan et al., (2025), dengan Alirmansyah sebagai salah satu penulis, menunjukkan bahwa pelatihan pengembangan perangkat pembelajaran bagi guru sekolah dasar mampu meningkatkan kompetensi guru dalam menyusun perangkat yang sesuai dengan Kurikulum Merdeka. Studi lain yang melibatkan Alirmansyah menunjukkan bahwa kompetensi pedagogik guru memiliki keterkaitan penting dengan kualitas proses dan hasil pembelajaran di sekolah dasar (Fransiska et al., 2025). Selain itu, sejumlah program pengabdian memperlihatkan bahwa pelatihan yang bersifat praktis dan kontekstual dapat membantu guru meningkatkan kemampuan profesionalnya, baik dalam penyusunan karya ilmiah maupun pemanfaatan teknologi pembelajaran (Syahrial et al., 2024, 2025). Temuan-temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa pengembangan kompetensi guru akan lebih efektif apabila dilakukan melalui pelatihan yang partisipatif, aplikatif, dan disesuaikan dengan kebutuhan aktual guru.

Meskipun demikian, sebagian besar program pengembangan guru tersebut masih berfokus pada peningkatan kompetensi pedagogik, teknologi, perangkat pembelajaran, atau keterampilan akademik, sedangkan aspek kesiapan psikologis guru dalam menghadapi tuntutan administrasi dan perubahan kurikulum relatif kurang mendapatkan perhatian. Padahal, stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi kelelahan emosional, penurunan motivasi, dan burnout. Bukti empiris menunjukkan bahwa intervensi pengelolaan stres pada guru berpotensi memberikan dampak positif. Meta-analisis Paudel et al., (2022) terhadap 26 studi menemukan bahwa intervensi pengelolaan stres memberikan efek positif dalam menurunkan tingkat stres guru, dengan pendekatan kognitif-perilaku dan meditasi menunjukkan hasil yang kuat. Sejalan dengan itu, Torres-Santos et al., (2023) menemukan bahwa intervensi berbasis mindfulness, relaksasi, resiliensi, dan koping positif dapat menurunkan stres sekaligus meningkatkan optimisme, resiliensi, serta kemampuan koping guru. Cervellione et al., (2025) juga menunjukkan bahwa program yang menargetkan regulasi emosi, mindfulness, dan kapasitas reflektif dapat memperkuat kompetensi emosional serta ketahanan psikologis guru.

Kesenjangan tersebut terlihat secara nyata pada SD N 182/1 Hutan Lindung, Kecamatan Muara Bulian, Kabupaten Batanghari. Berdasarkan observasi dan wawancara awal tim pengabdian, guru mengalami tekanan akibat tingginya tuntutan administratif yang menyita waktu dan energi, sementara proses adaptasi terhadap perubahan kurikulum menimbulkan kecemasan dan ketidakpercayaan diri dalam menerapkan pendekatan pembelajaran baru. Kondisi tersebut mulai menunjukkan indikasi kelelahan fisik dan mental serta penurunan motivasi. Lebih lanjut, guru di sekolah mitra belum pernah memperoleh pelatihan atau pendampingan berbasis psikoedukasi yang secara khusus diarahkan pada pengelolaan stres kerja akibat beban administrasi dan perubahan kurikulum. Situasi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan profesional guru dan ketersediaan sumber daya psikologis yang dapat digunakan untuk merespons tuntutan tersebut secara adaptif.

Secara ilmiah, kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan pengembangan profesional guru yang tidak hanya menempatkan guru sebagai pelaksana kebijakan dan pembelajaran, tetapi juga sebagai individu yang membutuhkan penguatan sumber daya psikologis. Psikoedukasi menjadi salah satu pendekatan yang relevan karena mengintegrasikan peningkatan pengetahuan mengenai stres dengan pembentukan keterampilan praktis untuk mengelola respons emosional dan perilaku. Dalam kegiatan ini, psikoedukasi dirancang tidak sebatas memberikan informasi mengenai kesehatan mental, tetapi juga mencakup teknik relaksasi, regulasi emosi, strategi koping adaptif, manajemen waktu, serta penyusunan self-care plan. Pendekatan tersebut sesuai dengan bukti penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi multikomponen dan kontekstual berpotensi lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan guru dibandingkan pendekatan yang hanya berorientasi pada pemberian informasi.

