




Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Yuda Syahputra

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

Efektivitas Pelatihan *Self Acceptance* pada Guru dalam Menghadapi Kurikulum Merdeka di Kecamatan Medan Baru

Sahrani Anggraini^{1*}, Sari Dewi Salamiah², Hardjo Suryani³

Universitas Medan Area

Article History

Received : 07 Februari 2025

Revised : 17 Maret 2025

Accepted : 24 Maret 2025

How to cite this article (APA 6th)

Anggraini, S., Salamiah, S. D & Suryani, H (2025). Efektivitas Pelatihan *Self Acceptance* pada Guru dalam Menghadapi Kurikulum Merdeka di Kecamatan Medan Baru. *Psychocentrum Review*, 7(1), 13-24. DOI: [10.26539/pcr.713801](https://doi.org/10.26539/pcr.713801)The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.713801>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Sahrani Anggraini, Universitas Medan Area, Jl. Setia Budi No.79 B, Tj. Rejo, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara 20112, and E-mail: sahranianggraini21@gmail.com

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Anggraini, S. (2025)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria, educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

Efektivitas Pelatihan *Self Acceptance* pada Guru dalam Menghadapi Kurikulum Merdeka di Kecamatan Medan Baru

Sahrani Angraini^{1*}, Sari Dewi Salamiah², Hardjo Suryani³
Universitas Meda Area

Abstract. Perubahan kurikulum saat ini begitu pesat, hal ini mengakibatkan banyaknya dampak positif maupun negatif yang bermunculan terkait *Self Acceptance* pada guru yang mengalami kebingungan dan kesulitan yang menyebabkan mudahnya putus asa, bosan, jenuh dan lelah. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pelatihan *Self Acceptance* pada guru dalam menghadapi perubahan Kurikulum Merdeka. Penelitian ini dilaksanakan di TK Swasta Al-Muttaqien sebanyak 30 guru, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Metode penelitian ini adalah Eksperimen, jenis penelitian adalah *Quasi-experiment* dengan desain *Nonequivalent Control Group Design (pretest-posttest control group design)*. Variabel yang diteliti adalah *self acceptance*. Hasil uji normalitas dari *Post-Test* Kelas Kontrol menunjukkan Nilai signifikansi *KolmogorovSmirnov* $0,054 > 0,05$, dan nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* $0,018 > 0,05$, menunjukkan data distribusi tidak normal. Dari hasil analisis menggunakan Mann-Whitney Test kelas *Post-test* Eksperimen menunjukkan *Mean Rank* 21,93 sedangkan kelas *posttest* Kontrol dimana *mean rank* sebesar 9,07 artinya ada perbedaan yang signifikan, *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,001. Karena nilai 0,001 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”.

Keywords: Kurikulum Merdeka, Pelatihan, *Self Acceptance*

Corresponding author: Sahrani Angraini, sahranianggraini21@gmail.com, Medan, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

Introduction

Perubahan kurikulum bergerak maju (dinamis) begitu pesat, hal ini mengakibatkan banyaknya dampak-dampak positif maupun negatif yang bermunculan terutama terkait *Self Acceptance* pada guru. (Dewi et al., 2023; Ayu. et al., 2023) mengungkapkan bahwa Perubahan kurikulum di Indonesia dilatar belakangi oleh hasil studi nasional maupun internasional yang memberikan fakta tentang krisis proses pembelajaran di Indonesia, salah satunya adalah hasil studinya banyak anak-anak belajar di sekolah kurang mampu memahami arti bacaan sederhana maupun penerapan konsep pembelajaran eksak, serta adanya kesenjangan pendidikan yang tinggi di berbagai wilayah dan kelompok sosial.

Upaya mengatasi krisis dalam berbagai tantangan tersebut, diperlukan perubahan secara sistemik, salah satu langkahnya melalui kurikulum. Kurikulum Merdeka merupakan pengorganisasian pembelajaran yang inovatif dan kreatif untuk mendalami dan memahami sebuah konsep dan memperkuat kompetensi (Fauzi, 2022). Guru memiliki keleluasaan dan kebebasan untuk memilih jenis perangkat ajar untuk proses pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dan minat anak. Proyek untuk mencapai dimensi profil pelajar Pancasila yang

dikembangkan sesuai dengan tema yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Kemendikbudristekdikti, dalam (Fauzi, 2022).

Pelaksanaan kurikulum merdeka tentunya tidak berjalan mulus seperti yang direncanakan, terdapat hambatan dan tantangannya. Berbagai penelitian mengungkapkan tentang implementasi kurikulum merdeka diantaranya adalah penelitian (Ayu. et al., 2023) yang mengatakan bahwa Perubahan sistem pembelajaran sebagaimana diinstruksikan oleh Mendikbud melalui surat Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tersebut melahirkan berbagai problematika pelik dalam pembelajaran, baik dalam proses belajar mengajar, proses evaluasi dalam pembelajaran, maupun dalam penyediaan sarana prasarana bagi terlaksananya kegiatan pembelajaran itu sendiri. Selanjutnya peneliti sebelumnya (Dewi et al., 2023) mengungkapkan bahwa Kesulitan guru dalam mengimplementasikan kurikulum Merdeka: (1) kesulitan dalam membuat perencanaan pembelajaran yaitu mengembangkan modul ajar pembelajaran; (2) guru kesulitan menggunakan media pembelajaran dimana kurangnya fasilitas; (3) kesulitan beradaptasi pada aplikasi raport yang pastinya berbeda dengan sebelumnya; dan (4) kesulitan untuk pengisian yang terdapat dalam platform dari pemerintah, terkadang bingung untuk pelaksanaannya atau bagian yang aksi nyata pada platform kurikulum merdeka. Selanjutnya (Septiyani & Sukartono, 2023) mengungkapkan bahwa Ada tiga tahapan dalam pembelajaran, yaitu perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran.