Kebaruan sekaligus kontribusi kegiatan ini terletak pada integrasi antara pengelolaan stres psikologis, penguatan regulasi emosi, strategi koping, dan manajemen beban administratif dalam konteks adaptasi Kurikulum Merdeka pada guru sekolah dasar. Penelusuran literatur menunjukkan bahwa kajian mengenai stres guru, tantangan implementasi kurikulum, dan pelatihan profesional telah berkembang secara relatif terpisah. Oleh karena itu, kegiatan ini berkontribusi dengan menawarkan model intervensi berbasis kebutuhan lokal yang menghubungkan dimensi psikologis dengan tuntutan profesional guru. Secara praktis, model tersebut diharapkan dapat menjadi alternatif pendampingan guru pada sekolah dasar lain yang menghadapi karakteristik tekanan kerja serupa, sedangkan secara akademik kegiatan ini memperluas penerapan kerangka JD-R dengan menempatkan psikoedukasi, regulasi emosi, koping adaptif, dan pengelolaan waktu sebagai sumber daya personal yang dapat diperkuat melalui program pengabdian berbasis sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru SD N 182/1 Hutan Lindung dalam mengelola stres kerja yang bersumber dari beban administrasi dan

perubahan kurikulum melalui pelatihan psikoedukasi, teknik relaksasi, regulasi emosi, strategi koping adaptif, dan manajemen waktu, sehingga guru memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menjalankan tugas profesionalnya tanpa mengabaikan kualitas pembelajaran.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SD N 182/1 Hutan Lindung, Kecamatan Muara Bulian, Kabupaten Batanghari, Provinsi Jambi, dengan sasaran kegiatan guru-guru di sekolah mitra. Pemilihan mitra didasarkan pada adanya permasalahan berupa tingginya beban administrasi, tuntutan adaptasi terhadap perubahan kurikulum, serta tekanan psikologis yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan dan kinerja guru. Hasil observasi dan wawancara awal juga menunjukkan bahwa guru belum memperoleh pendampingan khusus berbasis psikoedukasi untuk membantu mengelola stres yang muncul dari tuntutan pekerjaan.

Metode pengabdian menggunakan pendekatan pendidikan masyarakat dan pelatihan partisipatif berbasis psikoedukasi. Pendidikan masyarakat digunakan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran guru mengenai kesehatan mental, sumber stres kerja, serta pentingnya pengelolaan tekanan psikologis dalam menjalankan tugas profesional. Sementara itu, metode pelatihan digunakan untuk membekali guru dengan keterampilan praktis dalam mengelola stres, meliputi teknik relaksasi, regulasi emosi, strategi koping adaptif, manajemen waktu, dan pengelolaan beban administratif. Pendekatan partisipatif diterapkan dengan melibatkan kepala sekolah dan guru sejak tahap identifikasi masalah, penyusunan kebutuhan pelatihan, pelaksanaan kegiatan, hingga evaluasi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui lima tahapan utama, yaitu identifikasi kebutuhan, perancangan program, pelaksanaan pelatihan, evaluasi dan pendampingan, serta tindak lanjut. Tahap pertama adalah identifikasi kebutuhan melalui observasi langsung terhadap lingkungan kerja sekolah dan wawancara dengan guru serta kepala sekolah. Tahap ini bertujuan memetakan sumber stres, beban administratif, kendala dalam beradaptasi terhadap perubahan kurikulum, serta strategi koping yang sebelumnya digunakan oleh guru. Informasi yang diperoleh pada tahap ini digunakan sebagai dasar untuk menyusun materi dan strategi intervensi yang sesuai dengan kebutuhan mitra.

Tahap kedua adalah perancangan program. Tim pengabdian bersama kepala sekolah dan perwakilan guru melakukan diskusi untuk menentukan bentuk solusi yang sesuai dengan permasalahan yang ditemukan. Materi pelatihan disusun mencakup pengenalan kesehatan mental guru, identifikasi stressor kerja, teknik relaksasi, regulasi emosi, strategi koping adaptif, manajemen waktu, dan penyederhanaan prioritas pekerjaan administratif. Materi juga dikembangkan dalam bentuk modul psikoedukasi dan panduan praktik agar dapat digunakan kembali oleh guru secara mandiri. Produk pendukung yang disiapkan meliputi instrumen skrining stres, modul psikoedukasi, panduan teknik relaksasi, forum dukungan sebaya, serta panduan pengelolaan beban kerja.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan pelatihan psikoedukasi. Kegiatan dilakukan secara interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, refleksi pengalaman kerja, demonstrasi, dan praktik langsung. Guru diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sumber tekanan yang dialami dalam menjalankan tugas, mendiskusikan respons yang selama ini digunakan, serta mempraktikkan teknik pengelolaan stres yang diperkenalkan oleh tim pengabdian. Teknik yang dilatihkan meliputi relaksasi sederhana, regulasi emosi, pengaturan prioritas pekerjaan, dan manajemen waktu untuk membantu guru mengelola tugas administratif secara lebih efektif. Guru juga diarahkan untuk menyusun rencana aksi pribadi atau self-care plan sebagai bentuk penerapan strategi pengelolaan stres dalam aktivitas kerja sehari-hari.

Tahap keempat adalah evaluasi dan pendampingan. Pendampingan dilakukan untuk membantu guru menerapkan strategi koping dan pengelolaan beban kerja sesuai dengan kondisi masing-masing. Guru didorong untuk menyederhanakan alur pekerjaan administratif, menentukan skala prioritas, dan menerapkan teknik regulasi emosi dalam situasi kerja. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui pengamatan, refleksi peserta, diskusi, serta penilaian terhadap kemampuan guru dalam mempraktikkan teknik relaksasi, regulasi emosi, dan penyusunan self-care plan. Evaluasi tersebut digunakan untuk melihat perubahan pada pemahaman, kesadaran, keterampilan, dan kesiapan guru dalam mengelola stres kerja.

Tahap kelima adalah tindak lanjut dan penguatan keberlanjutan program. Hasil evaluasi digunakan untuk menentukan kebutuhan pendampingan berikutnya dan penyempurnaan materi psikoedukasi. Keberlanjutan program diarahkan melalui pembentukan dan penguatan forum dukungan sebaya (*peer support*) antarguru sebagai ruang berbagi pengalaman, kendala, dan strategi dalam menghadapi tekanan kerja. Modul psikoedukasi juga digunakan sebagai bahan belajar mandiri agar keterampilan yang diperoleh selama pelatihan dapat terus diterapkan dalam aktivitas kerja sehari-hari. Tindak lanjut kegiatan mencakup pendampingan implementasi, penguatan forum dukungan sebaya, monitoring secara berkala, dan penyempurnaan modul sesuai kebutuhan guru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa pelatihan psikoedukasi pengelolaan stres bagi guru di SD N 182/1 Hutan Lindung menunjukkan hasil yang positif secara kualitatif. Program diarahkan untuk menjawab dua persoalan utama yang dihadapi guru, yaitu tingginya beban administrasi dan kebutuhan untuk beradaptasi terhadap perubahan kurikulum. Kondisi tersebut berkaitan dengan munculnya tekanan psikologis, kelelahan, serta berkurangnya kenyamanan dalam menjalankan tugas profesional. Guru juga menghadapi tuntutan untuk tetap menjaga kualitas pembelajaran di tengah meningkatnya tanggung jawab administratif dan perubahan kebijakan pendidikan.

Salah satu hasil utama kegiatan adalah meningkatnya kesadaran guru terhadap pentingnya kesehatan mental dalam profesi pendidik. Setelah mengikuti

kegiatan psikoedukasi, guru menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara tekanan kerja, kondisi emosional, dan kualitas pelaksanaan tugas. Guru mulai mampu mengenali sumber stres yang berasal dari beban administrasi, tuntutan waktu, dan perubahan kurikulum, serta memahami bahwa stres perlu dikelola secara adaptif agar tidak berkembang menjadi kelelahan yang berkepanjangan.