Tantangan yang dihadapi guru pada tahap perencanaan adalah kendala dalam menentukan strategi dan model pembelajaran, kesulitan dalam mereduksi hasil belajar terhadap tujuan pembelajaran, dan tidak memahami format secara detail dalam pembuatan modul pembelajaran. Dijelaskan juga pada peneliti sebelumnya oleh (Rahayu et al., 2022) mengungkapkan Tantangan guru dalam pelaksanaan kurikulum merdeka salah satunya adalah guru harus siap meluangkan waktu dalam mempersiapkan segala sesuatu pembelajaran yang kreatif, inovatif dan melakukan hal-hal yang menantang setiap harinya, selanjutnya Kendala atau tantangan lain juga adalah Sumber Daya Manusia (SDM) dimana harus mengajak guru-guru untuk dapat merubah pola pikir guru untuk keluar dari zona aman dan nyamannya, kalau tidak mau guru dalam merubah maka akan menjadi sia-sia.

Penelitian (Alimuddin, 2024) menemukan hambatan yang dialami yaitu baru ada kepala sekolah definitif pada bulan oktober 2022 dan kurangnya pemahaman guru tentang kurikulum merdeka karena kurangnya pelatihan secara luring. Terdapat beberapa guru di sekolah-sekolah yang mengalami kebingungan dan kesulitan untuk mencari informasi mengenai kurikulum Merdeka, sehingga membuat guru-guru mudahnya putus asa, bosan, jenuh dan lelah mencari informasi tentang pembelajaran yang harus sesuai dengan Profil pelajar Pancasila. Ini diungkapkan oleh Khoirurrijal (2022) yang menyatakan bahwa kurikulum merdeka Bisa jadi ketimpangan-ketimpangan dengan desain kurikulum yang sebelumnya sehingga guru kurang respons dan menanggapi terhadap perubahan sosial dan tidak mengikuti perkembangan zaman yang berkonsekuensi pada lahirnya atau keluarnya sebuah output pendidikan yang “gagap” dalam menghadapi beradaptasi dengan kondisi sosial dan lingkungan tersebut. selanjutnya Penelitian yang dilakukan bahwa menemukan hambatan yang dialami yaitu guru kesulitan dan kebingungan dalam mencari informasi kurikulum merdeka dikarenakan sekolah definitif pada bulan oktober 2022 dan kurangnya pemahaman guru mengenai informasi terhadap kurikulum merdeka dikarenakan tidak ada pelatihan secara tatap muka dan mendalam. Perubahan sistem pembelajaran dalam proses pendidikan di sekolah menimbulkan berbagai macam kesulitan bagi guru dalam melaksanakan proses pembelajaran dan mengembangkan potensi serta guru diuntut untuk terampil, kreatif dan inovatif. Bahkan guru TK di kecamatan Medan Baru mengalami kebingungan, kesulitan dan belum siap dengan perubahan kurikulum. Hal tersebut tentu dapat memicu efek negatif pada self acceptance.

Maka dari itu, pentingnya *Self Acceptance* (penerimaan diri) pada guru untuk dapat menerima perubahan kurikulum. Hal ini menjadi solusi dalam mengatasi permasalahan yang akan memberikan efek negatif pada *Self Acceptance* guru. Untuk itu menjadi penting *Self Acceptance* yang positif untuk diteliti karena Guru berperan penting sebagai evaluator untuk

penilaian hasil belajar siswa serta Guru dapat memahami psikologi siswa, mengetahui tentang metode dan strategi pembelajaran sesuai kebutuhan siswa. Jika *Self Acceptance* guru tinggi dan siap dengan perubahan kurikulum, maka dunia Pendidikan di Indonesia akan lebih baik serta akademik prestasi siswa yang tinggi. Beranekaragam penelitian mengenai *Self Acceptance* diantaranya adalah (Ulan et al., 2021) mengungkapkan bahwa Ketidakmampuan individu dalam mengelola kesenjangan diri menunjukkan rendahnya *Self Acceptance* (penerimaan diri). Individu yang mempunyai *Self Acceptance* rendah akan mudah putus asa, selalu menyalahkan dirinya, malu, rendah diri, merasa tidak dianggap atau berarti, merasa iri kepada orang lain, terasa sangat sulit untuk membangun atau berhubungan positif dengan orang lain, dan tidak bahagia.

Hasil dari Observasi ada 84 guru TK di kecamatan Medan Baru. Saat menyebarkan kuesioner (angket) terbuka ada 30 guru yang menulis jawabannya dengan kata atau kalimat "Bingung, terkejut, belum paham, kesulitan mencari informasi, merasa khawatir, dll" Kemudian Saat melakukan wawancara langsung kepada beberapa reaksi guru mengungkapkan terdapat mengalami kebingungan, kaget, terkejut dan kesulitan dalam mencari informasi tentang kurikulum merdeka, Mengeluh dengan beberapa tugas yang harus disiapkan serta membagi waktu yang terbatas untuk belajar kurikulum merdeka.

Selanjutnya Saat melakukan observasi dengan pengumpulan data dengan jenis participant observation (observasi berperan serta) dalam mengambil data terdapat banyak guru yang bingung dengan perubahan kurikulum yang sebelumnya, guru dengan usia sudah di atas 50 Tahun sudah capek untuk mencari tahu tentang kurikulum merdeka, guru yang masih muda ada rasa bosan dan malas dalam mempelajari kurikulum merdeka dikarenakan mereka tidak mendapatkan informasi atau pelatihan, dan guru yang sudah lama dalam mengajar sudah tidak menerima dengan informasi yang terbaru merasa bahwa selama ini yang diajarkan merasa lebih nyaman dan aman dengan mengajarkan kepada peserta didik metode Calistung.

Perubahan sistem pembelajaran dalam proses pendidikan di sekolah menimbulkan berbagai macam kesulitan bagi guru dalam melaksanakan proses pembelajaran dan mengembangkan potensi serta guru di tuntut untuk terampil, kreatif dan inovatif. Itu dikarenakan, guru belum bisa menerima dengan perubahan yang terjadi pada keadaan atau kondisi di lingkungan sekitarnya dan guru merasa kecewa dengan perubahan kurikulum 2013 menjadi kurikulum merdeka. Dapat di simpulkan bahwa *Self Acceptance* atau penerimaan diri guru dikategorikan negative. *Self Acceptance* yang negative dikarenakan belum bisa menerima kenyataan dengan kondisi yang tidak diinginkan.

Dalam ilmu psikologi, kesejahteraan psikologis dikenal dengan istilah psychological wellbeing. Menurut Ryff dalam ((Tsaqifa & Fitriani, 2023), kesejahteraan psikologis merupakan dorongan dalam diri individu untuk mengeksplorasi potensi dirinya secara menyeluruh. Pengukuran terkini mengeksplorasi dimensi kesejahteraan psikologis ke dalam enam dimensi adalah (1) sejauh mana individu merasa hidupnya bermakna, bertujuan, dan terarah (purpose in life), (2) apakah individu memandang dirinya hidup berdasarkan keyakinan atau otonomi pribadinya, (3) sejauh mana individu memanfaatkan bakat dan potensinya (personal growth), (4) seberapa baik individu mengelola situasi kehidupan (environmental mastery), (5) kedalaman hubungan yang dimiliki individu dengan orang lain (positive relationships), dan (6) pengetahuan dan penerimaan yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri, termasuk kesadaran akan keterbatasan dirinya (*self-acceptance*). Dalam penelitian ini, peneliti akan berfokus pada salah satu dimensi utama, yaitu self-acceptance.

Menurut Hurlock bahwa individu yang mampu menerima dirinya secara menyeluruh maka ia akan mencapai kebahagiaan, sehingga kebahagiaan individu juga dapat ditentukan dari sejauh mana individu tersebut mampu menerima dirinya.

Menurut Roger dalam Allen, (Sa'adah & Ariana, 2022) *Self Acceptance* adalah sikap positif individu yang ditunjukkan dengan rasa senang dan puas akan dirinya, baik secara fisik maupun psikis, dengan segala kelemahan dan kelebihan yang ada dalam diri tanpa rasa kecewa, serta mau berusaha mengembangkan diri seoptimal mungkin. *Self Acceptance* menurut Aryanti

dalam (Uraningsari & Djalali, 2016) adalah orang yang selalu terbuka terhadap setiap pengalaman serta mampu menerima setiap masukan dan kritikan dari orang lain. Maka dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi Efektivitas Pelatihan *Self Acceptance* Pada Guru Dalam Menghadapi Kurikulum Merdeka.

Pentingnya Pelatihan *Self Acceptance* Pada Guru diberikan adalah supaya guru-guru harus siap dan menerima apapun perubahan kurikulum di zaman yang berkembang saat ini, guru juga langsung bergerak untuk mencari informasi terbaru didalam dunia pendidikan serta guru memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dan kondisi keadaannya. Menurut Ryff dalam (Bingöl & Batik, 2018) berarti memiliki sikap positif terhadap diri sendiri yang mencakup kualitas baik dan buruk serta memiliki perasaan positif tentang masa lalu. Hubungan positif dengan orang lain meliputi memiliki hubungan yang baik dan saling percaya dengan orang lain serta merasakan empati, cinta, dan kepercayaan. Dalam konsep ini berarti mengatur perilaku bertindak dengan cara tertentu dengan melawan tekanan sosial. Penguasaan lingkungan mencerminkan untuk mengelola lingkungan, memiliki rasa kompetensi dan penguasaan. Pertumbuhan pribadi yang merupakan konsep yang dekat dengan aktualisasi diri berarti memiliki rasa mewujudkan potensi. Dari sudut pandang ini, kesejahteraan psikologis merupakan konsep luas yang didasarkan pada teori empiris.

Penelitian sebelumnya dalam konteks mengenai *Self Acceptance* penelitian yang dilakukan oleh (Barida & Widyastuti, 2019) dengan judul pelatihan *Self Acceptance* Management Untuk Meningkatkan *Self Acceptance* Pendidik Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus yang isinya Pelatihan serta pendampingan pada guru atau pendidik ABK dapat memberikan pemahaman terhadap penyelenggaraan pendidikan inklusif di sekolah, khususnya dalam menghadapi keberagaman peserta didik yang tergolong normal maupun anak yang memiliki kekhususan. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen penerimaan diri dapat meningkatkan penerimaan diri pendidik terhadap Anak Berkebutuhan Khusus. Selanjutnya penelitian (Rosyid, 2023) dengan judul penelitiannya Pelatihan *Self Acceptance* Dalam Menumbuhkan Sikap Optimisme Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Probolinggo, dengan kesimpulan adanya meningkatkan pelatihan *Self Acceptance* pada warga Lapas, Dalam pelatihan ini, peserta bisa merasakan keuntungannya. Peserta menjadi lebih reseptif dan siap untuk memahami diri mereka sendiri. Mereka dapat mempraktekkan tugas yang diberikan kepada mereka setiap hari. Dengan mengikuti pelatihan ini, peserta menjadi sadar akan dirinya sendiri, khususnya kelemahannya. Namun, di balik semua kelemahan tersebut terdapat kelebihan yang dapat dimanfaatkan sebagai potensi untuk kehidupan dan masa depan yang lebih baik.