Peningkatan kesadaran tersebut merupakan tahap penting dalam proses pengelolaan stres. Individu yang mampu mengenali sumber tekanan cenderung lebih siap menentukan strategi koping yang sesuai. Temuan ini sejalan dengan Agyapong et al., (2023), yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah seperti mindfulness, relaksasi, pelatihan resiliensi, dan pendekatan kognitif-perilaku dapat membantu guru meningkatkan kemampuan dalam menghadapi stres dan menurunkan risiko burnout. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan kesadaran psikologis merupakan bagian penting dari upaya meningkatkan kesejahteraan guru.

Selain peningkatan kesadaran, kegiatan juga memberikan penguatan pada keterampilan praktis guru dalam mengelola tekanan psikologis. Guru memperoleh pengalaman langsung dalam mempraktikkan teknik relaksasi sederhana, regulasi emosi, dan strategi koping adaptif. Pendekatan praktik dipilih agar materi tidak hanya dipahami secara konseptual, tetapi juga dapat diterapkan dalam situasi kerja sehari-hari. Melalui praktik tersebut, guru memiliki alternatif respons ketika menghadapi tekanan pekerjaan, terutama saat tuntutan administratif dan perubahan kurikulum menimbulkan ketegangan emosional.

Temuan ini sejalan dengan Torres-Santos et al., (2023), yang menemukan bahwa intervensi berbasis mindfulness, relaksasi, dan resiliensi mampu meningkatkan strategi koping positif, optimisme, harapan, dan ketahanan psikologis guru. Cervellione et al. (2025) juga menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada regulasi emosi dan kemampuan reflektif dapat meningkatkan kompetensi emosional dan resiliensi guru. Dengan demikian, teknik relaksasi dan regulasi emosi yang diberikan memiliki relevansi yang kuat dalam mendukung kemampuan guru menghadapi tekanan kerja.

Hasil lain yang terlihat adalah mulai tersusunnya self-care plan sebagai bentuk rencana tindakan pribadi untuk menjaga keseimbangan psikologis. Guru diarahkan untuk mengidentifikasi situasi yang memicu stres, menentukan strategi yang dapat digunakan ketika tekanan muncul, serta merencanakan aktivitas pemulihan yang realistis. Penyusunan self-care plan menjadi bentuk konkret penerapan materi karena peserta tidak hanya memahami konsep pengelolaan stres, tetapi juga mulai merencanakan penerapannya sesuai kondisi masing-masing.

Self-care plan memiliki fungsi preventif karena membantu guru mengenali tanda-tanda tekanan sejak awal dan memilih respons yang lebih adaptif. Pendekatan ini sejalan dengan , yang menekankan pentingnya pengelolaan stres secara komprehensif melalui regulasi diri, dukungan psikologis, pengelolaan

beban kerja, dan pemanfaatan sumber daya yang sesuai dengan konteks pendidikan. Dengan demikian, kemampuan guru menyusun strategi perawatan diri menjadi bagian penting dari keberlanjutan hasil pelatihan.

Kegiatan Yoserizal et al., (2025) juga memberikan perhatian pada aspek manajemen pekerjaan, khususnya pengelolaan beban administrasi. Guru memperoleh strategi manajemen waktu, penentuan prioritas, dan penyederhanaan alur kerja. Pendekatan ini penting karena stres kerja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis individual, tetapi juga oleh tuntutan pekerjaan yang bersifat struktural. Oleh sebab itu, penguatan kemampuan regulasi emosi perlu dibarengi dengan kemampuan mengelola tugas secara lebih efisien.

Temuan ini relevan dengan Saepurrohman & Pitaloka, (2025), yang menunjukkan bahwa beban administrasi dan tekanan waktu berkaitan dengan penurunan kesejahteraan mental guru. Dalam konteks implementasi Kurikulum Merdeka, tuntutan pekerjaan menjadi semakin kompleks karena guru harus menyesuaikan perencanaan pembelajaran, asesmen, dan strategi mengajar. Kurniawan et al., (2024) juga menunjukkan bahwa implementasi Kurikulum Merdeka masih menghadapi kendala berupa keterbatasan pemahaman guru, kompetensi yang belum merata, dan kebutuhan dukungan berkelanjutan. Kondisi tersebut memperkuat pentingnya integrasi antara dukungan psikologis dan pengelolaan pekerjaan.