Perbedaan dalam pembahasan ini dengan peneliti sebelumnya adalah pelatihan *Self Acceptance* pada guru masih sedikit untuk diteliti dan diberikan pelatihan kepada guru. Peneliti memilih guru sebagai subjeknya dikarenakan perubahan kurikulum yang begitu cepat berkembang, guru harus siap dan tanggap dalam perubahan zaman. Sebelum guru mengajar dalam proses pembelajaran guru harus memiliki sikap *Psychological Wellbeing*.

Method

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperiment*. adalah penelitian yang mempunyai kelas kontrol, namun tidak dapat berfungsi sepenuhnya dalam mengontrol variabel - variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

Jenis penelitian quasi eksperiment ini dalam konteks ini memakai desain Nonequivalent Control Group Design. Di dalam konteks desain ini, menggunakan 1 kelas eksperimen dan 1 kelas kontrol sebagai pengujian untuk membandingkan dari pertama sekali dengan memberikan tes atau uji awal (pretest) pada setiap kelompok, selanjutnya diberikan pelatihan kepada guru dan selesai dengan memberikan tes akhir (posttest) pada setiap kelompok.

Pretes	pelatihan/treatment	Posttes
O1	X	O2

Dalam penelitian ini mengambil Teknik analisis data dengan menggunakan pengujian Wilcoxon Match Pairs Test dengan pakai bantuan windows SPSS 30.0. teknik statistik Wilcoxon Match Pair sering disebut sebagai uji nonparametris untuk menguji analisa data signifikansi perbedaan antar dua data berpasangan berskala ordinal namun tidak berdistribusi secara normal Sugiyono, dalam (Handayani, 2020). Teknik analisa ini merupakan penyempurnaan penelitian dari uji tanda (Sign Test).

Sampling Procedures

Roscoe didalam buku Research Methods for business dalam (Sugiyono,2022) hal. 150 adalah dengan memberikan saran tentang cara ukuran responden atau sampel penelitian untuk eksperimen yang sederhana. dalam Konteks ini, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah responden (sampel) antara 10 sampai 20 orang. Maka dari itu peneliti, menggunakan sampling kuota berjumlah 30 orang masing-masing kelompok 15 orang.

Kriteria sampel yang diambil adalah seorang guru yang berusia antara 30 Tahun keatas, guru mengajar diatas 2 tahun dan guru yang mengalami *Self Acceptance* rendah, Saat menyebarkan kuesioner (angket) terbuka ada 30 guru yang menulis jawabannya dengan kata atau kalimat “Bingung, terkejut, belum paham, kesulitan mencari informasi, merasa khawatir, dll”.

Instrument

Skala yang digunakan dalam metode penelitian ini adalah skala Likert yang menggunakan empat alternative perjenjangan dari kondisi yang sangat favourable (sangat mendukung) hingga yang unfavourable (sangat tidak mendukung) dengan menggunakan model sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju.

Instrumen *Self Acceptance* ini mengacu kepada teori Jersild (Alif Hidayatul Lail et al., 2022) bahwa ada beberapa aspek-aspek *Self Acceptance* sebagai berikut: a. ‘Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan. b. Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain. c. Perasaan *inferioritas* sebagai gejala penolakan diri). d. Respon atas penolakan dan kritikan. e. Keseimbangan antara “*real self*” dan “*ideal self*”. f. Penerimaan diri (*self acceptance*) dan penerimaan orang lain. g. Penerimaan diri, menuruti kehendak, dan menonjolkan diri. h. *Self acceptance*, spontanitas, dan menikmati hidup. i. Aspek moral *Self Acceptance* (penerimaan diri), j. Sikap terhadap *Self Acceptance* (penerimaan diri).

a. Uji Validitas

Analisis validitas ini dilakukan dengan menggunakan instrumen tes yang terdiri dari 40 pilihan ganda. Yang dicobakan pada 150 guru di kecamatan Medan Perjuangan, Medan Sunggal dan Tanjung Morawa. SPSS 30.0 digunakan untuk melakukan analisis statistik terhadap data yang dikumpulkan. Berdasarkan analisis data, dari 40 soal, 40 jawaban valid.

b. Uji Reliabilitas

Jika mempertimbangkan nilai Cronbach’s Alpha, uji reliabilitas item instrumen SPSS 30.0 menghasilkan nilai 0,999.

Procedures

Kelompok kelas eksperimen pada penelitian ini adalah guru TK di kecamatan Medan Baru dengan jumlah sebanyak 15 orang. Sedangkan kelompok kelas kontrol adalah guru TK dengan jumlah sebanyak 15 orang. Penelitian ini berlangsung sebanyak tiga kali (3x) pertemuan, dimana sebelum melakukan kelas eksperimen peneliti melakukan *pre-test* terlebih dahulu. Setelah melakukan *pre test* peneliti menentukan jadwal untuk pelatihan guru untuk kelas eksperimen sedangkan untuk kelas kontrol tidak mengikuti pelatihan. Pada Pertemuan ketiga kelas eksperimen melakukan *post-test* dengan menggunakan kuesioner sedangkan kelas kontrol menggunakan *G-form* untuk melakukan *Post-test*.

Result and Discussion

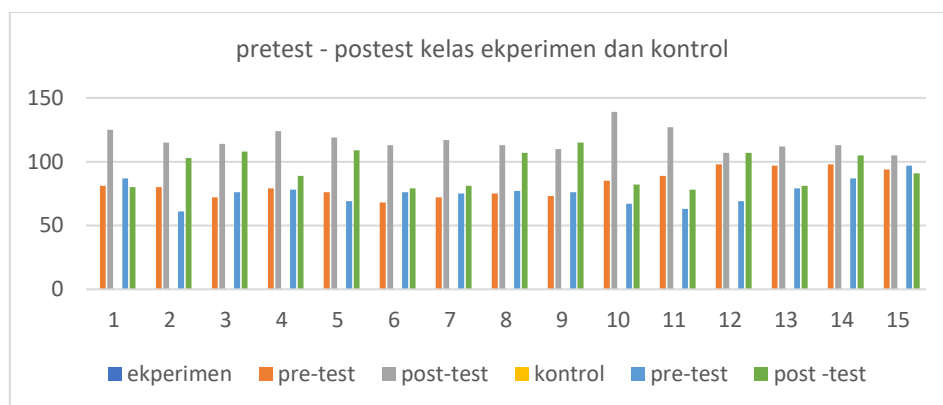
Result

Analisis validitas ini dilakukan dengan menggunakan instrumen tes yang terdiri dari 40 pilihan ganda. Yang dicobakan pada 150 guru di kecamatan Medan Perjuangan, Medan Sunggal dan Tanjung Morawa. *SPSS 30.0* digunakan untuk melakukan analisis statistik terhadap data yang dikumpulkan. Berdasarkan analisis data, dari 40 soal, 40 jawaban valid.

Jika mempertimbangkan nilai *Cronbach's Alpha*, uji reliabilitas item instrumen *SPSS 30.0* menghasilkan nilai 0,999, yang menunjukkan bahwa dependabilitas item tersebut termasuk dalam kelompok reliabilitas baik.

Hasil temuan saat dilapangan dengan menggunakan kuesioner terbuka dan wawancara terdapat guru yang mengalami kebingungan, kesulitan, mudah putus asa, capek, lelah dalam menghadapi kurikulum merdeka, sehingga guru tersebut menjadi sampel atau subjek untuk di berikan pelatihan *Self Acceptance* pada guru.

Data hasil tes *Self Acceptance* kelas eksperimen dan kelas kontrol dideskripsikan berdasarkan nilai *pre-test* dan *post-test* Sebelum dan sesudah diberikan perlakuan/eksperimen. adanya peningkatan skor rata-rata *Self Acceptance* pada guru setelah diberikan perlakuan, baik itu pada kelompok kelas eksperimen maupun kelompok kelas kontrol. Pada kelompok kelas eksperimen *std.deviation pretest* sebesar 10,391 sedangkan *Post test* sebesar 8,782. Pada kelas Kontrol *std.deviation pretest* 9,526 sedangkan *post test* sebesar 13,610.



Hasil dari jawaban kuesiner *Self Acceptance* kelas eksperimen dan kelas kontrol diketahui bahwa kelas ekperimen dari skor *pre-test* dan *post-test* mendapatkan peningkatan 42% sedangkan kelas kontrol dari skor *pre-test* dan *post-test* mendapatkan peningkatan 24%

Data hasil tes normalitas pada *Self Acceptance* kelas eksperimen dan kelas kontrol berdasarkan nilai *pre-test* dan *post-test*. Berikut data hasil tes pemahaman konsep secara ringkas disajikan pada Tabel 2.

Tests of Normality

Keterangan kelas.	Kolmogorov-Smirnov ^a .			Shapiro-Wilk.			Keterangan
	Statistic..	Df.	Sig.	Statistic.	Df.	Sig.	
Pretest eksperimn	,156	15.	,200*	,906	15.	,116	Normal
Hasil Posttest eksperimen	,184	15.	,182	,911	15.	,142	Normal
Pretest kontrol	,168	15.	,200*	,950	15.	,520	Normal
Posttest kontrol	,218	15.	,054	,852	15.	,018	Tidak Normal

Nilai anasisa data pengujian Normalitas dari tabel.2 terdapat data di keterangan Tidak normal atau berdistribusi tidak normal dengan nilai yang menunjukkan pada kelas Posttest Kontrol terdapat signifikansi Shapiro-Wilk (Sig.), $0,018 > 0,05$. Selanjutnya peneliti melakukan Uji Nonparametrik yaitu Uji Wilcoxon dan homogenitas.

Uji Wilcoxon (uji sampel berpasangan) sering disebut juga sebagai Wilcoxon signed rank test adalah Uji Non parametrik bertujuan untuk mengetahui apakahterdapat perbedaaan antara secara rata-rata antara 2. kelompok yang digunakan untuk mengetahui pelatihan *Self Acceptance* pada guru apakah terdapat pengaruh yang signifikan berdasarkan hasil yang didapat dari nilaipretest dan posttest. Peneliti memilih uji Wilcoxon dikarenakan sampel sudah diketahui sebanyak 30 responden. Selain itu, Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui adakah pengaruh dari pelatihan ini, uji ini juga untuk mengukur signifikasi perbedaan antara 2 kelompok data berpasangan berskala data ordinal (interval) namun data tersebut berdistribusi tidak normal. Dasar untuk pengambilan kesimpulan uji Wilcoxon adalah: apabila nilai data Asymp.Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka Hipotesis di terima.