Selain perubahan pada aspek pemahaman dan keterampilan, kegiatan juga menghasilkan beberapa produk pendukung, seperti instrumen skrining stres, modul psikoedukasi, panduan teknik relaksasi, self-care plan, serta rancangan forum dukungan sebaya (*peer support*) berbasis digital. Produk tersebut berfungsi sebagai sarana untuk menjaga keberlanjutan program setelah kegiatan utama selesai. Modul dapat digunakan sebagai bahan belajar mandiri, sedangkan forum *peer support* dapat menjadi ruang berbagi pengalaman dan strategi menghadapi tekanan kerja.

Keberadaan dukungan sebaya menjadi penting karena pengelolaan stres tidak selalu efektif jika dilakukan secara individual. Interaksi dengan rekan kerja dapat membantu guru merasa lebih didukung, memperoleh perspektif baru, dan berbagi strategi yang relevan. Dalam konteks sekolah, dukungan sosial juga dapat memperkuat iklim kerja yang lebih sehat dan kolaboratif. Hal ini selaras dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan lingkungan kerja yang suportif berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan guru dan mengurangi risiko burnout.

Meskipun demikian, keberlanjutan penerapan strategi pengelolaan stres masih menjadi tantangan. Guru memiliki keterbatasan waktu karena harus membagi perhatian antara tugas mengajar, administrasi, dan tanggung jawab lainnya. Oleh karena itu, intervensi lanjutan sebaiknya dirancang secara sederhana, fleksibel, dan mudah diterapkan dalam rutinitas kerja. Pendampingan berkala, pemanfaatan modul secara mandiri, serta forum dukungan sebaya dapat menjadi strategi yang realistis untuk menjaga keberlanjutan manfaat kegiatan.

Secara keseluruhan, pelatihan psikoedukasi memberikan hasil positif dalam meningkatkan kesadaran guru terhadap kesehatan mental, memperkuat keterampilan relaksasi dan regulasi emosi, mendorong penggunaan strategi koping adaptif, serta membantu guru mengelola beban administratif secara lebih terarah. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi yang mengintegrasikan aspek psikologis dan manajerial relevan diterapkan pada guru sekolah dasar yang menghadapi tekanan kerja dan perubahan kurikulum.

Kontribusi utama kegiatan ini terletak pada penerapan pendekatan yang lebih holistik. Program tidak hanya menekankan peningkatan kompetensi profesional, tetapi juga memperkuat sumber daya psikologis guru. Integrasi antara kesehatan mental, regulasi emosi, strategi koping, self-care, dan manajemen beban kerja memberikan dasar yang lebih komprehensif bagi pengembangan program pendampingan guru. Pendekatan tersebut berpotensi diterapkan pada sekolah lain yang memiliki karakteristik permasalahan serupa, terutama dalam menghadapi tuntutan administratif dan dinamika kebijakan pendidikan.

SIMPULAN

Pelatihan psikoedukasi pengelolaan stres bagi guru di SD N 182/1 Hutan Lindung memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran guru terhadap pentingnya kesehatan mental, membantu guru mengenali sumber tekanan kerja, serta memperkuat keterampilan praktis dalam mengelola stres melalui teknik relaksasi, regulasi emosi, strategi koping adaptif, manajemen waktu, dan penyusunan self-care plan. Kegiatan ini juga membantu guru menghadapi tekanan yang bersumber dari beban administrasi dan tuntutan adaptasi terhadap perubahan kurikulum secara lebih terarah. Pendekatan yang memadukan aspek psikologis dan pengelolaan pekerjaan menunjukkan relevansi yang baik karena permasalahan guru tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional, tetapi juga dengan tuntutan profesional yang kompleks. Keberadaan modul psikoedukasi, panduan praktik, dan dukungan sebaya menjadi bagian penting untuk menjaga keberlanjutan penerapan keterampilan setelah pelatihan. Dengan demikian, psikoedukasi dapat digunakan sebagai salah satu strategi pendampingan guru untuk memperkuat kesejahteraan psikologis dan mendukung keberlanjutan kualitas pengajaran, meskipun pendampingan lanjutan tetap diperlukan agar keterampilan pengelolaan stres dapat diterapkan secara konsisten dalam rutinitas kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Agyapong, V. I. O., & Wei, Y. (2023). Interventions to Reduce Stress and Burnout among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9), 5625. <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>
- Cervellione, B., Lombardo, E. M. C., & Iacolino, C. (2025). Psychological resources and interventions for teachers' emotional competence and well-being: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1640968>