Tabel 4.2. Uji Normalitas *Self Acceptance* pada guru Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre test eksperimen	,156	15	,200*	,906	15	,116
Hasil Post test eksperimen	,184	15	,182	,911	15	,142
Pre test kontrol	,168	15	,200*	,950	15	,520
Post test kontrol	,218	15	,054	,852	15	,018

Hasil Pre-Test kelas eksperimen untuk uji normalitas Kolmogorov Smirnov signifikansi (Sig.) $0,200 > 0,05$ dan uji normalitas Shapiro-Wilk signifikansi (Sig.) $0,116 > 0,05$. Nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov dan ShapiroWilk untuk data Pre-Test kelas kontrol adalah Sig. $0,200 > 0,05$ dan Sig. $0,520 > 0,05$, masing-masing menunjukkan bahwa data Pre-Test kelas kontrol berdistribusi normal.

Sedangkan hasil uji normalitas dari Post-Test yang diberikan pada kelas Eksperimen menunjukkan nilai signifikansi Kolmogorov Smirnov (Sig.) sebesar $0,182 > 0,05$ dan Shapiro-Wilk Sig. dari $0,142 > 0,05$. Baik nilai signifikansi KolmogorovSmirnov (Sig.), $0,054 > 0,05$, dan nilai signifikansi Shapiro-Wilk (Sig.), $0,018 > 0,05$, menunjukkan bahwa data Post-Test untuk kelas kontrol dan eksperimen mengikuti distribusi tidak normal, selanjutnya peneliti melakukan Uji Nonparametrik yaitu Uji Wilcoxon dan homogenitas.

Uji Wilcoxon (uji sampel berpasangan) atau disebut juga dengan Wilcoxon signed rank test merupakan Uji Non parametrik bertujuan untuk mengatahui apakah terdapat perbedaan antara secara rata-rata antara 2 kelompok yang digunakan untuk mengetahui pelatihan *Self Acceptance* pada guru apakah terdapat pengaruh yang signifikan berdasarkan hasil yang didapat dari nilai pretest dan posttest. Peneliti memilih uji Wilcoxon dikarenakan sampel sudah diketahui

sebanyak 30 responden. Selain itu, Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui sebuah pengaruh, uji ini juga untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2 kelompok data berpasangan berskala data ordinal atau interval tetapi berdistribusi tidak normal. Dasar pengambilan kesimpulan Wilcoxon:

- a. Jika nilai Asymp.Sig. (2-tailed) lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_a diterima.
- b. Jika nilai Asymp.Sig. (2-tailed) lebih besar dari $> 0,05$, maka H_a ditolak.

Tabel 3. Wilcoxon Signed Ranks Test.

		Ranks		
		N.	Skor rata-rata.	Jumlah nilai.
Posttest - Pretest	Nilai negatif /selisih	2 ^a	4,25	8,50
	Nilai positif	28 ^b	16,30	456,50
	Ties (nilai yang sama)	0 ^c		
	Total	30		

Interpretasi data diatas adalah selisih (negatif) antara self acceptance pada guru untuk pretest dan posttes adalah 2 responden, dimana skor rata-rata ((Mean Rank). 4,24 dan jumlah nilai (sum of ranks) 8,50. Menunjukkan data bahwa adanya penurunan 2 responden. Nilai positif/selisihpositif *Self Acceptance* untuk Pretest. dan Posttest.. Ada terdapat 28 data positif (N) yang artinya ke 28 guru mengalami peningkatan self acceptance dari nilai Pre Test ke nilai Post Test. Mean Rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 16,30, sedangkan jumlah rangking positif .atau Sum of Ranks. adalah sebesar 456,50.

Ties(nilai yang sama). adalh kesamaan nilai Pretest. dan Posttest., disini nilai Ties menunjkan adalah 0, sehingga kesimpulannya adalah tidak ada nilai yang sama antara Pretest dan Posttest.

Tabel 4.Uji Test Statistik uji Wilcoxon

Test Statistics ^a .	
Post-test - Pre-test	
Z	-4,610 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	. <,001

Berdasarkan hasil tabel 4.4 di atas, diketahui bahwa *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,001. Dengan menunjkan artinya nilai 0,001 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Artinya ada perbedaan signitifikan pelatihan *Self Acceptance* pada guru untuk *Pretest* dan *Posttest* dari kelas kontrol dan eksperimen, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “Ada Pengaruh Efektifitas Pelatihan *Self Acceptance* Pada Guru Dalam Menghadapi Kurikulum Merdeka di Kecamatan Medan Baru”.

Berdasarkan hasil data Uji Homogenitas dari data *Based on mead*. sebesar 0.003 diperoleh semua nilai signifikansi .dari tabel diatas lebih kecil dari pada 0,05. Yang artinya data yang diteliti berdistribusi Tidak normal. Maka selanjutnya peneliti melakukan uji Mann Whitney. Uji *U Mann-Whitney* adalah “pengujian untuk mengetahui apakah ada perbedaan nyata antara rata-rata dua populasi yang distribusinya sama, melalui dua sampel independen yang diambil dari kedua populasi. Uji ini merupakan uji yang digunakan untuk menguji dua sampel independen (*Two Independent Sample Tests*) dengan bentuk data Ordinal”.

Tabel.5 Mann-Whitney Test *Post-Test* kEksperimen dan Kontrol.

		Ranks.		
Kelas		N.	Mean Rank.	Sum. of. Ranks
Hasil	Post-tes Eksperimen.	15.	21,93	329,00
	Post-tes Kontrol.	15.	9,07	136,00
	Jumlah	30		

Interpretasi pada Tabel.5. Mann-Whitney Test diatas adalah kelas *Post-test* Eksperimen dimana *Mean Rank* 21,93 sedangkan kelas post test Kontrol dimana *mean rank* sebesar 9.07 artinya ada perbedaan yang signifikan terhadap kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Mann. Whitney .Utest* yaitu nilai. Signifikansi atau *Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05* maka “Ha diterima”.

Tabel 6.Uji Tes Statistic *Mann-Whitney. Test*

Test Statistics ^a .	
	Hasil
Mann-Whitney U.	16,000
Wilcoxon W.	136,000
Z.	-4,008
Asymp. Sig. (2-tailed) .	<,001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] .	<,001 ^b

Adapun data hasil dari tabel.6 Uji Tes Statistic *Mann-Whitney .Test*, menunjukkan bahwa *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,001. Dapat ditarik kesimpulan nilai 0,001 lebih kecil dari $< 0,05$, artinya dalam konteks ini adalah “Ha diterima”. Artinya ada perbedaan signifikan pelatihan *Self Acceptance* pada guru untuk *Posttest* kelas eksperimen dan kelas Kontrol. Dapat ditarik kesimpulan pula bahwa “Ada Pengaruh Efektivitas Pelatihan *Self Acceptance* Pada Guru Dalam Menghadapi Kurikulum Merdeka di Kecamatan Medan Baru”.

Discussion

Dalam konteks ini, Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya tidak perbedaan atau perubahan dari pelatihan *Self Acceptance* pada guru dalam menghadapi kurikulum merdeka di kecamatan Medan Baru. Penelitian dari pelatihan ini menggunakan dua sampel terdiri dari kelas kontrol dan kelas eksperimen.

Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang sebelumnya bahwa guru mengalami problematika saat perubahan kurikulum terjadi sehingga menjadi hambatan buat guru diantaranya adalah (1) kesulitan dalam membuat perencanaan pembelajaran yaitu mengembangkan modul ajar pembelajaran; (2) guru kesulitan menggunakan media pembelajaran dimana kurangnya fasilitas; (3) kesulitan beradaptasi pada aplikasi raport yang pastinya berbeda dengan sebelumnya; dan (4) kesulitan untuk pengisian yang terdapat dalam platform dari pemerintah, terkadang bingung untuk pelaksanaannya atau bagian yang aksi nyata pada platform kurikulum merdeka, dll. Dijelaskan dengan peneliti sebelumnya juga ada tampaknya sikap optimisme belum muncul karena konsep diri rendah, motivasi rendah dan belum adanya dukungan dari keluarga. Dan guru yang mengajar ABK juga masih ada guru atau pendidik membandingkan dan memaksakan kemampuan peserta didik sesuai dengan tuntutan yang diberlakukan di sekolah. Oleh karena itu, guru belum dapat menerima dengan perubahan kurikulum dikarenakan belum adanya pelatihan untuk bisa meyakinkan diri bahwa zaman semakin pesat dan kurikulum harus dapat mengikuti zaman sekarang.

Hal ini sejalan dengan peneliti (Kusumaningrum et al., 2021) yang mengatakan bahwa Pelatihan penerimaan diri melibatkan modifikasi materi dan beberapa aktivitas yang pada umumnya didasari oleh komponen *selfcompassion* yang telah dilakukan dari beberapa penelitian sebelumnya. Modifikasi ini bertujuan untuk menyesuaikan materi dengan kebutuhan subjek penelitian. Serta penelitian yang dilakukan (Rosyid, 2023) mengaktakan bahwa Dalam pelatihan *Self Acceptance* ini, peserta bisa merasakan keuntungannya. Peserta menjadi lebih reseptif dan siap untuk memahami diri mereka sendiri. Mereka dapat mempraktekkan tugas yang diberikan kepada mereka setiap hari. Dengan mengikuti pelatihan ini, peserta menjadi sadar akan dirinya sendiri, khususnya kelemahannya. Namun, di balik semua kelemahan

tersebut terdapat kelebihan yang dapat dimanfaatkan sebagai potensi untuk kehidupan dan masa depan yang lebih baik.

Perbedaan dalam pembahasan ini dengan peneliti sebelumnya adalah pada subjek yang akan diteliti. Penulis memilih guru Taman Kanak-kanak (TK) sebagai subjek nya mengenai Dunia Pendidikan. Dari hasil pelatihan *Self Acceptance* dalam menghadapi kurikulum merdeka dapat menumbuhkan rasa percaya diri guru dalam mengajar, memiliki sikap rasa tanggung jawab, dapat menerima baik buruknya kondisi lingkungan sekitar dapat menanggapi dengan positif.

Adapun selama proses pelatihan dengan memberikan pretest hingga posttest diperoleh data bahwa terdapat adanya pengaruh yang berdampak positif pada kelas eksperimen dari efektifitas pelatihan *Self Acceptance* pada guru dalam menghadapi kurikulum merdeka di kecamatan Medan Baru dibandingkan dengan kelas kontrol tanpa diberikan pelatihan pada guru. Pernyataan ini dapat dilihat dari hasil pengujian Wilcoxon dan Mann. Whitney .Utest. Dapat ditarik kesimpulan nilai 0,001 lebih kecil dari $< 0,05$, artinya dalam konteks ini adalah “Ha diterima”. Artinya ada perbedaan signifikan pelatihan *Self Acceptance* pada guru untuk Posttest kelas eksperimen dan kelas Kontrol. Dapat ditarik kesimpulan pula bahwa “Ada Pengaruh Efektivitas Pelatihan *Self Acceptance* Pada Guru Dalam Menghadapi Kurikulum Merdeka di Kecamatan Medan Baru”.