- Fransiska, A., Chan, F., & Alirmansyah, A. (2025). Pengaruh Kompetensi Pedagogik Guru Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Pada Pelajaran IPAS Kelas V di SDN 80/I Muara Bulian. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 1-14.
- Kurniawan, B., Rahmawati, F. P., & Ghufro, A. (2024). Dinamika Penerapan Kurikulum Merdeka di Sekolah Dasar: Tinjauan Literatur Sistematis. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1672-1678. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1229>
- Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2023). A Systematic Review of the Factors That Influence Teachers' Occupational Wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6070. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>
- Ozturk, M., Wigelsworth, M., & Squires, G. (2024). A systematic review of primary school teachers' wellbeing: room for a holistic approach. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1358424>
- Paudel, N. R., Adhikari, B. A., Prakash, K. C., Kyrönlahti, S., Nygård, C.-H., & Neupane, S. (2022). Effectiveness of interventions on the stress management of schoolteachers: a systematic review and meta-analysis. *Occupational and Environmental Medicine*, 79(7), 477-485. <https://doi.org/10.1136/oemed-2021-108019>
- Saepurrohman, A., & Pitaloka, L. K. (2025). Pengaruh Beban Administrasi Kurikulum Merdeka, Tekanan Waktu, dan Dukungan Organisasi terhadap Kesejahteraan Mental Guru SMK di Semarang. *JEKPEND: Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 8(1), 77. <https://doi.org/10.26858/jekpend.v8i1.70761>
- Sofwan, M., Suci, S. H., Risdalina, R., Alirmansyah, A., & Fauzan, M. (2025). Pelatihan Pengembangan Perangkat Pembelajaran bagi Guru Sekolah Dasar Negeri 100/Vi Pamenang Ii Kabupaten Merangin Propinsi Jambi. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM)*, 6(2), 430-436. <https://doi.org/10.52060/jppm.v6i2.3524>
- Sucipto, S., Sukri, M., Patras, Y. E., & Novita, L. (2024). Tantangan Implementasi Kurikulum Merdeka di Sekolah Dasar: Systematic Literature Review. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 12(1). <https://doi.org/10.20961/jkc.v12i1.84353>
- Syahrial, S., Alirmansyah, A., Asrial, A., Suhartini, S., & Faizal, F. (2025). Pelatihan Penggunaan Repetition Method Berbasis Website untuk Memudahkan Guru dalam Melatih Daya Ingat Peserta Didik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA)*, 5(4), 876-883. <https://doi.org/10.31004/abdira.v5i4.1088>
- Syahrial, S., Asrial, A., Alirmansyah, A., Sabil, H., & Sholeh, M. (2024). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Quillbot dalam Penulisan Artikel Ilmiah Bagi Guru di Sdn 80/I Muara Bulian. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian Dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education)*, 4(2 SE-), 315-320. <https://doi.org/10.46306/jub.v4i2.205>
- Torres-Santos, E.-A., Tamara-Urbe, J. A., Flórez Romero, M., Rivera-Porras, D., & Sequeda, G. (2023). Systematic review on effective positive coping-based interventions in teachers. *Mundo FESC*, 13(S1), 357-373. <https://doi.org/10.61799/2216-0388.1554>

- Yoserizal, Gistituati, N., Al Kadri, H., & Anisah. (2025). A Systematic Literature Review on the Effectiveness of Stress Management for Teachers in Educational Settings. *Indonesian Journal of Instruction*, 6(1), 173–182. <https://doi.org/10.23887/iji.v6i1.90529>
- Zhou, S., Slemph, G. R., & Vella-Brodrick, D. A. (2024). Factors Associated with Teacher Wellbeing: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, 36(2), 63. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09886-x>