Implikasi Pelatihan *Self Acceptance* diberikan kepada subjek penelitian secara klasikal dan berkelompok selama tiga kali pertemuan. Selama pelatihan subjek penelitian mengungkapkan isi hatinya selama menjadi guru secara langsung. Setelah diberikan pelatihan penerimaan diri, seluruh subjek merasa lebih tenang dan rileks, merasakan emosi yang positif, beban dan pikiran negatif berkurang, hingga berpikir lebih positif. Penelitian yang dilakukan telah mencapai hasil untuk menjawab penelitian, akan tetapi penelitian ini memiliki keterbatasan-keterbatasan yang meliputi : Tempat pemberian perlakuan belum sepenuhnya dapat terkontrol, dikarenakan guru hadir belum tepat waktu sehingga materi yang disampaikan tidak sepenuhnya didapatkan oleh guru, Saat pelaksanaan pelatihan guru yang hadir digantikan oleh guru yang lain untuk ikut dalam pelatihan dengan alasan, kepala sekolah mau gurunya yang lain juga ikut, dan Saat pertemuan yang kedua ada 1 guru yang tidak bisa hadir dikarenakan mau kerumah sakit untuk cuci darah.

Conclusion

Hasil dari penelitian dan pembahasan mengenai Efektivitas Pelatihan *Self Acceptance* Pada Guru Dalam Menghadapi Kurikulum Merdeka di Kecamatan Medan Baru yang menunjukkan hasil uji Wilcoxon, diketahui *Asymp.Sig.*. Dimana hipotesis diterima yang mengandung arti bahwa Terdapat adanya pengaruh Efektivitas Pelatihan *Self Acceptance* Pada Guru Dalam Menghadapi Kurikulum Merdeka di Kecamatan Medan Baru.

Implikasi Pelatihan *Self Acceptance* diberikan kepada subjek penelitian secara klasikal dan berkelompok selama tiga kali pertemuan. Selama pelatihan subjek penelitian mengungkapkan isi hatinya selama menjadi guru secara langsung. Setelah diberikan pelatihan penerimaan diri, seluruh subjek merasa lebih tenang dan rileks, merasakan emosi yang positif, beban dan pikiran negatif berkurang, hingga berpikir lebih positif.

Adapun rekomendasi yang dapat diajukan oleh peneliti untuk peneliti selanjutnya yaitu, dapat memberikan pelatihan-pelatihan *psychological wellbeing* bagi guru untuk dapat kesejahteraan psikologi.

References

- Alif Hidayatul Lail, Tasmin, & Yuli Darwati. (2022). Penerimaan Diri Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(2), 75–87. <https://doi.org/10.30762/happiness.v1i2.330>
- Alimuddin. (2024). Kendala Implementasi Kurikulum Merdeka Di Sekolah Dasar. *Griya Cendikia*, 9(1), 114–121. <https://doi.org/10.47637/griyacendikia.v9i1.1094>
- Ayu., Rahmawati., Selawati., Rahayu, T. S., & Farida, N. A. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di Kelas VII SMP IT Insan Harapan Karawang Tahun Ajaran 2022–2023. *Hawari: Jurnal Pendidikan Agama Dan Keagamaan Islam*, 4(1), 63–71.
- Barida, M., & Widyastuti, D. A. (2019). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Improve Educators Self-Acceptance of Children with Special Needs. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(2), 117–124. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i2.4701>
- Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-Being. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 67. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i1.3712>
- Dewi, S., Purnama Pertiwi, R., Ulin Ni, A., Rahmawati, D., Nurul Huda, U., & Timur, O. (2023). Analisis Kesulitan Guru Dalam Mengimplementasikan Pembelajaran Tematik Pada Kurikulum Merdeka Di Sekolah Dasar. *Jurnal Stitaf*, 04(01), 41–50.
- Fauzi, A. (2022). Implementasi kurikulum Merdeka di sekolah penggerak (Studi kasus pada SMAN 1 Pengaron Kabupaten Banjar). *Jurnal Pahlawan*, 18(2), 18–22. <https://ojs.uvayabjm.ac.id/index.php/pahlawan/>
- Handayani. (2020). Bab Iii Metode Penelitian. *Suparyanto Dan Rosad (2015)*, 5(3), 248–253.
- Khoirurrijal, Fadriati, D. (2022). Pengembangan Kurikulum Merdeka. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1). <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseysociety.com/downloads/reports/Educ>
a
- Kusumaningrum, A. I., Dewi, E. M. P., & Nurdin, M. N. H. (2021). Efektivitas Pelatihan Penerimaan Diri Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Psk Di Ppskw Mattiro Deceng. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5400>
- Rahayu, R., Rosita, R., Rahayuningsih, Y. S., Hernawan, A. H., & Prihantini, P. (2022). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di Sekolah Penggerak. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6313–6319. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3237>
- Rosyid, D. A. (2023). *Pelatihan Self Acceptance Dalam Menumbuhkan Sikap Optimisme Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iib Kota* 2(2), 87–96. <https://doi.org/10.35719/p>
- Sa'adah, N. L., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan antara Menonton Film Kekerasan dengan Agresivitas pada Remaja Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 31–36. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31954>
- Septiyani, I., & Sukartono. (2023). Teachers'Challenges in Implementing an Independent Learning Curriculum in Science and Social Studies for Primary Iv Students. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 9(3), 463–474. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/cp/article/view/5118>
- Tsaqifa, F., & Fitriani, A. (2023). Relationship Between Intensity of Listening to The Song Diri by Tulus and Self-Acceptance in The Solo Tulus Friends Community. *Jurnal Seni Musik*, 12(2), 217–223. <https://doi.org/10.15294/jsm.v12i2.71591>

- Ulan, A., Idris, I., & Alwi, N. M. (2021). *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Permainan untuk Membantu Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa*. 12(Nomor 1), 120–133.
- Uraningsari, F., & Djalali, M. A. (2016). Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.738>